



Sexualízate

CLAVES PARA CONOCER Y
CUIDAR TU SEXUALIDAD



Autora: Gemma Deulofeu

Ilustración: Teresa Ferreiro Peleteiro

Adaptación a lectura fácil: Sara Rodríguez Contreras

Equipo validador:

Begoña Zurdo Prieto

Gregorio Cintas Jiménez

Saray Guaza Chamorro

Sergio Jiménez Peñafiel

Sara Rodríguez Contreras (coordinación)

Edición: FADEMGA Plena inclusión Galicia

Coordinación de la guía: Rocío Rey Sanmartín

DL: C 1926-2021



Índice

Presentación	5
1. Sexualidades	6
2. Conócete	11
3. Disfrútate	16
4. Cúidate	26
5. Exprésate	29
6. Quiérete	41

Presentación

Mi nombre es Gemma Deulofeu y he escrito esta guía para mujeres que quieren conocerse, quererse tal y como son y amar su diversidad.

Cuando hablamos de mujeres, nos referimos a todas las mujeres. También a las mujeres **transexuales** y a las personas **con identidad de género** no binaria.

Esta guía también puede interesar a todas las personas que quieran conocer más sobre cómo vivir, sentir y expresar su sexualidad de forma sana y responsable.

La guía te ayuda a pensar, explorar y conocer lo que te gusta y lo que te desagrada.

Te felicito por responsabilizarte de tu bienestar y tu sexualidad. Espero que disfrutes esta guía tanto como yo he disfrutado escribiéndola.

Una persona **transexual** es la que nace con un sexo, pero se siente del sexo contrario.

Las mujeres transexuales nacieron con cuerpo de hombre, pero son mujeres.

La **identidad de género** es cómo tú te identificas y te sientes.

Si te sientes mujer, hombre o ninguna de las 2 cosas.

Cuando no te sientes ni hombre ni mujer, tienes una identidad de género no binaria.

1. Sexualidades

La sexualidad es una característica que tenemos todas las personas. Todas las personas tenemos sexualidad desde que nacemos hasta que morimos y puede cambiar a lo largo de nuestra vida.

La sexualidad está relacionada con:

- Tu cuerpo.
- Tus pensamientos.
- Tus deseos y fantasías.
- Tus sentimientos, tu afecto y la relación con las personas que quieres.
- Cómo te sientes contigo misma o contigo mismo.
- Tu placer.
- Tu protección.
- Los apoyos que necesitas.
- Las oportunidades que aparecen.

Es una parte de la vida y una parte fundamental de tu salud.



Hay tantas sexualidades como personas,
porque todas las personas somos diferentes.

La diversidad y las diferencias entre personas
tienen que ver con:

- Tu cuerpo
- Tu identidad de género
- Tus deseos
- Tu apariencia y tu imagen
- Cómo te expresas
- El tipo de relación que te gustaría tener

Cada persona debe entender
y desarrollar su sexualidad.
Conocer qué le gusta y qué no,
conocerse y aceptarse
y expresar sus necesidades y deseos
de forma agradable, segura y adecuada.

Una sexualidad positiva y feliz
mejora tu **calidad de vida**
y la de otras personas
que están a tu alrededor.

A veces, puedes necesitar más información
o apoyos de la familia
o de servicios y profesionales
para desarrollar tu sexualidad
de forma adecuada y agradable.

Una persona tiene
calidad de vida
cuando puede
resolver sus
necesidades y está
satisfecha con su
vida.

Tiene que ver con la
salud, las relaciones
sociales o tener un
trabajo, entre otras
cosas.

La sexualidad también tiene que ver con tus Derechos Sexuales y Reproductivos. Todas las personas tenemos estos derechos, que son:

- Buscar y pedir información sobre sexualidad.
- Tener momentos y lugares para estar a solas o compartir tu intimidad con quien tú quieras.
- Expresar tus sentimientos y lo que te gusta o te disgusta.

Tener protección si te **discriminan** por tu sexualidad.

- Tomar las decisiones que afectan a tu cuerpo.
- Evitar el abuso y la violencia sexual y las relaciones que te hacen sentir mal o triste.
- Revisar tu cuerpo tú misma o tú mismo para ver si aparecen cambios que necesitan atención médica. Como bultos, llagas o granitos en los pechos o los genitales.

Si piensas que tus derechos no se respetan, debes contarlo y denunciarlo.

Discriminar es tratar a una persona mal o de forma diferente por alguna característica. Por ejemplo, por su identidad sexual.

2. Conóctete

Conocer y cuidar tu cuerpo es fundamental para vivir y envejecer bien.

Debes cuidar tu cuerpo porque tú eres la responsable de tu protección y tu bienestar.

Las mujeres pasan por diferentes etapas a lo largo de la vida:

- por la infancia,
- la juventud,
- la madurez
- y la vejez.

La mayoría de las mujeres tienen la regla y pasan por cambios en su cuerpo todos los meses.

Esto significa que debes cuidar tu salud sexual y reproductiva aunque no quieras tener relaciones sexuales o no quieras ser madre.

Es importante que conozcas tus gustos. Escoger actividades y personas que te hacen sentir bien y que te quieren es bueno para ti y para tu salud.

Conocerse y cuidarse significa:

- Explorar tu cuerpo y reconocer las señales que indican que debes ir al médico o a un profesional de la salud.
- Explorar tus genitales y conocer que partes son más sensibles y te dan más placer.

