

SEXUALIDAD E INCLUSIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

VERSIÓN LECTURA FÁCIL

Departamento de Promoción de la Salud de la Mujer y el Recién Nacido
Departamento de Terapia Ocupacional y Ciencia de la Ocupación
Departamento de Kinesiología
Universidad de Chile
Servicio Nacional de la Discapacidad - SENADIS

Adaptación: Agrupación Líderes con Mil Capacidades, Chile
Versión Adaptada - 2019

ISBN: 978-956-401-501-9



LÍDERES
con 1000 capacidades
Chile

AUTORES Y AUTORAS

ÁLVARO BESOAIN SALDAÑA

Departamento de Kinesiología

BIELKA CARVAJAL GUTIÉRREZ

Departamento de Promoción de la Salud de la Mujer y el Recién Nacido

MATÍAS HENRIQUEZ ORTIZ

Departamento de Promoción de la Salud de la Mujer y el Recién Nacido

LAURA RUEDA CASTRO

Departamento de Terapia Ocupacional y Ciencia de la Ocupación

PAULA SOTO REYES

Departamento de Terapia Ocupacional y Ciencia de la Ocupación

JAME REBOLLEDO SANHUEZA

Departamento de Kinesiología

Equipo para adaptación a lectura fácil

ADAPTADOR Y ADAPTADORA

Richard Quinteros Pino y Viviana Zepeda Barraza

VALIDADORA Y VALIDADORES

Ariel Guerra Martínez, Marisel Morales Paredes, Gonzalo Osorio Cáceres, Rodrigo Pavez Villarroel y José Salas Avendaño

ÍNDICE

Todos los apartados contienen un glosario. Este glosario es de construcción del equipo de adaptación, cada definición fue construida y validada por ellos y ellas.

4

CAPÍTULO 1

Discapacidad y Enfoque de Derechos Humanos

19

CAPÍTULO 2

Determinantes Sociales de la Salud

28

CAPÍTULO 3

Atención Integral de Salud en Personas con Discapacidad

44

CAPÍTULO 4

Conceptos Claves sobre Sexualidad

CAPÍTULO 1

Discapacidad y Enfoque de Derechos Humanos



Glosario

Convención: Es un documento internacional sobre los derechos humanos de algún grupo específico de personas. Los Estados que firman ese documento se comprometen a cumplir los derechos que ahí aparecen. Por ejemplo, existe la Convención de los Derechos de los niños y las niñas.

Accesibilidad: Es hacer que un objeto, lugar o una información sea fácil de usar o entender por las personas. Por ejemplo, para las personas con discapacidad física está la accesibilidad física; para las personas ciegas o sordas está la accesibilidad de la información y la comunicación; y para las personas con discapacidad intelectual está la accesibilidad cognitiva.

Dignidad: Es tratarse con respeto a uno mismo y a las demás personas.

Autonomía: Poder elegir y tomar mis propias decisiones según mis deseos y creencias.

Constitución: Es la ley más importante de Chile. En ese documento aparecen los derechos de las personas y las reglas para que el país pueda funcionar.

Autoestima: Ver el tema sobre Autoestima y autoimagen en el capítulo 4.

Diversidad sexual: Ver el tema sobre Diversidad sexual en el capítulo 4.



Los Derechos Humanos son muy importantes para que las personas podamos vivir en libertad, justicia y paz en todo el mundo.

Cuando se trabaja tomando en cuenta los Derechos Humanos se dice que se trabaja con un “enfoque de derechos”.

Un enfoque es una forma de pensar sobre un tema que nos dice cómo hacer nuestro trabajo.

El enfoque de derechos protege a todas las personas.

Pero también protege de manera especial a los grupos que son discriminados o se les deja fuera de la sociedad.

En este capítulo se va a revisar la **convención** internacional de derechos humanos, documentos internacionales y algunas leyes chilenas.

Las convenciones desean eliminar todas las formas de discriminación.

Nuestro país se ha comprometido a cumplir esta convención.

También Chile se compromete a respetar los derechos que aparecen en las convenciones.

Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad

Este documento internacional habla sobre los derechos de las personas con discapacidad.

Esta convención fue aprobada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en el año dos mil seis (2006).

Este documento es igual de importante que la **Constitución** y las leyes de cada país.

Cada Estado debe proteger los derechos humanos de todas las personas con discapacidad.



Sus ideas principales son:

1. Respetar la **dignidad** y **autonomía** de todas las personas.
Respetar libertad para tomar decisiones y su independencia.
2. No discriminar.
3. Participación e inclusión en la sociedad.
4. Respetar las diferencias de todas las personas
y aceptar a las personas con discapacidad.
5. Las personas con discapacidad deben tener las mismas
oportunidades que las personas con discapacidad.
6. **Accesibilidad.**
7. Igualdad entre hombres y mujeres.
8. Respetar a los niños y las niñas con discapacidad.



Derechos Sexuales y Reproductivos

Los Derechos Sexuales y Reproductivos son derechos y libertades que están en diferentes documentos internacionales.

Los Derechos Sexuales y Reproductivos se relacionan con disfrutar la sexualidad.

También se relacionan con tomar decisiones de manera libre y bien informada.

La salud sexual es parte de los Derechos Sexuales y Reproductivos.

En el año dos mil dos (2002) la Organización Mundial de la Salud u OMS dijo que la salud sexual es:

- Sentirse bien en la parte física, la parte mental y la parte social de la sexualidad.
- Ver la sexualidad y las relaciones sexuales con respeto y como algo bueno.
- Tener experiencias sexuales placenteras y con seguridad.
- Tener experiencias sexuales con libertad y sin obligaciones.
- Tener experiencias sexuales sin sufrir discriminación o sin sufrir violencia.

En el año dos mil dieciséis (2016) el Fondo de Poblaciones de las Naciones Unidas dijo que los Derechos sexuales son los siguientes:

1. Ser personas más autónomas y tener una buena **autoestima** para vivir nuestra sexualidad.
2. Tener diferentes experiencias y disfrutar nuestra vida sexual.
3. Elegir nuestras parejas sexuales.
4. Vivir nuestra sexualidad sin violencia.
5. Tener relaciones sexuales cuando estamos de acuerdo.
6. Decidir cuándo deseamos iniciar nuestra vida sexual y con qué persona.
7. Decidir con quién queremos unirnos o casarnos.
8. Vivir y expresar con libertad nuestra identidad de género y orientación sexual.
9. Protegernos de infecciones de transmisión sexual.
10. Prevenir embarazos no deseados.
11. Recibir información adecuada sobre sexualidad.
12. Recibir una buena atención en los centros de salud tomando en cuenta todas las áreas de nuestra sexualidad.
13. Recibir atención en salud sin sufrir discriminación.

El Fondo de Poblaciones de las Naciones Unidas también dijo que los Derechos Reproductivos son:

1. Tomar decisiones sobre nuestra vida sexual sin sufrir discriminación o violencia.
2. Decidir de manera libre si deseamos o no tener hijas o hijos.
3. Decidir cuántas hijas o hijos deseamos tener.
4. Decidir cada cuánto tiempo nos vamos a embarazar.
5. Decidir qué tipo de familia queremos tener.
6. Criar un hijo o hija compartiendo las responsabilidades.
7. Recibir una buena educación sexual durante toda la vida.
8. Poder usar diferentes formas para evitar un embarazo, entre ellas la pastilla “del día después”.
9. Tener una maternidad segura gracias a los servicios completos de salud y atención médica.
10. Poder usar tratamientos modernos para la salud sexual y reproductiva.

Leyes chilenas

El derecho a vivir nuestra sexualidad está presente en algunas leyes de Chile.

Hay leyes que hablan sobre el derecho a la sexualidad de las personas con discapacidad.

Algunas de esas leyes son:

1. Ley número veinte mil cuatrocientos veintidós (20.422): habla sobre igualdad de oportunidades e inclusión de las personas con discapacidad en la sociedad. Esta ley protege a todas las personas con discapacidad. Entre las personas con discapacidad están las personas con discapacidad psíquica y discapacidad intelectual.



Esta ley dice que el Estado debe proteger y respetar la dignidad de las personas con discapacidad.

Las personas con discapacidad tienen derecho a vivir su sexualidad.

También que pueden formar parejas y tener sus propias familias.

Además las mujeres con discapacidad deben tener los mismos derechos que las otras mujeres.

El Estado hará todo lo necesario para evitar situaciones de violencia, abuso y discriminación.

2. Ley número veinte mil seiscientos nueve (20.609)

contra de la discriminación:

Esta ley dice que ninguna persona puede ser discriminada.

Y que no hay razones para discriminar.

Por ejemplo, no se puede discriminar a las personas por ser hombres o mujeres.

No se puede discriminar a las personas por su situación de discapacidad.

Tampoco se puede discriminar a las personas por su **diversidad sexual**.

3. Ley número veinte mil cuatrocientos dieciocho (20.418) de Educación Sexual:
Esta ley dice que todas las personas deben recibir educación sobre su sexualidad.
Dice que tenemos derecho a recibir información y saber cómo podemos ser padres o madres.
También la ley habla sobre las formas de evitar un embarazo no deseado.
La información debe ser accesible y debe hablar sobre todas las áreas de la sexualidad.
Si la persona cuenta algo privado se debe guardar el secreto.



Interdicción

Las personas con discapacidad pueden ser declaradas personas interdictas.

La interdicción es cuando una persona no puede representarse a sí misma ante la ley.

La persona interdicta necesita de un tutor o tutora para administrar sus cosas materiales o bienes.

Por ejemplo, los bienes pueden ser su dinero, una casa, un auto y otras cosas más.

La persona interdicta pierde muchos derechos.

Por ejemplo, no puede votar, firmar un contrato, casarse, abrir una cuenta en el banco y mucho más.

El tutor o tutora no puede obligar a la persona interdicta a operarse para no tener hijos o hijas.

Las Naciones Unidas u ONU dice que esas operaciones siempre deben ser autorizadas por la propia persona con discapacidad.

Por eso es muy importante que la persona con discapacidad esté bien informada y tome la decisión con libertad.

Asistencia personal y Derechos

Todas las personas tienen derecho a tener una vida independiente.

También es importante que todas las personas participen en la comunidad donde viven.

Algunas personas necesitan asistencia personal para tener una vida independiente.

La asistencia personal es cuando una persona recibe apoyo en las actividades de su vida diaria.

