

Las Mujeres y el Sexo



Profamilia

Las Mujeres y el Sexo

SEXO Y SEXUALIDAD

En nuestro lenguaje común, usamos la palabra sexo para hablar de muchas cosas:

- Al nacer, se nos registra como parte del "sexo masculino" o del "sexo femenino" de acuerdo con la apariencia de nuestros órganos genitales externos, sea pene o vagina. Así, sexo tiene que ver con características biológicas propias de los seres humanos.
- También utilizamos la palabra sexo para referirnos a las relaciones sexuales.

La sexualidad hace parte de la vida de todos los seres humanos y está relacionada con la capacidad de sentir placer. La sexualidad involucra desde el aspecto físico hasta los sentimientos y emociones. Por eso, no es sólo reproducción, es también una posibilidad de comunicación, interacción y realización que tenemos los seres humanos.

Ejercer la sexualidad de una manera placentera, segura, informada y consentida es un derecho y un deber que tenemos hombres y mujeres en los diferentes momentos de nuestra vida.

SER MUJER

Muchas experimentamos el ser mujer como una cuestión natural y propia de nuestras vidas, sobre la cual poco nos preguntamos. Ser mujer no es sólo tener genitales femeninos, es algo que vamos construyendo paso a paso, de acuerdo con la cultura en que vivimos, el entorno en el que crecemos y el momento histórico en el que estamos. Por ejemplo, espacios sociales como la escuela, la familia, el grupo de amigos, el barrio, el país, la ciudad, entre otros, van definiendo algunas características de lo que significa ser mujer y

Las Mujeres y el Sexo

de lo que estos espacios esperan de nosotras. Esto es lo que llamamos las **reglas de género**.

Algunas personas deciden, desde su autonomía y su derecho a elegir libremente, cumplir parcialmente o no cumplir con estas reglas, pues en muchas ocasiones resultan opresivas:

- Por ejemplo, todavía se cree que las mujeres estamos destinadas principalmente a ser madres, y así los sueños de muchas quedan postergados, pues cumplir con la labor de crianza y educación de los hijos hace que muchas queden confinadas al hogar. Sin embargo, cada vez más mujeres deciden no ser madres o serlo, pero voluntariamente, entendiendo que no es algo "natural", inseparable del hecho de ser mujer, sino una opción, como otras que tomamos en la vida.
- Así mismo, se cree que las mujeres deben ser pasivas en el ejercicio de su sexualidad, conocer poco sobre su cuerpo, dejar las decisiones reproductivas a sus parejas y no negociar el uso de la protección en las relaciones sexuales.

No podemos hablar de la mujer sino de las mujeres. Existen diversas formas de ser mujer en distintas sociedades y distintas épocas.

¿Qué mujer quieres ser tú?

ORIENTACIONES SEXUALES

La sexualidad femenina se expresa de muchas formas. Las mujeres tenemos diversas orientaciones sexuales o maneras de elegir las personas que deseamos sexual y afectivamente. Algunas mujeres encuentran su

Las Mujeres y el Sexo

realización personal, afectiva y sexual en relaciones con hombres, socialmente las llamamos *heterosexuales*. Otras la encuentran en relaciones con otras mujeres y las llamamos *homosexuales* o *lesbianas*. Otras mujeres más, consideran satisfactorio tener relaciones sexuales y afectivas tanto con mujeres como con hombres y se les ha dado el nombre de *bisexuales*.

El hecho de que una mujer tenga relaciones sexuales esporádicas con otras mujeres no implica, necesariamente, que se sienta lesbiana. Ser lesbiana es también una identidad que es construida por cada persona desde su autonomía. Las opciones sexuales pueden cambiar en el transcurso de la vida de los seres humanos: alguien que ha vivido una vida heterosexual puede elegir ser lesbiana en algún momento de su vida y viceversa. Tener relaciones sexuales, cómo, cuándo y con quien queremos, hace parte de nuestros derechos como seres humanos.

PRÁCTICAS SEXUALES

Las prácticas sexuales son todas aquellas acciones que realizamos cuando tenemos relaciones sexuales, pueden ser diversas y varían de persona a persona. Las más comunes son:

- *Penetración (anal o vaginal)*: Pueden llevarla acabo tanto hombres como mujeres introduciendo los dedos, el pene o algún juguete sexual en la vagina de la compañera o en el ano del compañero o compañera sexual.
- *Sexo oral*: Se lleva a cabo usando la lengua y la boca, para acariciar los genitales o el ano de la pareja.
- *Juegos sexuales*: Preceden, acompañan o siguen a la relación sexual penetrativa y pueden ir desde el coqueteo hasta compartir fantasías eróticas.

Las Mujeres y el Sexo

- **Besos:** Hay besos de muy diversos tipos, de boca a boca y sobre cualquier parte del cuerpo.
- **Caricias:** Podemos definir las como el contacto de una piel sobre otra, podemos acariciar con nuestras manos o con cualquier parte de nuestro cuerpo. Puede haber caricias suaves o fuertes, lo importante es que no estés presionada para recibir las o para darlas.

Lo que debes saber de estas prácticas es qué tan placenteras pueden resultar, pero también qué tan riesgosas son y cómo puedes evitar estos riesgos.

Riesgos al tener relaciones sexuales

Dado que no se habla con frecuencia sobre la sexualidad femenina, debemos tener en cuenta que:

- Si mantienes relaciones genitales con tu compañero o de manera casual con hombres, sin la protección necesaria, puedes tener **un embarazo no deseado**.
- Si tienes relaciones sexuales, bien sea con hombres o mujeres, puedes **contraer alguna ITS** (infección de transmisión sexual). Las ITS son infecciones que se pueden contraer al tener contacto sexual genital, oral o anal con un hombre o una mujer que la haya adquirido previamente. Algunas de ellas no presentan síntomas y por eso muchas mujeres no saben que las padecen. Además de afectar gravemente la salud de la mujer infectada, algunas ITS son especialmente riesgosas en mujeres embarazadas.

Es importante saber que las mujeres tenemos una predisposición más alta de contraer ITS, porque nuestro aparato reproductivo es mucho más susceptible de sufrir **desgarramientos**, y cuando hay heridas, la posibilidad de llegar a ser infectada aumenta.

Las Mujeres y el Sexo

EL PEOR RIESGO ES NO CONOCER Y EJERCER NUESTROS DERECHOS

Sólo en la medida en que las mujeres nos reconozcamos y seamos reconocidas como sujetos sexuales, como personas con prácticas, identidades y derechos sexuales, podemos evitar estar expuestas a riesgos biológicos como las ITS o a violencia por parte de nuestras parejas. Conocer nuestros derechos nos permite tomar decisiones asertivas frente a situaciones de riesgo y llegar a acuerdos equitativos y saludables en pareja.

Línea de Información Gratuita

01 8000 1 10 900

www.elhombremashombre.com

www.profamilia.org.co

Correo: info@profamilia.org.co

Profamilia

Para una vida sexual plena



PROYECTO COLOMBIA DIVERSA

Profamilia