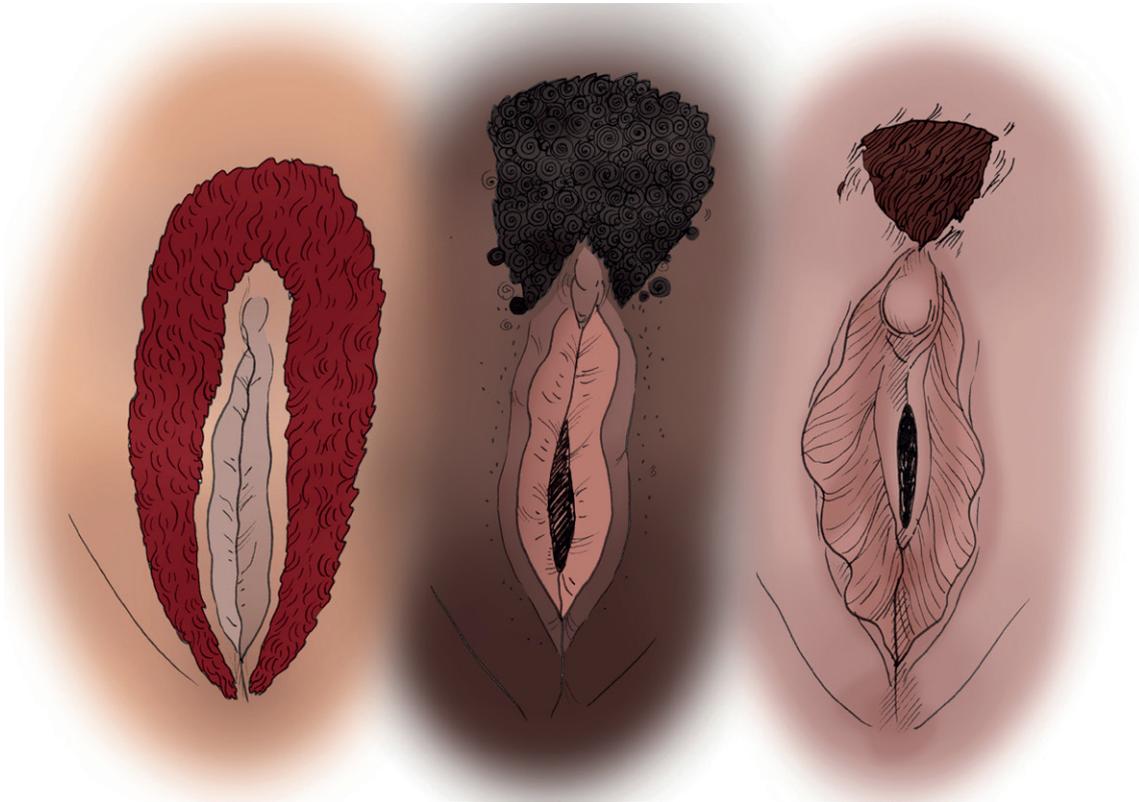
La mayoría de las mujeres tienen vulva. Aunque algunas pueden tener otros genitales, como las mujeres transexuales.

Tu identidad, tus deseos, tu forma de vestirte o de comportarte no tiene por qué estar relacionada con la forma de tus genitales.

Todas las vulvas son diferentes, igual que otras partes del cuerpo. Tu vulva es única y eso la hace especial.

Conocer tu vulva te ayuda a tomar decisiones importantes que solo puedes decidir tú.

Observa este dibujo.



Prueba a contestar las siguientes preguntas.

Si no sabes la respuesta a una pregunta,
no pasa nada.

- ¿Puedes dibujar tu vulva y sus detalles?
- ¿Qué partes de tu cuerpo te gusta acariciar?
- ¿Sientes placer o dolor en tus relaciones sexuales?
- ¿Sabes cómo lavar tus partes íntimas de forma adecuada?

- ¿Conoces cómo funciona tu regla y aprovechas cada momento del ciclo de menstruación?
- ¿Deseas ser madre y tienes los recursos para ser una madre responsable?
- ¿Conoces métodos para interrumpir un embarazo? Como la **píldora pos coital**.
- ¿Te sientes a gusto con tu cuerpo y cuidas tu salud?
- ¿Has pensado y decidido si quieres depilarte o no?
- ¿Sabes qué prácticas sexuales te gustan más?
- ¿Vas al ginecólogo o ginecóloga o a especialistas de la salud sexual?
- ¿Has pensado y decidido qué quieres usar para estar limpia durante la menstruación? Como las compresas o los tampones.
- ¿Sabes qué son las infecciones de transmisión sexual?
- ¿Sabes qué es un abuso o una agresión sexual?

La **píldora pos coital** es una pastilla que pueden tomar las mujeres si han tenido relaciones sexuales con riesgo de quedarse embarazadas. La solemos llamar la píldora del día después.

Si tienes clara la respuesta
a la mayoría de las preguntas,
significa que te conoces, te cuidas
y te proteges.

¡Muchas felicidades!

Si hay preguntas y temas
que no conoces,
puedes pedir información
a alguien de tu confianza
o revisar guías y libros
sobre educación sexual,
Como la “Guía de Salud Sexual”
de Dincat.

3. Disfrútate

El placer tiene que ver
con sentirse a gusto con lo que haces
y con quién lo haces.

El placer sucede cuando nos sentimos libres,
tomamos nuestras propias decisiones,
tenemos relaciones que deseamos
y nos sentimos protegidas de riesgos.

Todas las personas podemos sentir placer.
Una idea equivocada
es que tienes que cumplir el modelo de belleza
que tiene la sociedad
para disfrutar y sentir placer
o hacer disfrutar a otra persona.