Estas actividades pueden ser cocinar, comprar, salir de paseo, bañarse y muchas cosas más.

La o el asistente personal es una persona contratada para dar apoyos.

En nuestro país la mayoría de las personas con discapacidad reciben apoyo dentro de su familia.

Casi siempre ese apoyo lo da una mujer que puede ser su mamá, hermana, pareja u otra persona.

Esas personas se llaman cuidadoras y hacen su trabajo gratis.



Es importante que en Chile cambie la forma de apoyar a las personas con discapacidad.

El Estado debe crear nuevas leyes para cambiar la forma de apoyar a las personas con discapacidad.

Gracias a las nuevas leyes la persona con discapacidad podrá tener asistencia personal.

En Chile el Servicio Nacional de la Discapacidad o SENADIS coordina la entrega de beneficios para las personas con discapacidad.

Algunos beneficios son proyectos para apoyar la vida independiente de las personas con discapacidad.

Estos proyectos dan apoyos en educación media y educación superior.

También el SENADIS entrega dinero para que las personas con discapacidad estén presentes y participen en actividades dentro de la comunidad donde viven.

CAPÍTULO 2

Determinantes Sociales de la Salud



Los Determinantes Sociales pueden ser características o necesidades propias de una persona o un grupo de gente.

Además hay cosas del ambiente que pueden afectar a la persona.

Existen Determinantes Sociales relacionados a la salud.

Los Determinantes Sociales de la Salud tienen relación con características o necesidades específicas de una persona o un grupo de ellas.

Estas características o necesidades pueden ser condiciones naturales.

Por ejemplo, ser mujer.

Los Determinantes Sociales de la salud también pueden ser grupales.

Por ejemplo, las formas o condiciones en que las personas crecen, viven, trabajan y envejecen.

Los gobiernos deben tomar en cuenta los determinantes sociales de la salud para mejorar la atención de las personas.

Las personas van a estar bien dependiendo del tipo de sistema de salud que usen.

En Chile los dos (2) sistemas de salud más grandes son FONASA que es público o las ISAPREs que son privadas.

Cuando se habla de la sexualidad en personas con discapacidad hay dos (2) determinantes sociales importantes: el género y la discapacidad. Ahora los vamos a explicar.

a) Género:

El género es lo que la sociedad piensa sobre cómo debe ser un hombre y cómo debe ser una mujer.

Por ejemplo, muchas personas piensan que sólo las mujeres deben cuidar a los hijos e hijas.

Mientras que los hombres no deben hacer las tareas del hogar, como cocinar o limpiar.

Existe el rol de género y la identidad de género.

El rol de género son las reglas y comportamientos de las personas dentro de la sociedad.

La sociedad dice que existe un rol de género para los hombres que es diferente al rol de género para las mujeres.

Por ejemplo, mucha gente piensa que sólo las mujeres deben cuidar a las personas con discapacidad.



Y que los hombres deben ganar dinero para mantener el hogar.

Ahora estas ideas están cambiando.

Identidad de género es cuando una persona se siente mujer u hombre.

Por ejemplo, hay personas que nacen con pene pero se sienten más cómodas y felices siendo una mujer.

Para más información sobre este tema puedes leer el capítulo de Diversidad Sexual.

El rol de género puede afectar la salud de las mujeres y los hombres según las actividades que realicen.

Por ejemplo, hay algunas enfermedades que afectan más a las mujeres que a los hombres.

b) Discapacidad:

Antes la gente pensaba que las personas con discapacidad estaban enfermas y las personas sin discapacidad estaban sanas.

O sea, se veía la discapacidad como un estado de salud.

Pero ahora la discapacidad está relacionada con cómo la persona se relaciona con el ambiente que la rodea.

Si los espacios u otras cosas no están adaptados será más difícil que la persona sea independiente. Eso es una situación de discapacidad.

Pero si los espacios y las cosas están adaptados entonces no hay una discapacidad.

Por ejemplo, una persona con discapacidad intelectual va al banco y se le entrega sólo información escrita con palabras difíciles que no puede entender.

Ahí encontramos una situación de discapacidad, porque el problema es el documento que no está adaptado.

El problema no es la persona que no puede entender.

Es importante que la discapacidad sea un determinante social de la salud para que se hagan los ajustes necesarios.

Los ajustes necesarios son adaptaciones a un lugar, muebles, textos y muchas cosas más.

Por ejemplo, escribir un documento en Lectura Fácil o tener una persona de apoyo.

Los ajustes necesarios ayudan a que la persona se desarrolle y sea más independiente.

Gracias a los ajustes necesarios la persona con discapacidad puede ser más independiente en su casa o en su trabajo.

Un ajuste necesario es ir a escuelas con programas de inclusión educativa.

Los ajustes necesarios también se pueden usar cuando se necesita rehabilitación.

Los ajustes necesarios sirven para que las personas con discapacidad puedan participar en la comunidad donde viven.

Cuando las comunidades tienen los ajustes necesarios son mejores lugares para vivir.

Género y discapacidad en salud

Hay personas que pueden vivir discriminación por sus características personales.

La discriminación está mal porque es una falta de respeto a los derechos de las personas.

Algunas personas son discriminadas por una característica de su cuerpo, por sus creencias, el lugar donde viven y muchas razones más. Pero hay personas que son discriminadas por varias características personales.

Por ejemplo, una persona que es mapuche y **homosexual** puede ser discriminada por ser de un pueblo originario y por su **orientación sexual**. Por estas razones, puede ser más difícil que esta persona encuentre un trabajo.

O por ejemplo, una mujer con discapacidad puede sufrir más abusos que una mujer sin discapacidad.

Es importante tomar en cuenta los determinantes sociales para que las personas tengan una buena atención en salud.

También es importante tomar en cuenta los determinantes sociales para que las personas no sufran discriminación.

Por ejemplo, las personas con discapacidad debemos recibir educación sexual para no tener Infecciones de Transmisión Sexual como el VIH.

Algunas personas piensan que la gente con discapacidad intelectual no debe recibir educación sexual.

Esa gente piensa que las personas con discapacidad intelectual son como niños y niñas aunque sean personas adultas.

Esto está mal.

Es importante que toda la información sobre nuestra salud esté adaptada.

Todos los documentos que debemos firmar en los consultorios u hospitales deben ser en Lectura Fácil. Por ejemplo, cuando nos van a operar para no tener hijos o hijas debemos dar nuestro permiso.

El documento de autorización que se firma se llama consentimiento informado.

Ese consentimiento informado debe estar adaptado para poder entenderlo.



Es importante que en todos los lugares de salud conozcan estos temas para que adapten sus formas de trabajar.

También es importante que conozcan estos temas para que las personas reciban una buena atención y se respeten sus características y necesidades.

Para mejorar nuestra sociedad hay que hablar sobre estos temas y compartirlos con otras personas.

Así habrá gente que va a trabajar defendiendo los derechos de las personas con discapacidad y de todas las personas.

Por ejemplo, las personas con discapacidad intelectual pueden aprender sobre sus derechos en la Agrupación Líderes con Mil (1000) Capacidades.

Glosario

Homosexual: Ver el tema sobre Orientación Sexual en Diversidad sexual del capítulo 4.

Orientación sexual: Ver el tema sobre Orientación Sexual en Diversidad sexual del capítulo 4.

CAPÍTULO 3

Atención Integral de Salud de Personas con Discapacidad



Glosario

Diabetes: Enfermedad en donde el cuerpo no puede controlar la glucosa o azúcar en la sangre.

Sífilis: Infección que se transmite al tener relaciones sexuales sin protección.

Infecciones urinarias: Infección que da en las partes del cuerpo por donde pasa la orina.

Obesidad: Pesar mucho más de lo que se espera para la edad y altura que tiene la persona. Esto afecta su salud y calidad de vida.

Hipertensión arterial: Enfermedad que afecta la circulación de la sangre.

Alcoholismo: Beber mucho alcohol y no poder controlarse.

Tabaquismo: Fumar mucho cigarro y no poder controlarse.

Fenilcetonuria: Alergia a ciertos alimentos que produce una enfermedad que puede afectar el funcionamiento físico e intelectual de la persona.

Hipotiroidismo congénito: Nacer con problemas para producir algunas hormonas.

Displasia del desarrollo de las caderas: Los huesos de la cadera no están en el lugar adecuado.

Tuberculosis: Infección que afecta los pulmones.

Mamografía: Examen médico para saber si hay tumores en las mamas o senos.

Papanicolau o PAP: Examen donde se saca un trozo pequeño de útero para saber si la persona tiene cáncer.

Dislipidemia: Es cuando hay mucha grasa en la sangre y puede afectar al corazón.

Virus de Inmunodeficiencia Humana o VIH: Es un virus que baja las defensas que protegen a nuestro cuerpo de las enfermedades.

Síntomas: Es la forma que tiene el cuerpo para expresar que está enfermo. Es lo que siente una persona cuando está enferma. Puede ser una sensación física o psicológica. Por ejemplo, la fiebre, tos, estornudo, dolor de cabeza o mareos.

La salud es un derecho humano.

Todas las personas deben estar bien con su salud física, salud emocional, salud psicológica y salud sexual.

Las ideas principales para atender a las personas en salud son:

→ La persona es lo más importante:

Esto quiere decir que siempre hay que escuchar a las personas.

Se deben conocer y entender sus necesidades.

Hay que saber lo que la gente espera de la atención en salud.

Las y los profesionales de la salud deben respetar las decisiones que tome la persona sobre su salud sexual y reproductiva.

Por ejemplo, que la o el profesional le hable a la persona de cómo podría afectar su salud si tiene hijos o hijas.

La o el profesional no puede convencer a la persona de no tener hijos o hijas.



→ La atención en salud debe ser integral:

La atención en salud debe ser la mejor posible y de buena calidad.

Se deben considerar todos los aspectos de la salud física, salud emocional, salud psicológica y salud sexual.

Las y los profesionales deben ponerse de acuerdo entre ellos para atender a las personas.

Por ejemplo, un matrn o matrona ve que una persona necesita apoyo con sus emociones.

El o la profesional tiene que derivarla o enviarla a un psiclogo o psicloga.

→ La continuidad del cuidado:

Todas las personas deben recibir atencin mdica desde antes de nacer y hasta su muerte.

La atencin debe ser la mejor posible.