Da igual como sea tu cuerpo.
Da igual el color de tu piel,
si tienes curvas o no,
si llevas **prótesis**
o cualquier otra cosa.

Si te quieres tal y como eres
y te conoces a ti misma o a ti mismo,
es más fácil compartir tu sexualidad
con otras personas
y comunicar qué te gusta y qué necesitas.

Una **prótesis** es un órgano o parte del cuerpo artificial que se usa cuando no tienes esa parte. Por ejemplo, un brazo.

Todas las personas tenemos sexualidad,
pero no todas tenemos deseo sexual
en todos los momentos de la vida.

Te pueden gustar las mujeres,
los hombres, los dos o ninguno.

Todo el cuerpo sirve para el placer.
Todos los sentidos y zonas del cuerpo
pueden activar tu deseo.

También los pensamientos.

Por ejemplo:

- ver una persona que te gusta
o una revista,
- las texturas o una piel suave,
- juegos y fantasías,
- olores o algunas palabras y voces.

Por eso es importante investigar
y averiguar qué es lo que más te gusta.

Cada persona tiene sus zonas erógenas,
que son las partes de cuerpo
que más placer producen
cuando se estimulan.

Algunas zonas erógenas más comunes
son los pezones, los labios,
la vagina, la vulva, el ano o los pechos.

Los genitales tienen una gran cantidad de células sensibles y son zonas que suelen dar mucho placer cuando se tocan, acarician o se estimulan.

Sobre todo el clítoris, que sirve sólo para dar placer.

Hay muchas maneras de dar y conseguir placer, pero siempre hay que hacerlo en espacios íntimos y privados.

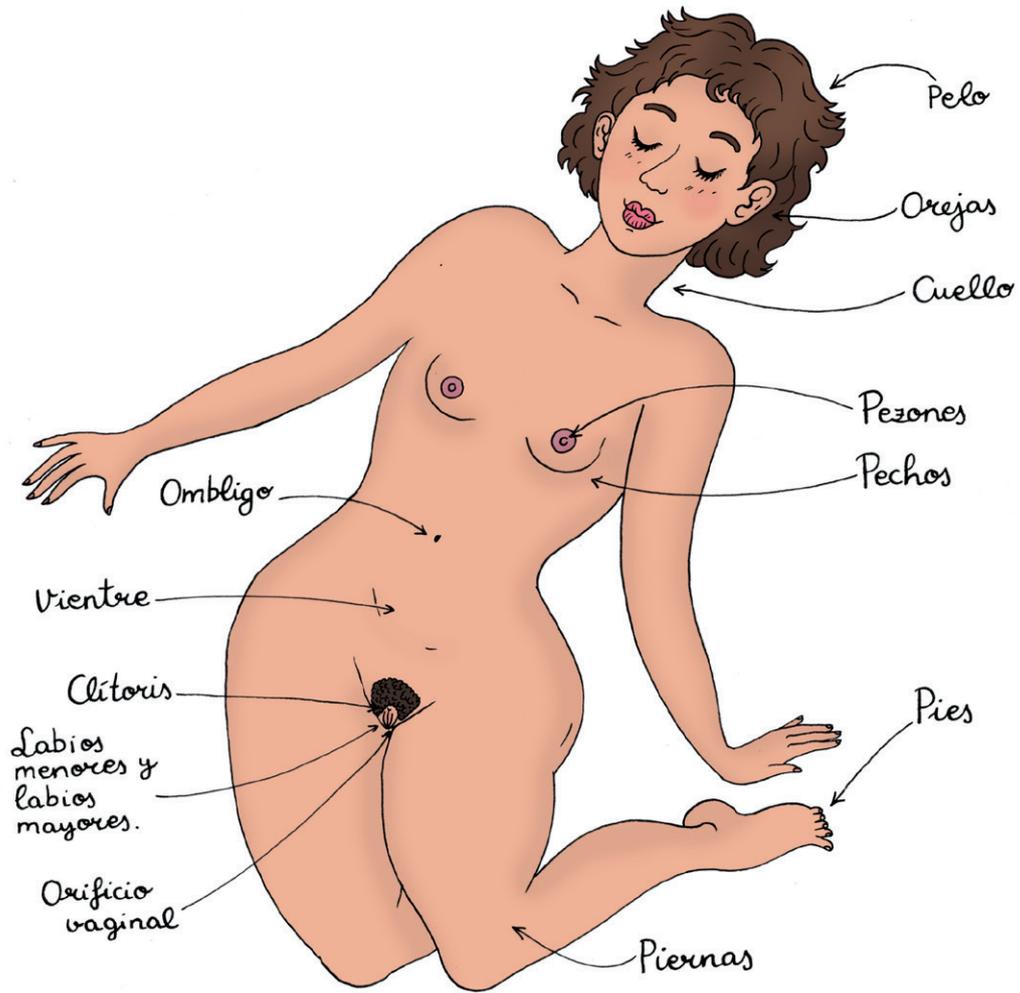
Algunas formas de conseguir y dar placer son:

- Fantasías con disfraces, ropa o accesorios y complementos.
- **Juegos de rol.**
- Palabras sugerentes.
- Besos con y sin lengua.
- Jugar con los dedos.
- Masajes relajantes y excitantes, como el Tantra.
- Petting, que son caricias íntimas pero sin **penetración.**
- Masturbación, puedes acariciar tus propios genitales o los de otra persona.

El **clítoris** es un pequeño órgano que está en la vulva de las mujeres. Sirve para dar placer.