Los y las profesionales deben ponerse de acuerdo en los tratamientos que le darán a la persona.

Por ejemplo, una persona está embarazada y además tiene una infección de transmisión sexual.

Es importante que la persona sea atendida por varios profesionales, como psicóloga, médico, ginecóloga y otros más.

Los centros primarios de salud son los consultorios y los Centros de Salud Familiar o CESFAM.

Un centro primario de salud es un lugar donde las personas van primero cuando se sienten enfermas.

También van a ese lugar cuando necesitan atención de un o una profesional especialista.

Por ejemplo, cuando la persona cree que está embarazada debe ir primero al consultorio o CESFAM.



Es importante cuidarse para no enfermarse.

Y también es importante saber si tengo una enfermedad lo antes posible.

En los consultorios se hacen exámenes médicos gratis.

Los exámenes ayudan a saber rápido si una persona está enferma.

Si sabemos rápido, podemos evitar que la enfermedad avance o se complique.

Por ejemplo, si alguien tiene diabetes puede tomar remedios para no afectar otras partes del cuerpo.

Los “Exámenes de Medicina Preventiva” sirven para saber rápido si tengo una enfermedad.



Al inicio del texto va un glosario para explicar algunas palabras que se usan en esta tabla.

Grupos por edades	Exámenes o atenciones que se ofrecen a estos grupos
Durante el embarazo	Se hacen los exámenes de diabetes, Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), sífilis e infecciones urinarias. Tratamiento e información cuando hay sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial , problemas con el consumo de bebidas alcohólicas y tabaquismo.
Recién Nacidos	Se hacen exámenes de detección de fenilcetonuria, hipotiroidismo congénito y displasia del desarrollo de las caderas.
Bebés de tres (3) meses de edad	Detección y tratamiento de niñas y niños con displasia de desarrollo de caderas.

Grupos por edades	Exámenes o atenciones que se ofrecen a estos grupos
Niñas y niños de cuatro (4) años	Examen para saber si están con sobrepeso u obesidad . Examen a la vista. Examen sobre limpieza de dientes y boca.
Personas de quince (15) años o más edad	Examen para saber sobre alcoholismo, tabaquismo, obesidad, hipertensión arterial, diabetes, sífilis y tuberculosis .
Mujeres de veinticinco (25) a sesenta y cuatro (64) años	Examen de papanicolau o PAP cada tres (3) años para detectar cáncer de útero.
Personas de cuarenta (40) años o más edad	Examen de la dislipidemia , que puede provocar problemas al corazón.
Mujeres de cincuenta (50) a cincuenta y cuatro (54) años	Examen gratis de mamografía cada tres (3) años, para detectar el cáncer de mama.
Personas adultas de sesenta y cinco (65) años o más edad	Examen una vez al año sobre su estado de salud y funcionamiento de su cuerpo.

Prevención y detección precoz de las infecciones de transmisión sexual o ITS

Prevenir es evitar que aparezca una enfermedad o una infección.

Detección precoz es saber lo antes posible que una persona tiene una enfermedad o una infección.

Es importante saber rápido que una persona está enferma para darle un tratamiento.

Las Infecciones de Transmisión Sexual o ITS se producen al tener relaciones sexuales sin protección.

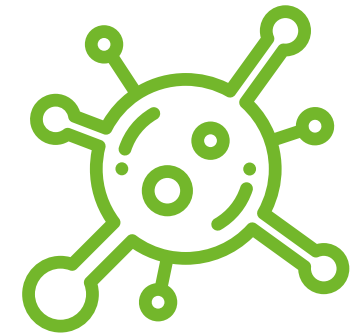
La persona se puede proteger usando condón.

El condón también se puede llamar preservativo.

Existen condones para penes y condones para vaginas.

Hay que usar preservativo en todas las relaciones sexuales.

El condón debe usarse durante toda la relación sexual.



Las infecciones de transmisión sexual se pueden transmitir por:

- Penetración del pene en la vagina o vaginal.
- Penetración del pene en el ano o anal.
- Sexo oral o usar la boca para estimular los genitales durante las relaciones sexuales.

Si una persona cree que tiene una infección de transmisión sexual puede ir al consultorio más cercano.

Ahí debe sacar una hora con un matrn o matrona.

El o la profesional le dirá a la persona lo que tiene que hacer.

En casi todos los casos se comienza por un examen de sangre u orina.

En Chile hay muchas personas viviendo con Virus de Inmunodeficiencia Humana o VIH.

Otra infección que se repite mucho es el Virus del Papiloma Humano o VPH, que produce cáncer.

Por eso es importante informarse para evitar estas infecciones y saber qué tratamiento seguir.

Virus de Inmunodeficiencia Humana o VIH

Este virus se transmite de una persona a otra a través de la sangre.

Este contacto con la sangre se puede dar durante las relaciones sexuales.

En Chile la mayoría de las personas que viven con VIH se transmitieron por tener relaciones sexuales sin usar condón.

Hay más posibilidades de transmitir el VIH durante una penetración por el ano sin usar condón.

Otra forma de transmitir el VIH es de la madre a su hijo o hija.

Esto puede pasar cuando nace a través de la vagina.

Además, se puede transmitir cuando el bebé toma leche de su mamá.

Por eso es importante hacerse el examen, para saber si la madre tiene VIH.

Si la mamá vive con VIH se tiene que realizar un tratamiento con medicamentos especiales.

Y el bebé tiene que nacer por cesárea.

También es importante no darle leche materna.

Todos los países deben ofrecer exámenes gratis para saber si las personas viven con VIH.

En Chile el examen de VIH es gratis.

Ahora existe un examen rápido que te da el resultado en veinte (20) minutos.

Las campañas y actividades para evitar la transmisión del VIH deben ser para todas las personas.

Todas las personas deben aprender a cuidarse del VIH.

Algunas personas que tienen el VIH en su cuerpo no lo sienten ni se les nota.

Es decir, algunas personas que viven con el VIH no tienen **síntomas**.

Por eso es importante hacerse el examen.

Las personas con VIH que se toman sus medicamentos puedan hacer una vida igual que las demás personas.

Algunas personas con VIH que se toman sus remedios todos los días no van a transmitir el VIH a otra gente.

Pero siempre es mejor usar condón.

Si alguien vive con VIH tiene derecho a recibir el tratamiento y todos los medicamentos que necesite.

Este apoyo del Ministerio de Salud se recibe por el programa de Garantía Explícita de Salud o GES.

Este apoyo lo pueden recibir las personas que están en FONASA o ISAPRE.

Formas para no transmitir el Virus de Inmunodeficiencia Humana o VIH

Consejos para todas las personas:

- Usar siempre preservativo.
- Usar condón durante toda la relación sexual, desde el inicio hasta el final.
- No utilizar jeringas que hayan usado otras personas.
Por ejemplo, cuando alguien usa drogas que se inyectan debe usar las propias jeringas y no compartirlas con otras personas.

Durante el embarazo:

- Tomar medicamentos especiales para el VIH.
- Tener el bebé por cesárea.
- No dar leche materna.
- Por eso es importante hacerse el examen durante el embarazo.

Virus del Papiloma Humano o VPH

Muchas personas se han transmitido esta infección de transmisión sexual. Este virus se transmite durante las relaciones sexuales sin usar condón. Puede transmitirse por la penetración vaginal, la penetración anal y el sexo oral.

Este virus puede producir cáncer.

El cáncer puede dar en diferentes partes del cuerpo.

Estas partes pueden ser el cuello del útero, ano, garganta, vagina, vulva y pene.

El Virus del Papiloma Humano es una infección muy común en Chile.

Hay campañas y actividades para evitar la transmisión del VPH entre las personas.

También se da apoyo en el tratamiento.

Formas para no transmitir el VPH:

- Vacunando a las niñas y niños de cuarto básico y quinto básico.
- Siempre hay que usar condón y durante toda la relación sexual.

En Chile se hace el examen llamado **Papanicolau** o PAP.

Las mujeres que tienen entre veinticinco (25) y sesenta y cuatro (64) años de edad pueden hacerse el examen gratis.

Se recomienda que se hagan el examen cada tres (3) años.

En Chile la persona con VPH tiene derecho a recibir tratamiento y todos los medicamentos que necesite.

Este apoyo del Ministerio de Salud se recibe por medio del programa de Garantía Explícita de Salud o GES.

Este apoyo lo pueden recibir las personas que están en FONASA o ISAPRE.

CAPÍTULO 4

Conceptos claves sobre sexualidad



LGBTI

Autoestima y autoimagen

Es importante sentirnos bien con nuestro propio cuerpo y aprender a cuidarnos.

Si me siento bien conmigo puedo sentirme bien con otras personas.

Es importante saber que todas las personas son distintas.

También es importante saber que todas las personas tienen diferentes experiencias de vida.

Esto nos ayuda a aprender a respetar nuestras diferencias.

La autoestima es quererse a uno mismo o misma.

La autoimagen es lo que yo pienso de mí mismo o misma.

Tener una buena autoestima y una buena autoimagen nos ayuda a vivir mejor nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos.

Los derechos sexuales sirven para tener una buena vida sexual.

Los derechos reproductivos sirven para elegir si queremos tener hijos o hijas.

El Fondo de Población de las Naciones Unidas o UNFPA para la educación integral de la sexualidad, dijo en el año dos mil catorce (2014) que:

1 Autoestima

Es quererse y valorarse a uno mismo o misma.

También es sentir que puedo hacer bien algunas cosas.

Las personas que tienen buena autoestima se quieren mucho a sí mismas.

Las personas que tienen baja autoestima se quieren poco a sí mismas.

Las personas desarrollamos nuestra autoestima desde que nacemos y dura toda la vida.

La autoestima incluye nuestras experiencias y lo que nos sale bien.

También incluye lo que hacemos para mejorar nuestra forma de vivir.

Para quererme más debo saber de verdad como soy o las cosas que puedo hacer.

Si tengo una buena imagen de mí mismo puedo saber mejor lo que me sale fácil o difícil de hacer.

También puedo relacionarme mejor con las demás personas, tener amistades, trabajar y tener pareja.

Una persona con buena autoestima tiene una relación sana con sus parejas amorosas o parejas sexuales.

En una relación sana hay respeto, buena comunicación y no hay violencia.

Cuando una persona se quiere a sí misma evita tener relaciones sexuales peligrosas.

Por ejemplo, la persona evita tener relaciones sexuales sin condón o sin anticonceptivos.

2 Autoimagen

Es lo que yo pienso de mí mismo o misma.

Es lo que pienso sobre cómo se ve mi cuerpo.

Por ejemplo, si me gusta mi cara, mi estatura, mi color de piel y muchas otras cosas más.

Además es lo que pienso sobre mis capacidades, mis habilidades, mi personalidad y otras cosas más.

Para tener una buena autoimagen es importante haber recibido cariño y buenos cuidados en la niñez y la adolescencia.

La información que recibo de los medios de comunicación afecta mi autoimagen. Por ejemplo, lo que dicen la televisión y las redes sociales.

También me afecta el lugar donde vivo y las costumbres que tenemos. Por ejemplo, lo que mi familia espera que yo haga.

Los y las profesionales de la salud deben tratarnos con respeto.

Por ejemplo, no deben hablar ni opinar sobre nuestros cuerpos y tienen que evitar decir que una persona está muy gorda o muy flaca.

Hay que decir cuando alguien nos hace sentir incómodos.

Si una persona no se siente bien con su autoestima y autoimagen puede pedir apoyo a profesionales como psicólogos y psicólogas.



¿Cómo hablar de Sexualidad y Sexo?

En la actualidad hay nuevas formas de trabajar o dar atención en salud. Estas nuevas formas respetan los derechos de las personas por eso se les llama “enfoque de derechos”.

Un enfoque es una forma de pensar sobre un tema que nos dice cómo hacer nuestro trabajo.

El enfoque de derechos dice que las y los profesionales de la salud deben ser respetuosos con todas las personas que atienden.

También deben informar a las personas sobre todos los temas sobre su salud y sus posibilidades de mejorarse.

Así la persona puede elegir y sentirse satisfecha con su tratamiento o rehabilitación.

En nuestra sociedad puede ser difícil hablar de sexualidad por muchas razones.

Una razón es porque tenemos muchos tabúes o cosas que no se pueden hablar.

O por temas que dan mucha vergüenza.

En la atención de salud es importante tener confianza en la o el profesional que nos atiende.

El o la profesional de la salud no puede contar mis cosas a otras personas sin mi autorización.

Esto se llama confidencialidad o secreto profesional.

Una cosa confidencial es cuando cuento algo privado que no quiero que otras personas sepan.

Gracias a la confidencialidad podemos hablar con tranquilidad y sin vergüenza sobre nuestra sexualidad.

Para hablar de sexualidad en la atención en salud es importante primero sacar una hora o cita.

Y hay que pedir que el consultorio o el hospital tenga un lugar privado donde se pueda hablar.

Lo que se conversa en las atenciones en salud es confidencial.

La persona tiene derecho a que se respete el secreto profesional.

El o la profesional de salud debe denunciar si la persona cuenta algo que puede ser considerado un delito, como por ejemplo, una violación o abuso sexual.

La denuncia debe hacerse en la policía u otra autoridad antes de que pase un día o en menos de veinticuatro horas (24 horas).

El o la profesional de salud debe informar a una persona adulta si alguien le cuenta cosas graves.

Por ejemplo, el intento de suicidio en una persona adolescente.

Si la persona quiere contar algo grave es importante que tenga a otra persona de confianza que pueda apoyarla.

Las personas con y sin discapacidad tienen derecho a que se les respete su privacidad si así lo desean.

Por ejemplo, tener una cita médica sin obligar a las personas a ir acompañados o acompañadas.

No te desesperes si ves que el profesional de la salud no puede responder tus consultas sobre sexualidad.

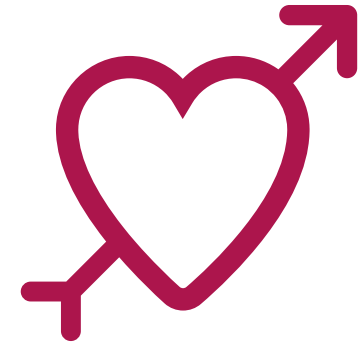
Puedes pedir que te dé información de otros lugares donde ir.

Trata de explicar qué cosas necesitas si el o la profesional no responde lo que tú esperas.

Tienes derecho a buscar otro profesional si el o la profesional se niega a darte información sobre temas de sexualidad.

Debes buscar hasta encontrar alguien que te ayude a resolver sus dudas.

Puedes consultar en la Oficina de Informaciones, Reclamos y Sugerencias (OIRS) sobre lugares donde puedes ir a talleres o capacitaciones sobre sexualidad.



Diversidad sexual

Glosario

Genes: Los genes son parte de las células de nuestro cuerpo.

Gracias a los genes heredamos algunas características de nuestros antepasados. Por ejemplo, podemos heredar el color de ojos o el color de piel.

Hormonas: Son sustancias naturales que recorren nuestro cuerpo a través de la sangre. Las hormonas producen diferentes cambios en nuestro cuerpo. Hay distintos tipos de hormonas. Por ejemplo, están la hormona del crecimiento y las hormonas sexuales. Hay hormonas fabricadas en un laboratorio que las personas se pueden tomar como un medicamento.

Género: Ver el tema sobre Determinantes Sociales de la Salud en el capítulo 2.

Cultura: Son las costumbres que tienen las personas de un mismo lugar, como la alimentación, el idioma, las tradiciones, el vestuario y muchas otras cosas más.

Binario: Algo que tiene dos (2) partes o dos cosas que son diferentes. Por ejemplo, hombre y mujer.

En la actualidad está cambiando la forma en que las personas se relacionan.

Uno de esos cambios ha sido la igualdad entre hombres y mujeres.

Pero aún se cometen muchas injusticias.

Todavía hay discriminación hacia las personas de la diversidad sexual.

Las personas de la diversidad sexual son las personas homosexuales o gays, lesbianas, trans, intersexuales y muchas otras más.

En este capítulo vamos a conocer esos conceptos y sus significados.

Para vivir bien como sociedad debemos respetar a todas las personas y sus diversidades.

También es muy importante saber que los seres humanos tenemos distintas formas de expresar y vivir nuestra sexualidad.

Dentro de la sexualidad existen cuatro (4) áreas. Entre ellas están:

1 Sexo biológico

Está relacionado con las diferencias internas y externas del cuerpo de una especie.

Las personas somos parte de la especie humana.

El sexo está compuesto por genitales externos y órganos sexuales internos.

También el sexo está compuesto por los **genes** y las **hormonas**.

En los machos se dice que tienen un gen XY y las hembras tienen un gen XX.

Los estrógenos y la progesterona son las hormonas de las hembras.

La testosterona es la hormona de los machos.

Los machos tienen pene, escroto, testículos, próstata y otras partes más.



Lo machos producen el semen que tiene espermatozoides o espermios.

Las hembras tienen vulva, vagina, útero, ovarios, mamas y otras partes más.

Las hembras producen óvulos.

Si se unen el espermatozoide con el óvulo se comienza a formar un bebé.

En los animales se dice hembra o macho y en las personas se dice mujer u hombre.

Cuando nacemos nos dicen si somos niño o niña según nuestros genitales externos.

Si ven que tenemos pene y testículos dicen que somos un niño.

Si ven que tenemos vulva y vagina dicen que somos una niña.

Pero también nacen personas con genitales que no son de niño o niña.

Esas personas se llaman intersexuales.

Intersex o intersexual es cuando está al medio de los dos sexos.

La persona está entre hembra y macho.

Las personas intersexuales pueden tener una combinación de órganos sexuales, genes u hormonas de hembra y macho.

Por ejemplo, una persona intersexual puede tener pene y ovarios.

2 Orientación sexual

La orientación sexual se relaciona con la parte afectiva, la atracción emocional y la atracción sexual de las personas.

Los sentimientos, la atracción y el deseo sexual hacia una o varias personas son parte de la orientación sexual.

Gracias a nuestra orientación sexual podemos enamorarnos de una o varias personas.

Gracias a nuestra orientación sexual podemos tener ganas de tener relaciones sexuales con una o varias personas.



Una persona heterosexual se siente atraída o desea estar con una persona del otro género y sexo.

Por ejemplo, a un hombre heterosexual le gustan las mujeres con vulva.

A una mujer heterosexual le gustan los hombres con pene.

Una persona homosexual se siente atraída o desea a una persona de su mismo género y sexo.

Por ejemplo, a un hombre homosexual o gay le gustan los hombres con pene.

A una mujer homosexual o lesbiana le gustan las mujeres con vulva.

Una persona bisexual se siente atraída o desea a personas del otro género y sexo y también de su mismo género y sexo.

Por ejemplo, a un hombre bisexual le gustan las mujeres con vulva y los hombres con pene.

A una mujer bisexual le gustan las mujeres con vulva y los hombres con pene.

Una persona pansexual se siente atraída o desea a otra persona de cualquier género o sexo.

Por ejemplo, a un hombre pansexual le gustan las personas con pene o vulva.

A una mujer pansexual le gustan las personas con pene o vulva.

Una persona asexual no se siente atraída o no desea a otras personas.

Por ejemplo, a un hombre asexual no le interesan ni las mujeres ni los hombres.

A una mujer asexual no le interesan ni las mujeres ni los hombres.

Y así hay muchas otras orientaciones sexuales más.

LGBTI

3 Identidad de Género



La identidad de género es sentirse hombre o mujer.

Es cuando la propia persona se reconoce como hombre o mujer.

Para saber la identidad de género de una persona debemos preguntarle.

A veces la identidad de género coincide con el sexo con el que nacimos.

Por ejemplo, hay personas que nacen con vulva y vagina y se sienten mujer.

Hay personas que nacen con pene y testículos pero igual se sienten mujer.

Más adelante vamos a explicar esto.

La identidad de género no se relaciona con la orientación sexual de una persona.

Por ejemplo, una persona se siente mujer y le gustan los hombres.

Pero otra persona se siente mujer y le gustan las mujeres.

Cuando hablamos de identidad de género existen las personas cisgénero y las personas transgénero.

Una persona cisgénero siente que su identidad de género coincide con el sexo que dijeron cuando nació.

Por ejemplo, una persona que tiene vulva se siente mujer y cuando nació dijeron que era niña y le pusieron nombre de niña.

Una persona que tiene pene se siente hombre y cuando nació dijeron que era niño y le pusieron nombre de niño.