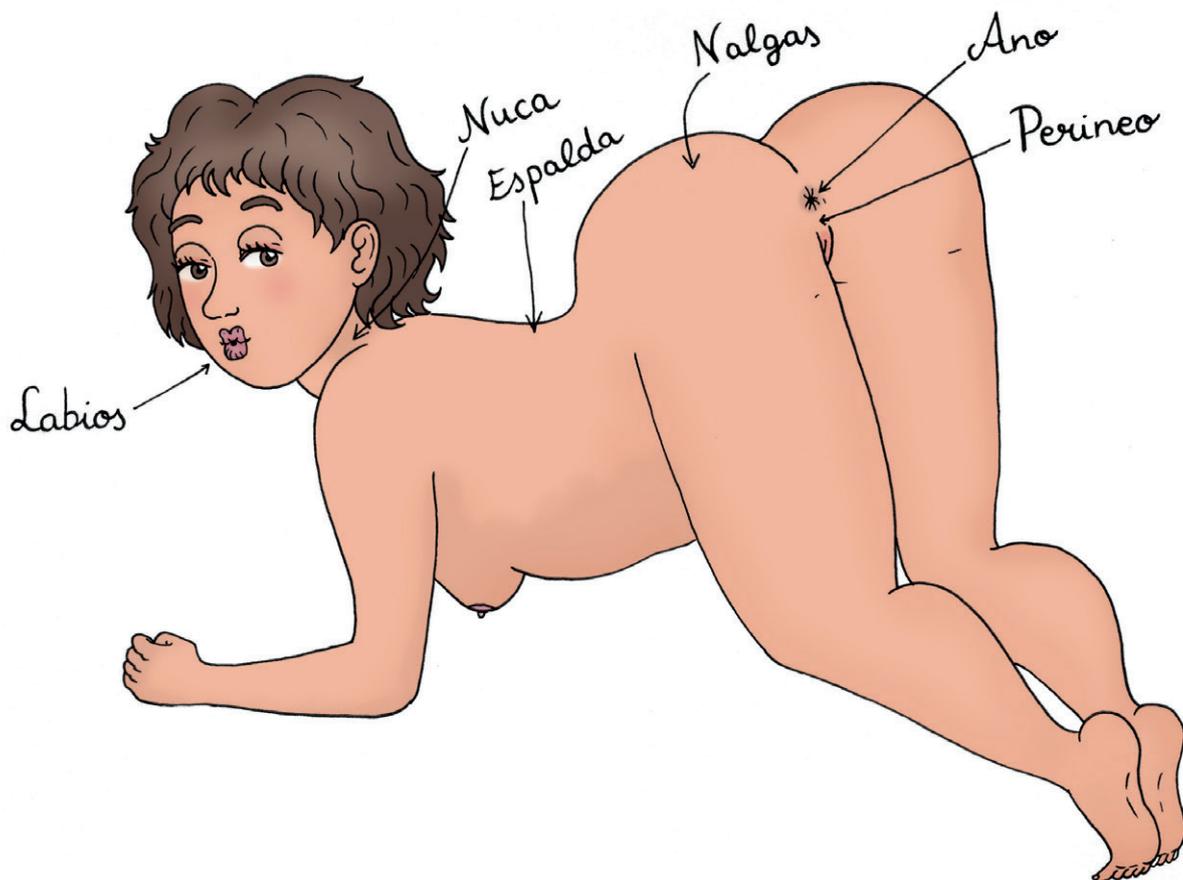
Los **juegos de rol** son juegos en los que las personas interpretan personajes. Por ejemplo, profesora, policía o fingir ser la vecina.

Llamamos **penetración** a meter el pene, los dedos o juguetes sexuales en la vagina o el ano.



- Utilizar **lubricantes**, saliva o tener relaciones sexuales mientras tienes la regla.
- Utilizar juguetes sexuales, como vibradores.
- Utilizar películas, libros o música.
- Cibersexo o sexting.
Es decir, prácticas y juegos sexuales a través de internet y de las redes sociales.

Los **lubricantes** son cremas que ayudan a hidratar la vagina y a introducir el pene o algunos objetos. Como un tampón.



Fases del placer sexual

El desarrollo del placer sexual puede pasar por 5 fases:

- Deseo
- Excitación
- Orgasmo
- Eyaculación
- Calma

La mayoría de veces, una fase sigue a la otra y pasamos por las 5, pero es normal si no pasamos por todas. No pasa nada si llegas a la mitad o decides parar.

Todas las personas somos diferentes y nuestros cuerpos también. Las fases se sienten distintas según el momento, nuestra edad, la persona con la que tenemos relaciones, cómo estamos de salud o cómo es nuestro cuerpo.

1. Deseo

Tus partes íntimas pueden recibir y dar placer.

Esto pasa cuando tenemos deseo sexual.

A veces puedes sentir cosquilleo,
lubricación, erección del clítoris,
cómo se contrae el ano,
cómo se dilata la vulva
o incluso sentimos placer
en nuestro útero y el interior de la vagina.

2. Excitación

Cuando tocamos y estimulamos nuestro cuerpo
aparecen sensaciones agradables
que van aumentando de intensidad.

A este momento lo llamamos excitación.

A veces puedes sentir placer y excitación
sin que tú ni nadie más te toque.

Nuestra imaginación y recuerdos
pueden excitarnos también.

Durante la excitación,
puede pasar que tus genitales se hinchen,
se hagan más grandes
y se humedezcan.

Observar y tocar tus zonas erógenas es una buena forma de conocerte, saber cuáles son tus zonas más sensibles, saber qué te gusta más y poder explicárselo a otra persona.