Una persona trans o transgénero siente que su identidad de género no coincide con el sexo que dijeron cuando nació.

Por ejemplo, una persona con pene se siente mujer y cuando nació dijeron que era niño y le pusieron nombre de niño.

Una persona con vulva se siente hombre y cuando nació dijeron que era niña y le pusieron nombre de niña.

Por eso hay personas trans que quieren cambiar su nombre y su carnet de identidad.

Las personas trans a veces quieren operarse o tomar hormonas para cambiar su cuerpo.

Otras personas trans están cómodas y felices con el cuerpo que ya tienen.

Hay personas que no se sienten ni hombre ni mujer por eso dicen que tienen un género no **binario**.

Por ejemplo, una persona no binaria nació mujer, pero no quiere ser ni hombre ni mujer aunque su carnet de identidad diga que es mujer.

O una persona no binaria nació hombre, pero no quiere ser ni hombre ni mujer aunque su carnet de identidad diga que es hombre.

La mayoría de las personas no binarias usan nombres que no son ni de hombre ni de mujer.

Por ejemplo, Ariel o Michel, que son nombres que pueden ser usados por un hombre o una mujer.

4 Expresión de Género

Cada sociedad y **cultura** dice cuando algo o alguien es femenino o masculino.

En la mayoría de las sociedades lo femenino está relacionado con las mujeres.

En la mayoría de las sociedades lo masculino está relacionado con los hombres.

La expresión de género se relaciona con la forma que tienen las personas para mostrar lo femenino y lo masculino.

Las personas muestran su identidad de género a través de su expresión de género.

La expresión de género está compuesta por la ropa, los accesorios, las formas de mover el cuerpo y muchas otras cosas más.

Por ejemplo, en nuestra cultura la mayoría de las personas piensan que ser femenina es usar el pelo largo, vestido, maquillaje, uñas y labios pintados, anillos, aros y collares.

Y la mayoría de las personas piensa que ser masculino es usar el pelo corto, barba y bigotes, no maquillarse y no pintarse las uñas y los labios.

Pero hay mujeres que les gusta usar el pelo corto y no se maquillan.

Y hay hombres que les gusta usar el pelo largo y ponerse anillos.

La expresión de género puede cambiar según el lugar del mundo donde una persona vive o la edad que tiene.

Por ejemplo, hay un país que se llama Escocia donde los hombres usan falda.

Y ahora hay muchos hombres jóvenes que se maquillan o se pintan las uñas.

Hay personas que no se identifican ni con lo femenino ni con lo masculino y se llaman personas andróginas.

Por ejemplo, las personas andróginas pueden usar ropas femeninas y masculinas al mismo tiempo.

Entonces, cada persona puede elegir cómo mostrar su expresión de género.

La información sobre las cuatro (4) áreas de la sexualidad ha ido cambiando con el tiempo y seguirá cambiando.

Quizás en algunos años más estas palabras y definiciones ya no se usen o se cambien.

Las personas de la diversidad sexual merecen respeto y no deben ser discriminadas.

Las personas con discapacidad también pueden ser personas de la diversidad sexual.

Por eso es importante respetar todos los derechos de toda la gente.

Las personas deben ser bien atendidas en los centros de salud, educación, trabajo y en todos los lugares.

Cada país tiene leyes para proteger la sexualidad de las personas. También existen algunos documentos internacionales para que podamos vivir con libertad nuestra identidad de género y orientación sexual.

Un ejemplo son Los Principios de Yogyakarta del año dos mil siete (2007).

Yogyakarta es una ciudad de Indonesia.

Allí se juntaron muchas personas para hablar de los derechos de las personas de la diversidad sexual.

La idea es que los Estados y toda la sociedad respeten esos derechos.



Respuesta sexual humana

Glosario

Lubricación: Ver el tema Lubricantes íntimos más adelante en este mismo capítulo.

Heterosexuales: Ver el tema sobre Orientación Sexual en Diversidad sexual dentro de este mismo capítulo.

Una persona puede sentir deseo sexual por muchas razones.

Las personas reaccionan ante algo o alguien que les provoca deseo sexual.

Esa forma de reaccionar se llama respuesta sexual humana.

La respuesta puede consistir en una reacción física del cuerpo.

Por ejemplo, una erección o la **lubricación** son reacciones del cuerpo.

También la respuesta puede ser psicológica o emocional.

Por ejemplo, siento deseo cuando una persona me gusta o tengo ganas de tener relaciones sexuales con alguien.

La respuesta sexual está relacionada con las experiencias de la persona y sus aprendizajes.

Además se relaciona con sus creencias, lugar donde vive, personas que conoce y muchas cosas más.

Muchos estudios científicos hablan sobre los cambios del cuerpo en la respuesta sexual humana.

Esos estudios hablan sobre lo que pasa en nuestro cuerpo antes, durante y después de una relación sexual.

Los estudios sólo dan información sobre las parejas **heterosexuales**, es decir, entre un hombre y una mujer.

En la actualidad se conocen cinco pasos o etapas de la respuesta sexual humana:

1 Deseo

La persona está interesada en tener una experiencia sexual.

Ese deseo se produce gracias a nuestros pensamientos.

Y también cuando estimulamos las ganas de tener una experiencia sexual.

Estos pensamientos comienzan gracias a nuestros sentidos de la vista, olfato, audición, gusto y tacto.

Estas sensaciones nos hacen echar a volar nuestra imaginación.

Y podemos tener fantasías con algunas personas, cosas o situaciones.

2 Excitación

En esta etapa se producen cambios en nuestro cuerpo y en la forma que tiene de funcionar.

Hay cambios que se pueden ver o sentir y otros que ocurren en nuestro interior.

Estos cambios son provocados por los estímulos sexuales físicos o psicológicos que se dan en la etapa de deseo.

Por ejemplo, va más sangre a los órganos genitales y aparece la lubricación.

3 Meseta

La duración de esta etapa depende de cada persona.

En esta etapa se produce mucha excitación sexual.

Aumentan los cambios nombrados en la etapa de excitación y se mantienen.

También, los músculos se ponen más tensos, la respiración se acelera y el corazón late más rápido.

4 Orgasmo

El orgasmo es un gran placer que puede durar entre tres (3) y quince (15) segundos.

Durante el orgasmo los latidos del corazón y la respiración llegan a su ritmo más rápido y los músculos se contraen.

En el caso de los hombres con pene y testículos el orgasmo puede ir acompañado de la eyaculación.

Cuando se produce la eyaculación se pasa a la siguiente etapa que es la resolución, que se explicará después.

Algunas mujeres con vulva y vagina pueden tener más de un orgasmo antes de pasar a la fase de resolución.

Hay personas que son multiorgásmicas, es decir, que pueden tener varios orgasmos seguidos.

Para ser una persona multiorgásmica tengo que conocer las cosas que me dan placer.

¿Sabes cómo es la vulva y el clítoris?