Puedes quedarte en este momento de excitación todo el tiempo que queráis tú y la persona con la que estés. También puedes seguir con más caricias o decidir parar.

3. Orgasmo

Si continúas con las caricias, tu cuerpo se sentirá cada vez más excitado. Sentirás más calor y placer. Esto significa que estás de camino hacia el orgasmo.

El orgasmo es la sensación de máximo placer.

Primero, prueba a tocarte despacio y suave y luego más rápido y más fuerte. Práctica hasta sentir el orgasmo.

Cuando llegamos al orgasmo los músculos de todo el cuerpo se mueven, sientes cosquillas, un temblor placentero en los genitales y sensaciones agradables por todo el cuerpo durante un rato.

Esta sensación es tan intensa,
que normalmente tienes que parar.

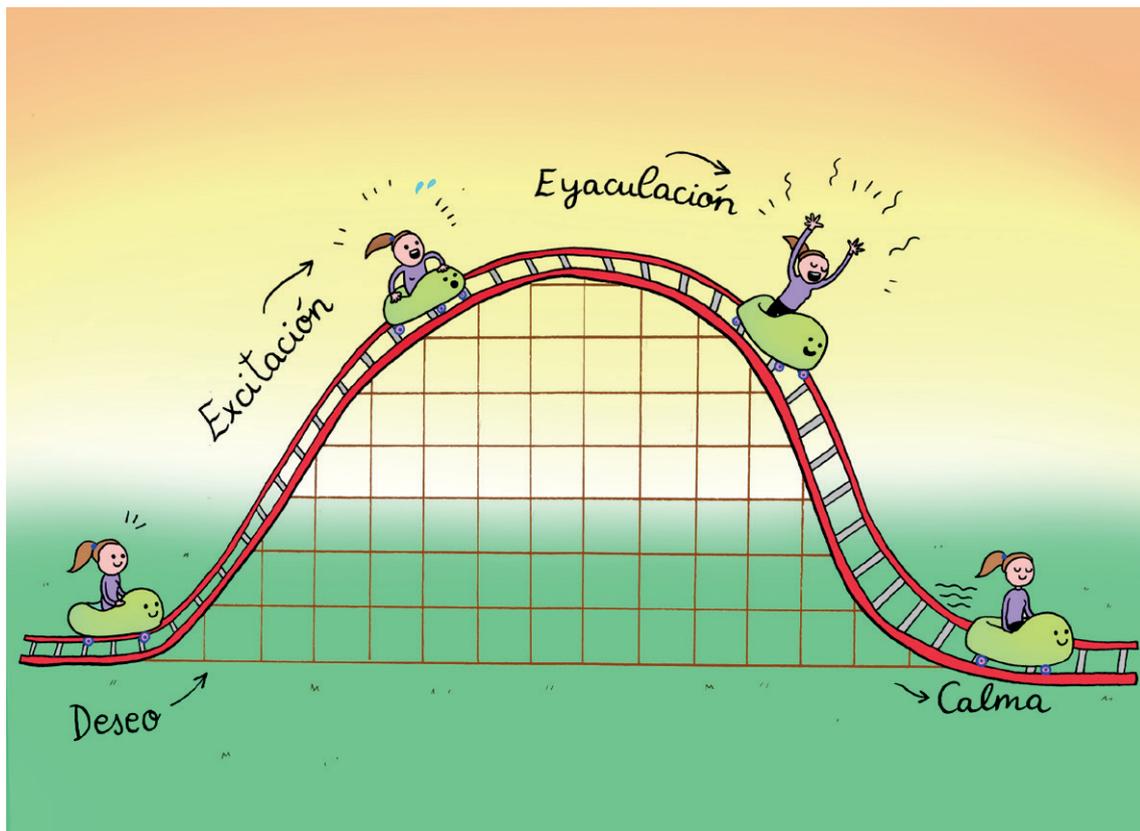
Las mujeres pueden tener varios orgasmos seguidos,
porque no necesitan un descanso
para recuperarse.

A esto lo llamamos multiorgasmo.

4. Eyaculación

El orgasmo puede venir acompañado
de un líquido que sale por la vulva.

A este momento se le llama eyaculación.



5. Calma

Después de toda la tensión de la excitación y el orgasmo, el cuerpo se relaja poco a poco y sientes calma y relajación.

Recuerda que es normal no pasar por todas las fases.

El orgasmo no es el objetivo de una relación o práctica sexual, el objetivo debe ser el placer y descubrir qué te hace sentir bien.

Sentimos más placer cuando confiamos en la persona con la que estamos y nos sentimos a gusto con la situación.

4. Cúidate

A veces, quieres tener relaciones sexuales con una persona pero no sientes placer o sientes malestar.

Por ejemplo:

- Tú no sientes el mismo deseo que antes pero la otra persona sí. Necesitáis cosas distintas.
- Tu vagina no se humedece y sientes dolor durante las relaciones sexuales, o tu pene está flojo todo el rato y antes no te pasaba.
- No sientes el orgasmo o eyaculas demasiado rápido y no controlas tu cuerpo.
- Tu pareja se queda insatisfecha y no lo pasa bien.
- Te aburres y no deseas que tu pareja se acerque a ti para tener relaciones íntimas.

Si te pasa algo de esto, te preocupa, y te hace sentir enfado o tristeza, puede que tengas un problema, pero hay solución.

Estas cosas les pasan a todas las personas. Puedes pedir ayuda a profesionales. Como profesionales de la psicología, sexología o de la medicina.

Puedes preguntarte si te pasa alguna de estas cosas:

- ¿Estas nerviosa o preocupada?
- ¿Duermes y descansas lo necesario?
- ¿Tienes miedo de hacerte daño o de no hacer bien la relación sexual?
- ¿Sabes lo que te gusta a ti y lo que le gusta a tu pareja?
- ¿Crees que te falta información para sentirte segura?
- ¿Has tenido malas experiencias antes?
- ¿Tomas alguna medicación?
- ¿Tienes alguna enfermedad o molestia física que te hace sentir dolor?

- ¿Discutes con tu pareja muy a menudo?
- ¿Piensas que las relaciones sexuales solo se relacionan con el pene y la vagina?

Estas preguntas te pueden ayudar a encontrar una explicación a tu problema y a buscar una solución adecuada.

Recuerda que los y las profesionales te darán apoyo y te ayudarán a comprender qué le pasa a tu cuerpo.

5. Exprésate

En este capítulo hablamos de compartir nuestra sexualidad con otra persona.

Es importante conocer tus deseos y necesidades, pero también debes conocer los de la otra persona.

Debes saber lo que te gusta a ti y respetar a las demás personas.

Las personas podemos necesitar tipos de contacto físico diferentes. Por ejemplo, besos, abrazos, caricias o relaciones sexuales.

La manera de relacionarse y de demostrar cariño es diferente según los países y las culturas.

Hay personas que necesitan más distancia con los demás que otras.

Recuerda que a todas las personas no les gusta lo mismo y no debes enfadarte por ello.

Además, tenemos relaciones diferentes con cada persona que conocemos y sentimientos diferentes hacia ellas. Por eso, debemos tratar a cada persona de forma distinta.

Todos los sentimientos y deseos son importantes, no sólo los deseos sexuales o que tienen que ver con la pareja.

Algunos deseos y sentimientos que puedes tener hacia otras personas son:

- Deseo sexual.
Por ejemplo, de sentir y acariciar el cuerpo de otra persona.
- Sentimiento amoroso y romántico, pero sin deseo sexual.
- Sentimiento de amistad.
- Deseo de ser madre o padre.
- Deseo de vínculo familiar.
Como ser hermana, hija, tía, sobrina o abuela.
- Deseo de crear una familia.
Puede ser con tu pareja, solo o sola, con animales o amigos y amigas.
- Deseo de una relación profesional.

El consentimiento

Cuando das tu consentimiento para tener una relación sexual significa que deseas que la relación suceda y decides tenerla con ilusión y de forma libre.

El consentimiento es el principio de las relaciones sanas y placenteras.

Para poder disfrutar con otra persona, es necesario que tú y ella deseéis la relación y deis vuestro consentimiento.

Debes comunicar tus gustos y deseos a la otra persona y asegurarte de que la otra persona desea lo mismo que tú.

Para asegurarte:

- Pregúntale y espera a que diga que sí.
- Asegúrate de que estáis a gusto.
Si no lo tienes claro,
pregúntale otra vez
y espera a que diga que sí.
- Si sigues sin tenerlo claro,
es mejor que pares
y esperes a otro momento.

Solo un Sí quiere decir
que a la otra persona le gusta tu idea.
Que lo deseara eso mismo
con otra persona o en otro momento
no significa que lo desee contigo
en este momento.

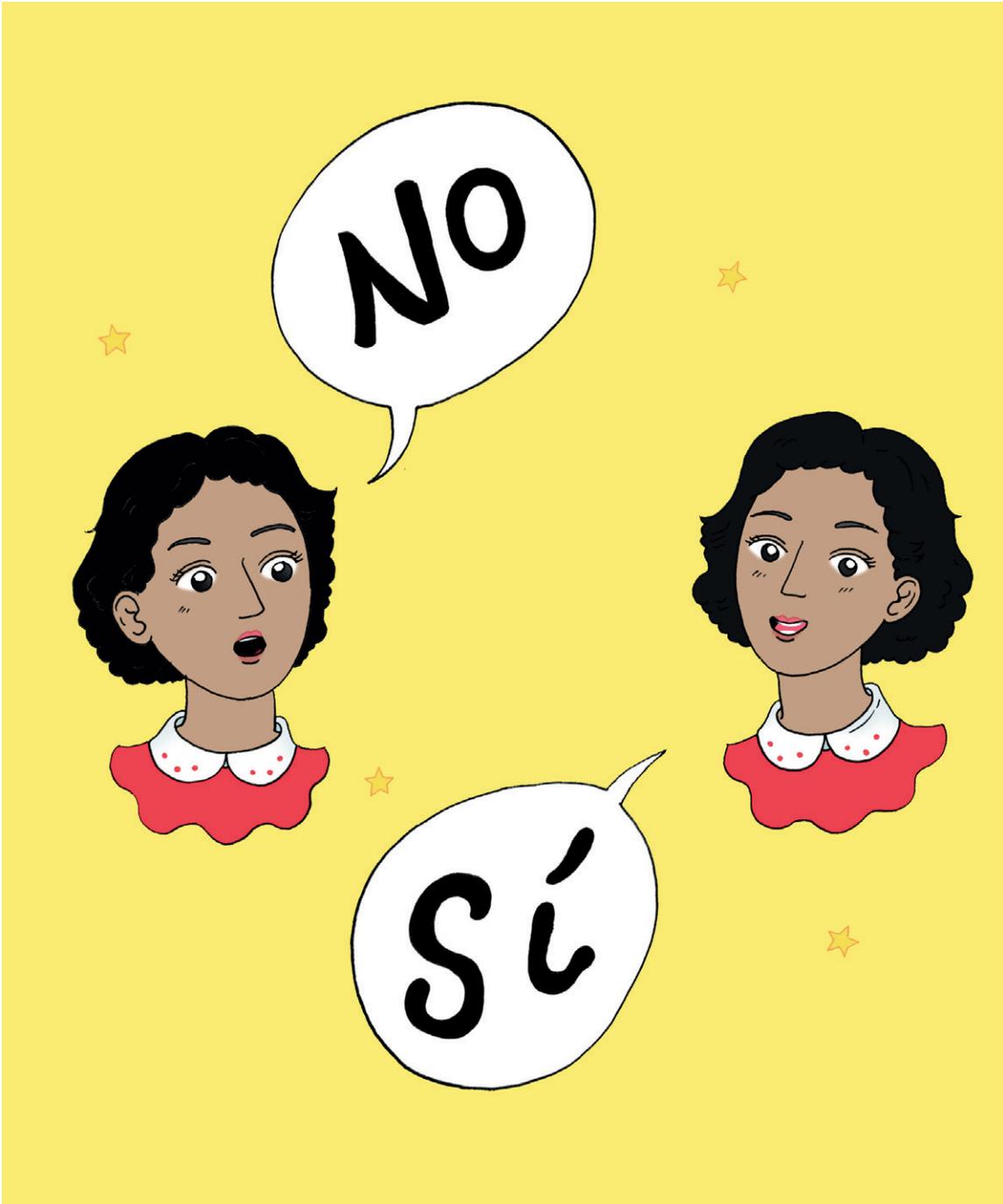
No te sientas mal o culpable
si no deseáis lo mismo
en ese momento.