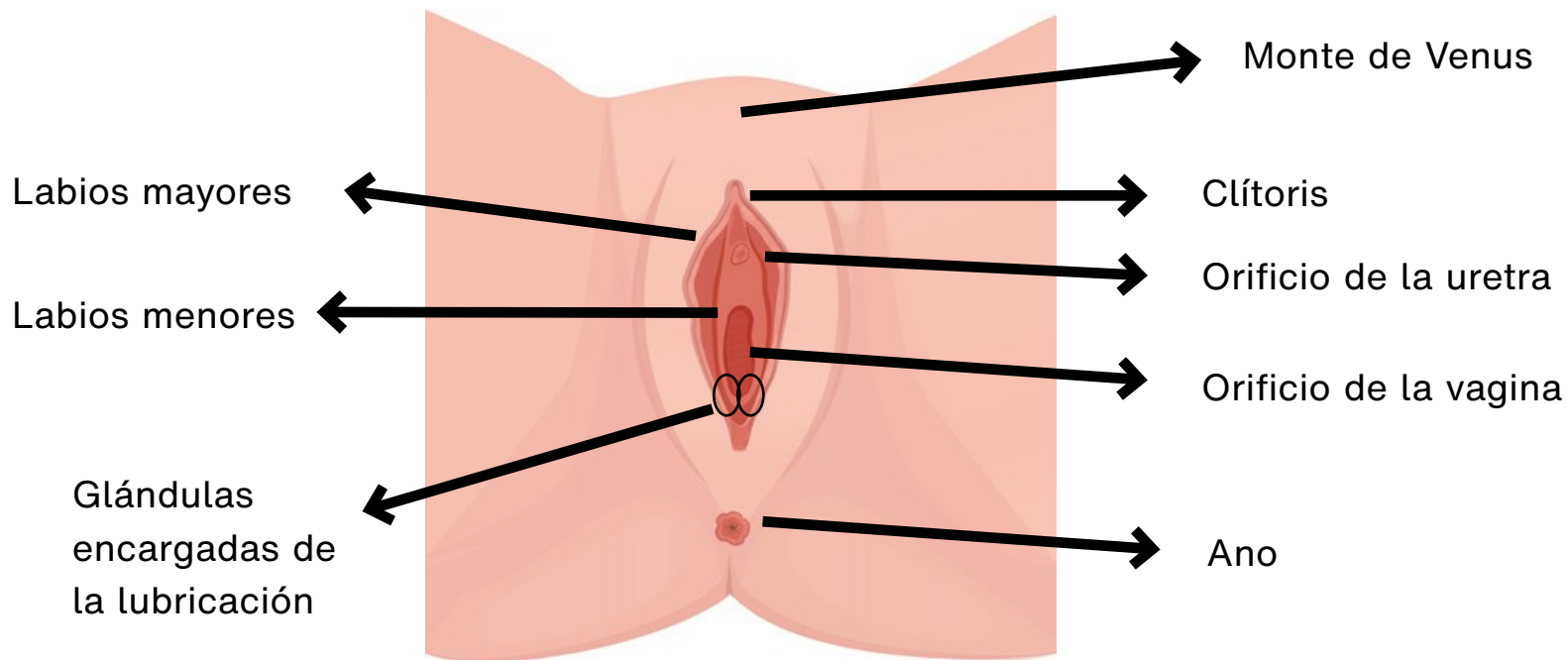
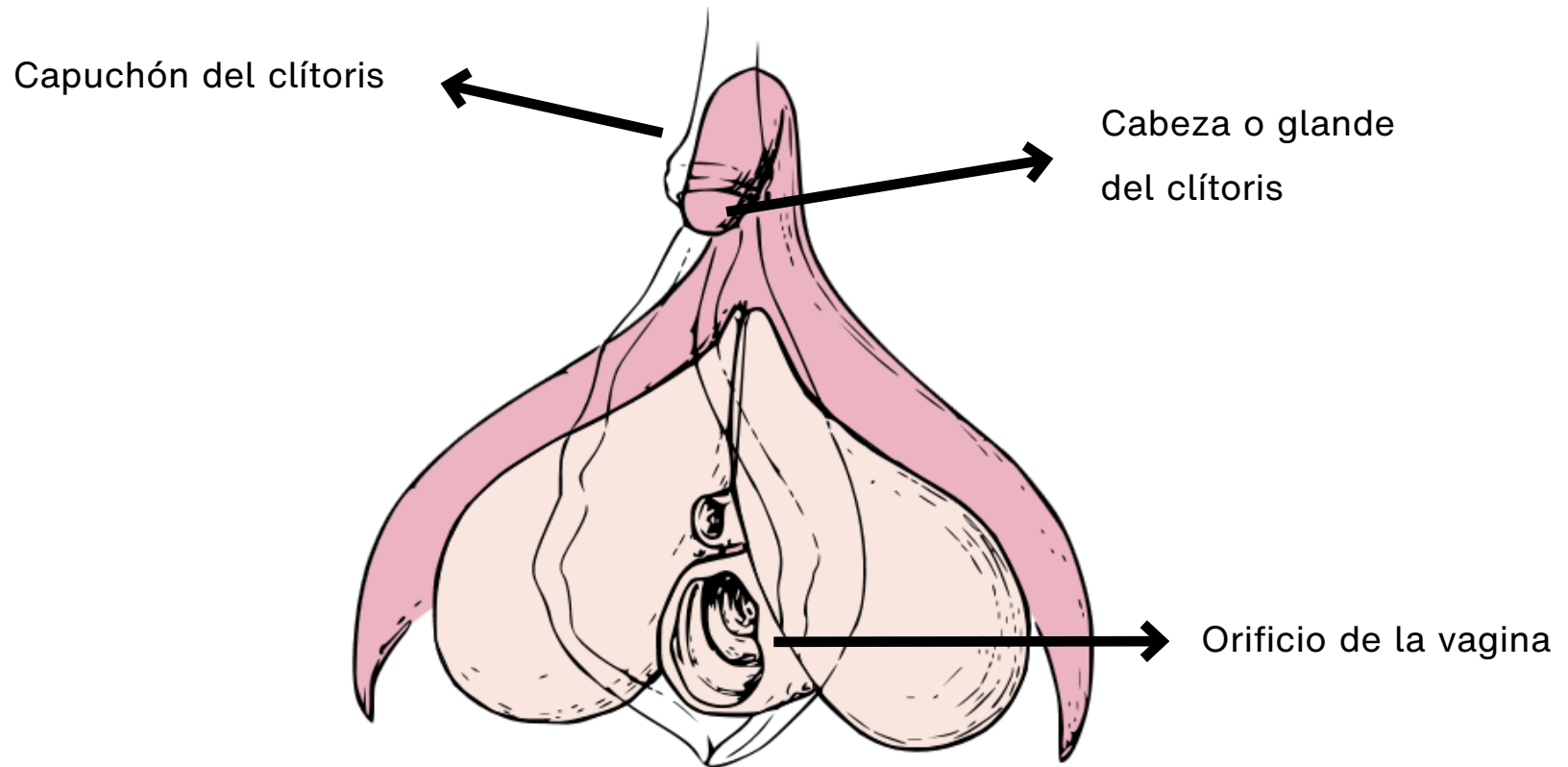
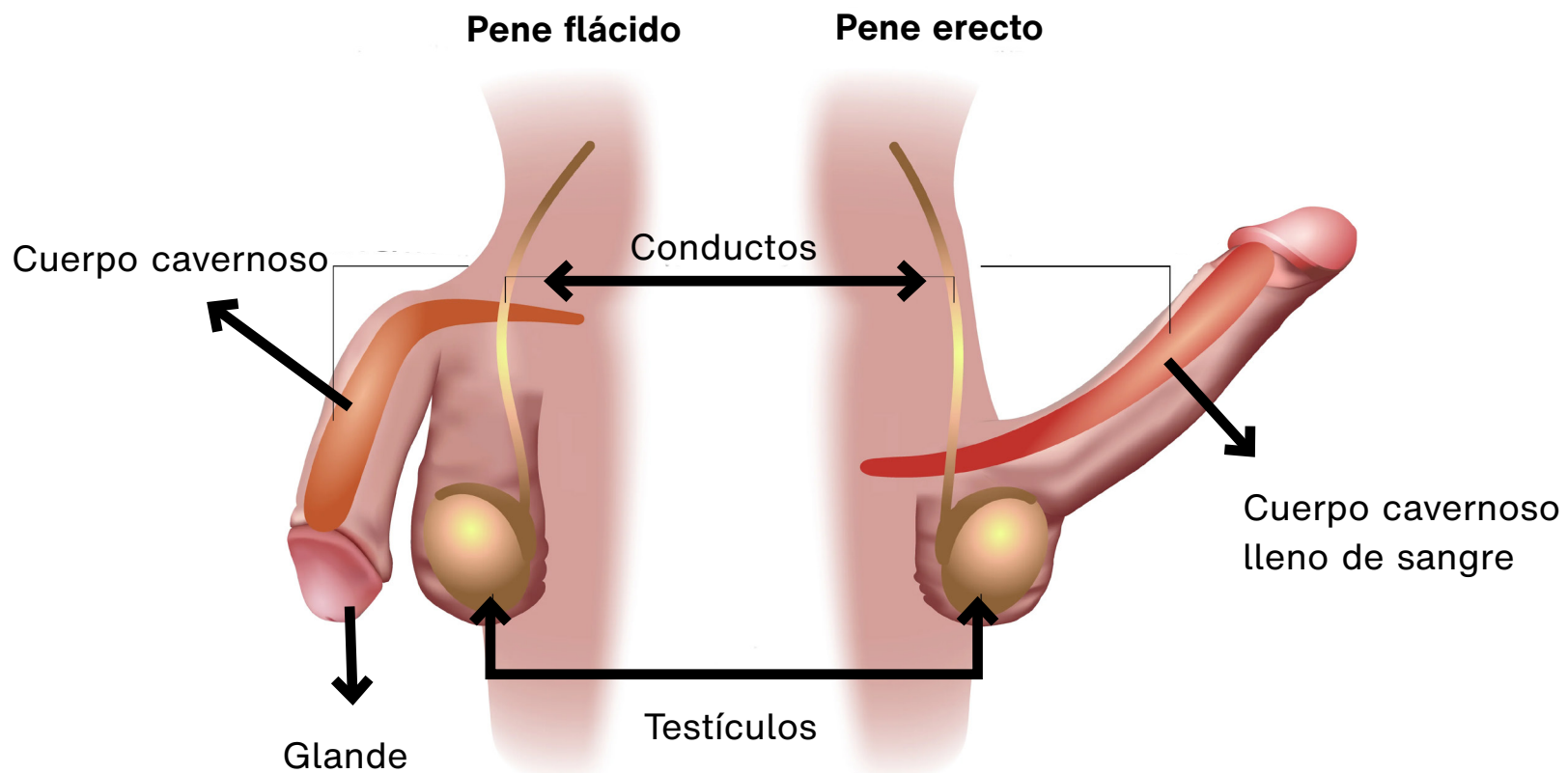


Diagrama del clítoris



¿Sabes cómo es el pene? ¿Sabes cómo se erecta?



5 Resolución

En la etapa de resolución todos los cambios del cuerpo vuelven a su estado de tranquilidad.

La persona puede que se sienta bien y relajada.

Dentro de las cinco (5) etapas, el deseo puede aparecer al inicio de la actividad sexual.

Pero también las ganas pueden aparecer en las otras etapas que se nombraron antes.

Una persona igual se puede dar la posibilidad de tener actividad sexual si no tiene mucho deseo o ganas.

La persona debe darse esa posibilidad siempre y cuando se sienta cómoda y no lo haga por obligación.

Adecuaciones para el erotismo

Glosario

Mujer cisgénero: Ver el tema sobre Identidad de género en Diversidad sexual dentro de este mismo capítulo.

Monte de Venus: Es la parte del cuerpo cubierta de vello púbico que está sobre la vulva. También se llama pubis.

Hombre cisgénero: Ver el tema sobre Identidad de género en Diversidad sexual dentro de este mismo capítulo.

Sex shops: Son negocios donde se venden productos relacionados con la sexualidad, como juguetes sexuales, ropa erótica, condones y muchas otras cosas más.

Toda la gente tiene derecho a gozar de su propio cuerpo.

Algunas personas necesitan apoyo de otras personas para explorar su propio cuerpo.

A algunas personas les gusta recibir apoyo de otras personas para explorar su cuerpo.

También algunas personas necesitan apoyo para excitarse, usando o no juguetes sexuales.

A otras personas les gusta recibir apoyo para excitarse.

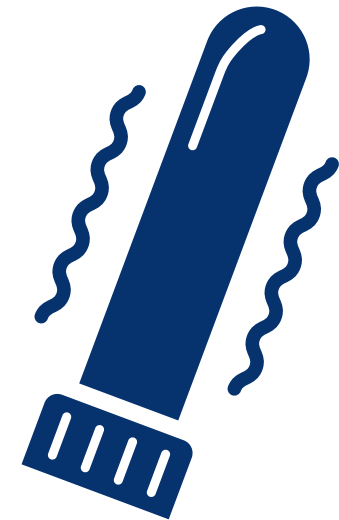
Las personas tienen diversas formas para estimular su deseo.

Una opción es el autoerotismo, que es cuando la persona se excita a sí misma.

Para excitarse puede usar juguetes sexuales, la tecnología, páginas web, la imaginación y otras cosas más.

Hay personas que encuentran muy importante tener una persona de apoyo para poder disfrutar de su sexualidad.

La asistencia sexual es una forma de recibir apoyo.



La asistencia sexual me permite gozar de mi derecho a vivir el deseo, según mis propias necesidades, gustos y decisiones.

También se puede contratar los servicios de un trabajador o una trabajadora sexual.