Siempre podéis encontrar otras formas
de estar a gusto.

Recuerda:

- No debes sentirte mal
si tenías deseo de hacer algo
y desaparece el deseo.
Puedes parar cuando quieras.
- A veces es difícil decir que no,
pero la sinceridad mejora las cosas.
- No eres mala persona
ni mala pareja
por cambiar de opinión,
poner límites y decir que no.
- No debes ser el objeto sexual
de la otra persona,
renunciar a tus deseos y gustos
ni hacer lo que espera la otra persona.

Es mejor decir la verdad.



Relaciones sanas

Las relaciones sanas se apoyan en el respeto, la comunicación y los acuerdos y nos hacen sentir bien, cómodas y felices.

Las relaciones tóxicas se apoyan en los celos, el control, las amenazas, chantajes, la violencia y la dependencia y te hacen sentir mal e incómoda.

Existen muchos tipos de relaciones, cada pareja es única.

Pero ninguna debe ser tóxica.

Si te sientes así, habla con tu pareja o pide ayuda.

A continuación, tienes algunas ideas para cuidar la relación y que sea sana:

- Demuestra afecto, interés y cariño por la otra persona.
- Pregúntale si necesita apoyos o cuidados.
- Comunica lo que sientes y deseas con respeto.
- Busca actividades para pasarlo bien en pareja.



- Discute los desacuerdos en persona.
No uses el móvil ni las redes sociales.
- Busca soluciones a los problemas.
Evita centrarte en quién tiene la culpa.
- No esperes que la otra persona
te haga feliz siempre
o resuelva todos tus problemas.
- No esperes que la otra persona
esté pendiente de ti siempre.

- Recuerda que las personas somos libres.
Evita controlar a tu pareja.
- Reserva tiempo y momentos para ti
y disfruta de tu espacio personal.
- Aunque no estéis de acuerdo,
apoyaros en vuestros proyectos
y vuestras decisiones.
- Intenta mantener el sentido del humor.
- Valora las cosas positivas
que recibes de tu pareja
y quítale importancia a las cosas negativas.

Mentiras sobre las relaciones íntimas

Muchas veces, nos llega información falsa sobre las relaciones de pareja, los deseos y nuestros cuerpos.

Mucha de esta información falsa llega a través de películas, series, internet o de la pornografía.

La mayoría de veces, sólo nos hablan de la penetración y la parte relacionada con el pene y la vagina.

Pero no nos hablan de cómo expresar deseos y cariño, ni del placer femenino o de relaciones consentidas.

Hasta nos enseñan que el dolor, la violencia o la **sumisión** son formas de placer. Esto no debería ser así.

La **sumisión** se produce cuando una persona accede a todo lo que quiere otra persona, aunque no le guste o no esté de acuerdo.

Por eso, a continuación,
explico algunas mentiras que existen
sobre las relaciones íntimas:

- Consigues más placer cuanto más grandes sean los genitales.
- las mujeres que muestran interés por el sexo son viciosas.
- Los hombres tienen más deseo sexual que las mujeres.
- A las mujeres les cuesta más llegar al orgasmo que a los hombres.
- La penetración por la vagina es la que da más placer y es la más importante.
- Si tienes fantasías sexuales con otra persona, significa que eres infiel.
- Si tienes fantasías sexuales con personas de tu mismo sexo, significa que eres homosexual.
- La relación sexual termina cuando el hombre eyacula.
- Las mujeres solo quieren sexo si hay compromiso.
- Cuanto más sexo tienes, más sabes.

El **himen** es una membrana fina que está en la vagina y se rompe con la primera relación sexual.