Un trabajador o trabajadora sexual recibe dinero por tener relaciones sexuales.

Cualquier opción que yo elija para satisfacer mi deseo está bien.

Es importante asegurarme de que todas las personas adultas que van a participar estén de acuerdo.

Una forma de autoerotismo es la autoestimulación o masturbación.

La masturbación puede aparecer en la niñez y mantenerse durante toda la vida.

Desde la adolescencia la masturbación es una opción para sentir placer.

Las mujeres y los hombres pueden autoestimularse o masturbarse.

Hay personas que no están de acuerdo con la masturbación debido a sus creencias.

Algunas creencias se relacionan con la religión o con la edad.

Pero la masturbación es algo positivo, que no hace mal para la salud.

Las zonas erógenas son las partes del cuerpo donde las personas sienten más placer o son más sensibles.

Cada persona tiene sus propias zonas erógenas. Eso se llama mapa erógeno personal.

Por eso cada persona debe conocer sus formas de sentir placer.

También debemos conocer cómo las otras personas sienten placer y cómo les gusta ser estimuladas.

Además hay que conocer las cosas que me pueden ayudar a excitarme.

O saber las cosas que pueden hacer más difícil la excitación.

Por ejemplo, nos puede afectar la posición del cuerpo, si hace frío o calor, el lugar donde vamos a tener relaciones sexuales y muchas otros más.

Masturbación de mujeres con vulva y vagina

Las **mujeres cisgénero** son mujeres con vulva y vagina.

Ellas pueden tener orgasmos de muchas formas.

El clítoris es el órgano que da más orgasmos a las mujeres cisgénero.

Las mujeres cisgénero también pueden sentir mucho placer mediante la estimulación de otras partes de su cuerpo.

Las otras zonas que pueden estimular son las mamas, piernas, orejas, espalda, ano y muchas otras más.

Esas partes sensibles son diferentes en cada persona.

Para la mujer cisgénero es mucho más fácil llegar el orgasmo cuando se estimula ella misma.

La mayoría de las mujeres cisgénero acarician su vulva y su clítoris cuando se masturban, no acarician su vagina.

Una persona que nunca se ha masturbado debería partir conociendo sus genitales mirándose y tocándose.

Lo mismo deberían hacer las personas que van a masturbarse después de mucho tiempo sin hacerlo.

Para poder explorarse es necesario contar con un espacio privado donde nadie nos moleste.

La persona puede ponerse desnuda en cuclillas y usar un espejo para explorar su vulva y clítoris.

O puede usar el espejo estando sentada con las piernas abiertas en la cama, en el suelo u otro lugar cómodo.

Muchas mujeres se sienten incómodas o les da vergüenza las primeras veces que miran sus genitales.

No hay que desanimarse o bajonearse.

Las personas se sienten incómodas o les da vergüenza porque en nuestra sociedad se evita hablar de sexualidad.

Una mujer cisgénero puede reconocer las diferentes partes de su vulva y la entrada de su vagina mientras mira sus genitales.

Cuando se está masturbando se puede acariciar o tocar.

La mujer cisgénero puede usar su mano para masajear su **monte de Venus**.

Puede tocar sus labios mayores haciendo movimientos en círculos hacia el centro, en especial cerca del clítoris.

También puede dar mucho placer acariciar entre los labios menores y mayores.

Si la persona desea puede usar aceites o cremas sobre su cuerpo.

Para acariciar la vulva y estimular el clítoris es mejor usar lubricantes a base de agua o silicona.

Más adelante dentro de este capítulo se habla sobre los tipos de lubricantes.

Para acariciar los genitales no hay que usar productos aceitosos.

Algunas personas sienten más placer durante el autoerotismo cuando tienen fantasías sexuales y usan su imaginación.

A otras personas les gusta usar un vibrador u otros juguetes sexuales en el clítoris, en la vulva o la vagina.

Masturbación de hombres con pene

Los **hombres cisgénero** tienen pene y testículos.

A veces los hombres cisgénero se masturban sólo tocando su pene.

Cuando hacen eso dejan de lado otras zonas erógenas que pueden darle mucho placer.

Las fantasías sexuales y las caricias en todo el cuerpo pueden ayudar a no tocarse sólo el pene.

Así la persona podrá tocarse y estimular su deseo al mismo tiempo.

Para explorar los genitales se recomienda buscar un espacio tranquilo.

Hay que buscar un lugar donde la persona tenga privacidad y el tiempo necesario.

Con una mano puede acariciar el escroto y sus testículos.

Después puede ir subiendo por el pene hasta llegar a su cabeza o glande.

Para tocarse puede empezar lento y luego hacer movimientos más rápidos subiendo y bajando su mano.

También puede usar lubricantes y juguetes sexuales para estimular sus genitales y cerca del ano.

Algunos juguetes tienen diferentes movimientos, vibraciones y texturas.

Una textura puede ser suave, áspera, con arrugas y muchos tipos más.

Otros juguetes imitan una boca que succiona como en el sexo oral.

Algunas personas sienten más placer si usan su imaginación o tienen fantasías mientras usan juguetes sexuales.

Lubricantes íntimos

Los lubricantes son productos que hacen más fácil la penetración durante las relaciones sexuales.

Para algunas personas los lubricantes también hacen que sea más agradable el contacto con los genitales y otras partes del cuerpo.

Los lubricantes se usan durante la penetración de la vagina o el ano.

Los lubricantes hacen que los genitales se resbalen durante la relación sexual.

El cuerpo tiene lubricantes naturales como la saliva, el líquido preseminal y la secreción vaginal.

El ano no tiene lubricación natural.

Se debe usar lubricante íntimo cuando no hay lubricación natural.

O se debe usar cuando se produce poca lubricación natural.

Utilizar lubricantes evita que la persona sienta dolor durante la penetración.

Hay dos tipos de lubricantes que se pueden usar con condones:

→ Lubricantes con agua: Son más baratos y más fáciles de encontrar en farmacias o **sex shops**.

Son parecidos a la lubricación natural que tiene el cuerpo.

Estos lubricantes pueden ser más pegajosos.

Este tipo de lubricante necesita que se use varias veces durante la actividad sexual.

→ Lubricantes con silicona: Son más suaves que los lubricantes a base de agua.

Son más caros y es más fácil encontrarlos en tiendas especializadas como sex shops.

Son más difíciles de encontrar en farmacias.

Estos lubricantes es más difícil que se sequen, por eso hay que usarlos pocas veces durante la actividad sexual.

Importante: No hay que usar cremas, aceites o vaselina como lubricantes porque se puede romper el condón.

Juguetes sexuales y personas con discapacidad

Glosario

Porosa: Que tiene pequeños orificios o agujeros.

Flexible: Algo que se puede doblar o manipular fácilmente.

Jabón neutro: Son jabones para pieles más sensibles. No tienen colorantes ni perfumes.

Los juguetes sexuales son productos que usan las personas jóvenes y adultas.

Estos juguetes sirven para jugar y producir placer.

Se utilizan cuando las personas que participan del encuentro sexual están de acuerdo.

Los juguetes sexuales se pueden usar durante las relaciones sexuales cuando hay penetración o no.

No está bien decir que un juguete sexual es un consolador, porque no sirve para consolar o dar consuelo.

Los juguetes sexuales permiten explorar las sensaciones de nuestro cuerpo.

Los juguetes sexuales pueden ser usados para estimular nuestros genitales y otras partes del cuerpo.

Si una persona no puede mover su zona genital igual puede sentir placer en otras partes de su cuerpo.

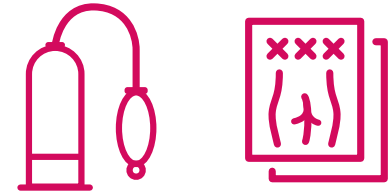
Si una persona no tiene sensibilidad en sus genitales igual puede sentir placer tocando otras partes de su cuerpo.

Hay diferentes tipos de juguetes sexuales.

Algunos juguetes tienen forma de pene, pero otros no.

Los juguetes que vibran o tiemblan se llaman vibradores.

Algunos vibradores sirven para estimular la vulva y el clítoris.



También hay anillos vibradores que se ponen en el pene.

Esto da placer a la pareja durante la relación sexual.

Hay vibradores que sirven para dar masajes en el cuerpo.

Otros vibradores se usan para masajear los genitales externos, como el pene, testículos, ano y vulva.

Cuando los juguetes tienen forma de pene y no vibran se llaman dildos.

Los dildos sirven para penetrar la vagina o el ano.

Los juguetes sexuales deben comprarse en un local comercial de confianza y que sea legal.

Los productos deben estar fabricados con materiales seguros para estar en contacto con el cuerpo.

Los materiales seguros no dan alergia y no son tóxicos.

El mejor material es la silicona porque cuando se toca es suave, no es **porosa** y es más fácil de lavar.

La silicona se entibia y alcanza la temperatura del cuerpo cuando se usa.

Además es un material muy **flexible** que se puede doblar.

Todos los juguetes sexuales pueden lavarse con un **jabón neutro** y agua tibia.

Los juguetes sexuales no necesitan otro proceso de limpieza o desinfección.

Los juguetes sexuales se deben lavar antes y después de cada uso.

Después deben secarse bien y guardarse en un lugar seco.

Un juguete sexual debe usarse con un condón si se utiliza para penetrar.

Y el preservativo debe cambiarse si el juguete se usará en el ano y después en la vagina.

El condón también debe cambiarse si el juguete se compartirá con otra persona o con otras personas.

Existen muchos tipos de juguetes sexuales y las personas con discapacidad también pueden usarlos.

Los juguetes pueden adaptarse para las personas con discapacidad según sus intereses y sus posibilidades.

Los juguetes se pueden adaptar usando la creatividad y con apoyo profesional.

Por ejemplo, un juguete se puede adaptar si una persona con discapacidad física necesita apoyo para hacer algún movimiento.

Hay juguetes sexuales que se usan con tecnología.

Algunos juguetes que se pueden manejar con la voz, el celular o un computador.

Una persona debe tomar en cuenta algunos temas básicos antes de empezar a usar un juguete.

Por ejemplo, ver el estado de su piel y su resistencia al roce o la vibración.

Cuando la gente usa juguetes sexuales puede conocer nuevas formas de sentir placer.

Por eso la persona debe querer aprender cosas nuevas sobre su cuerpo.

Formación de parejas

En nuestra sociedad mucha gente habla sobre tener pareja, casarse o convivir.

Pero también ahora hay muchas personas que deciden tener otro tipo de relaciones.

Algunas no quieren pololear y prefieren estar solas.

Otras personas no quieren comprometerse pero quieren salir con alguien.

Y además hay gente que quiere salir con muchas personas al mismo tiempo.

Cuando alguien está en pareja debe comprometerse con la otra persona.

Este compromiso necesita de responsabilidad y respeto.

Las relaciones de pareja también necesitan de intimidad.



La intimidad es darse apoyo, tenerse confianza y sentirse seguro con alguien.

Cuando se tiene una relación de pareja se siente amor y existe el romance.

El romance es cuando demuestro el interés por la otra persona con mis acciones.

También es importante tener encuentros sexuales si las personas lo desean.

Es natural que las parejas tengan la necesidad de sentir placer.

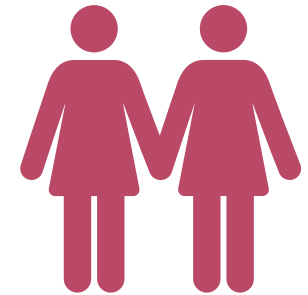
Además se pueden tener proyectos en común. Por ejemplo, vivir juntos o tener hijos o hijas.

Lo que acabas de leer es una forma de relación de pareja. Pero existen otras opciones para expresar el amor o el interés por otras personas.



Por ejemplo, se pueden tener amistades con ventaja, donde no hay compromiso.

O se puede ser pareja de más de una persona a la vez.



El deseo en las relaciones sexuales y afectivas

Hay muchas formas de sentir placer en las relaciones sexuales y afectivas.

Estas formas de placer se llaman erotismo.

Las caricias, las fantasías sexuales y la imaginación son parte del erotismo.

Las caricias, las fantasías y la imaginación pueden hacer que nos den ganas de tener relaciones sexuales.

Por ejemplo, hacernos un masaje con nuestra pareja antes de un encuentro sexual.

Hay diferentes cosas que pueden hacer que una persona sienta ganas de tener relaciones sexuales o se excite.

Algunas personas comienzan a excitarse usando la imaginación y teniendo fantasías sexuales.

También hay gente que se excita cuando le tocan ciertas partes del cuerpo, como los labios, el cuello, la espalda o sus genitales.

Esas partes del cuerpo se llaman zonas erógenas.

Las zonas erógenas son las partes más sensibles del cuerpo y que dan más placer.

Algunas zonas erógenas son:

- Los labios, las orejas, el cuello, la nuca, la espalda, los muslos, el ano y los brazos.
- También pueden ser los pechos, la vulva, la vagina y el clítoris.
- O los pezones, el pene, el glande y el escroto.

Las zonas erógenas cambian según los gustos de cada persona.



Sugerencias para favorecer el deseo sexual

→ Conocer nuestras emociones, sentimientos y lugares más sensibles del propio cuerpo.

Conocer las emociones, sentimientos y lugares más sensibles de la otra persona.

Conocer cómo es la otra persona en la intimidad.

→ No mentir sobre lo que sentimos o deseamos hacer.

Debemos expresarnos diciendo la verdad, siendo nosotros mismos y sin copiar a otras personas.

→ Vivir el presente. Vivir lo que está pasando en el momento.

No pensar en otras cosas que tengo que hacer después o experiencias que tuve antes.

→ Sentirse libre para imaginar y fantasear.

En la intimidad no existe una regla que hay que seguir

Nadie nos puede decir lo que se puede hacer, lo que está bien o mal. Todo depende de la pareja.

- Sentir el propio cuerpo y sentir el cuerpo de la otra persona.
Ir probando qué le gusta a la otra persona y qué me gusta a mí.
Estar atentos de cómo me siento y cómo se siente la otra persona.
- Decirle a la otra persona cómo me siento, lo que me gusta o qué me hace sentir cómodo o cómoda.
Se necesita confianza, respeto y comunicación.
- Aprender a cómo estimular a la otra persona.
Aprender a cómo estimularme a mí mismo o misma.
Por ejemplo, excitarme a través de las palabras y las caricias.
- Ocupar todos los sentidos: el tacto, el olfato, el gusto, el oído y la vista.
Así se pueden descubrir más formas de sentir placer y dar placer.
- No ponerse límites, no sentir vergüenza o andar buscando impedimentos.
Por ejemplo, no tener vergüenza de jugar y disfrazarse en la intimidad.
- Evitar caer en la rutina, no hacer siempre lo mismo.

Cambiar y hacer cosas nuevas.

Por ejemplo, hacer diferentes panoramas o buscar otros lugares para tener relaciones sexuales.

Parentalidad: maternidad y paternidad de personas con discapacidad

Parentalidad es cuidar, proteger y criar a los hijos e hijas.

Las personas con discapacidad tienen derecho a formar una familia.

Las personas con discapacidad tienen derecho a tener hijos e hijas si así lo desean.

Para criar a los hijos y las hijas se necesita compromiso y amor.

La responsabilidad debe ser compartida por padres y madres para cuidar de un hijo o hija.

Maternidad es cuando una persona cría como una madre a un niño o niña.

Paternidad es cuando una persona cría como un padre a un niño o niña.

Para poner en práctica la parentalidad es necesario contar con apoyos.

Los servicios públicos o servicios privados dan algunos apoyos.

Un ejemplo de un servicio público es un hospital.

Un ejemplo de un servicio privado es una clínica.

Los servicios públicos y privados deben tomar en cuenta la opinión y las necesidades de las personas con discapacidad.

Los apoyos ayudan a todas las personas a ser más autónomas e independientes.

Una persona autónoma puede elegir y tomar decisiones con o sin apoyos.

Una persona independiente puede hacer las cosas sin ayuda.

A veces las familias o los profesionales de la salud les dicen a las personas con discapacidad que no tengan hijos o hijas. Esas personas piensan que es peligroso que algunas personas con discapacidad tengan hijos o hijas. Dicen que puede ser peligroso para su salud o la salud de su hijo o hija.

Otras personas piensan que es una decisión irresponsable que la gente con discapacidad tenga hijos o hijas.

Esa gente piensa que es irresponsable porque las personas con discapacidad no tendrán dinero para comprar las cosas que su hijo o hija necesita.

O piensan que van a necesitar mucha ayuda para poder cuidar a su hijo o hija.

Pero hay muchas personas con discapacidad que han sido madres o padres y no han tenido esos problemas.

Esas personas pudieron criar a sus hijos e hijas gracias al apoyo que recibieron de sus familias y algunos profesionales.



Estos hombres y mujeres con discapacidad desarrollaron las habilidades necesarias para criar a sus hijos e hijas.

Disfunciones sexuales

Glosario

Respuesta sexual humana: Ver el tema sobre Respuesta sexual humana dentro de este mismo capítulo.

Órganos sexuales: Ver el tema sobre Respuesta sexual humana dentro de este mismo capítulo.

Autoestima: Ver el tema sobre Autoestima y autoimagen dentro de este mismo capítulo

Mujeres cisgénero: Ver el tema sobre Identidad de género en Diversidad sexual dentro de este mismo capítulo.

Las disfunciones sexuales son las dificultades o problemas que una persona puede tener en una etapa o varias etapas de la **respuesta sexual humana**.

Esta dificultad puede ser una disfunción sexual cuando está relacionada con el funcionamiento de nuestros **órganos sexuales**.

Esta dificultad también puede ser una disfunción erótica cuando está relacionada con el deseo sexual.

Una disfunción sexual o erótica puede que se mantenga por mucho tiempo.

También puede pasar que una disfunción sexual o erótica se repita muy seguido cada cierto tiempo.

La persona ve afectadas sus emociones, sentimientos y **autoestima** cuando eso ocurre.

Además la persona puede sentir dolor o incomodidad durante las relaciones sexuales.

Esto también puede afectar a su pareja.

Por eso una o las dos personas no van a disfrutar de los encuentros sexuales.

Las disfunciones sexuales se relacionan con condiciones de salud que vienen de antes.

Una condición de salud puede ser una enfermedad.

Esas condiciones de salud pueden afectar la actividad sexual de las personas.

Los medicamentos que las personas consumen también pueden tener efectos negativos en la sexualidad.

La Asociación Americana de Psiquiatría definió en el año dos mil trece (2013) las siguientes disfunciones sexuales:

→ **Deseo sexual hipoactivo**

Es cuando la persona tiene muy pocas ganas o no tiene ganas de tener fantasías sexuales.

O cuando la persona tiene muy pocas ganas o no tiene ganas de tener actividad sexual.

Esto puede afectar todas las formas de actividad sexual.

O puede que esta falta de deseo sólo afecte cierto tipo de compañía o pareja.

También esta falta de deseo puede afectar una actividad sexual específica.

→ **Deseo sexual hiperactivo**

Es cuando la persona tiene muchas fantasías sexuales o tiene mucho deseo de tener actividad sexual.

Es bueno que la persona tenga fantasías o tenga ganas de tener relaciones sexuales.

Lo complicado es cuando la persona siente que es difícil poder controlar estos deseos.

→ **Trastornos por aversión al sexo**

Es cuando la persona evita todos los contactos sexuales genitales con una pareja sexual. O evita la gran mayoría de los contactos sexuales.

La persona intenta tener una relación sexual con otra persona y no puede.

Lo lamentable de esta situación es que la persona siente ansiedad, miedo o rechazo.

→ **Trastorno sexual debido a una enfermedad**

Es cuando una enfermedad afecta mucho la vida sexual de una persona.

Por ejemplo, cuando la diabetes puede afectar la erección del pene.

→ Trastorno sexual inducido por fármacos

Es cuando un medicamento que la persona consume todos los días afecta mucho su vida sexual.

Por ejemplo, algunos remedios para la depresión pueden hacer que la persona tenga menos deseo sexual o afecte sus orgasmos.

También a algunas **mujeres cisgénero** les pasa que cuando toman pastillas anticonceptivas les baja el deseo sexual.

Si la persona presenta alguna de las situaciones antes nombradas es muy importante que busque ayuda profesional.

Pueden visitar a un o una profesional de la salud del área de medicina, un matróon o matrona u otros profesionales según corresponda.

La persona puede consultar sola o ir con su pareja, depende de lo que la persona quiera y decida.