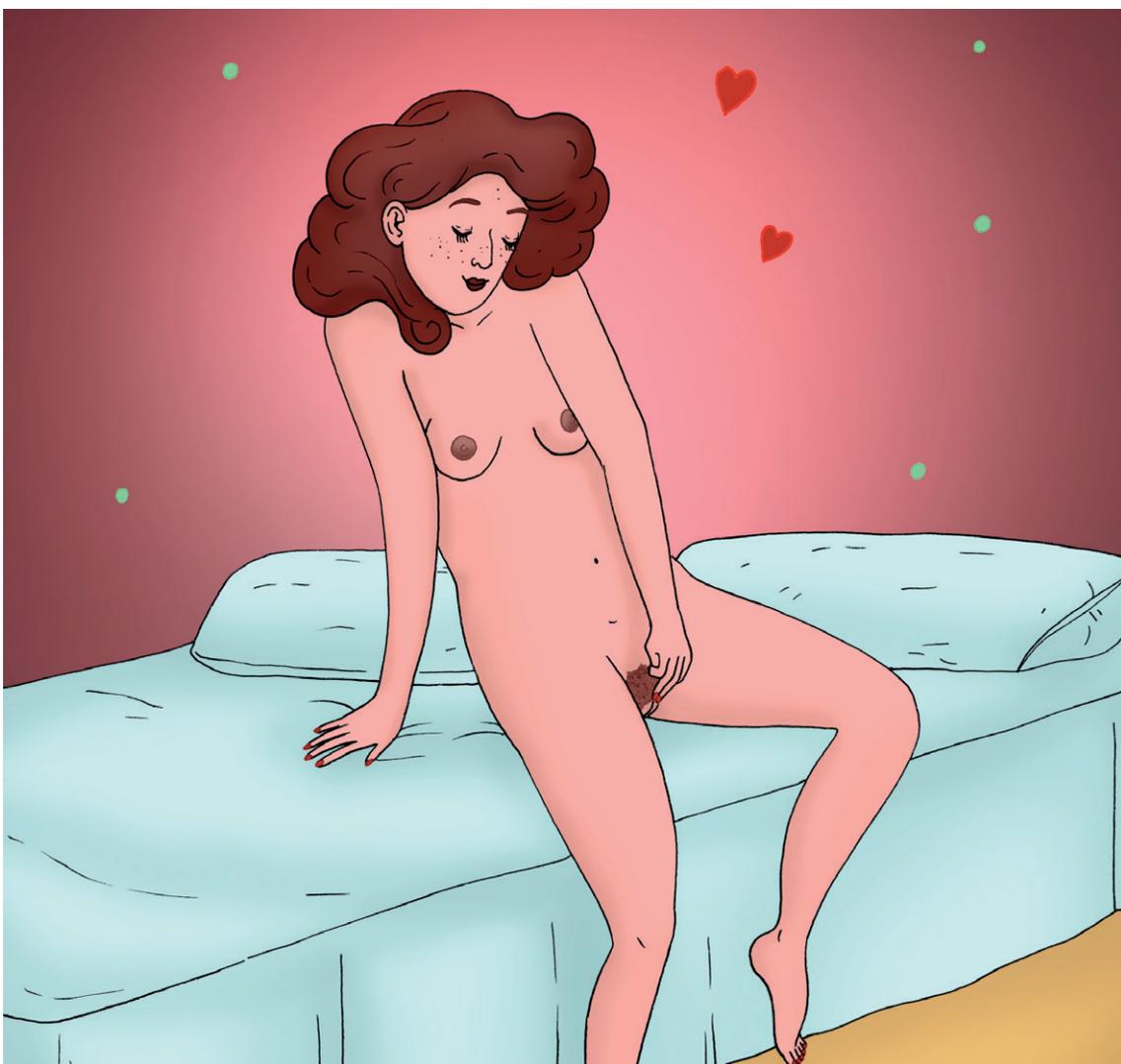
- Los hombres siempre quieren sexo.
- La masturbación es cosa de hombres.
- El himen de la mujer sólo se pierde con la penetración de un hombre.
- Las mujeres no se pueden quedar embarazadas durante la regla o menstruación.
- El alcohol y la marihuana mejoran las relaciones sexuales.
- Hay **impulsos** sexuales que no se pueden controlar.
- Si te masturbas demasiado o muy poco, afecta a tu salud.
- El porno es cosa de hombres.
- Todas las personas tienen deseo sexual.
- En la primera cita es mejor no tener relaciones íntimas.
- Las mujeres que dicen que no, a veces quieren decir que sí.
- A las mujeres les gustan los piropos de personas desconocidas.
- Los hombres saben ligar mejor que las mujeres.
- La sexualidad es sólo para persona jóvenes.

Un **impulso** es un deseo muy fuerte de hacer algo que no reflexionas ni valoras si es adecuado hacerlo.

Las relaciones íntimas y sexuales
son muy distintas
de estas ideas falsas que nos cuentan.

6. Quiérete

Para terminar esta guía,
quiero invitarte a que te cuides
y te responsabilices
de tu bienestar y tu felicidad.



Nadie te conoce mejor
que tú mismo o tú misma.
Por eso, cuida tu salud,
tu cuerpo y tus necesidades.

Déjate cuidar también
y cuida de las personas
que te rodean y te quieren.

Quiero agradecerte tu interés
por aprender sobre sexualidad
y por leer esta guía.

Recuerda, estar bien significa
conocerse, disfrutarse, cuidarse,
expresarse y quererse.

Sólo tú puedes vivir tu vida
de la forma que necesitas.

Lee esta guía todas las veces
que necesites
y si necesitas más ayuda
escribeme al correo:
gemma@hotmai.com

¡
Feliz viaje!

Esta guía se hizo desde el programa de mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo de FADEMGGA Plena Inclusión Galicia.

FADEMGGA Plena Inclusión Galicia es una Federación que apoya a personas con discapacidad intelectual y sus familias.

Gracias a todas las mujeres que participáis en el programa.

FADEMGA

