

O UNIVERSO DA SEXUALIDADE

Guía de lectura fácil

“Esta guía foi elaborada grazas ao convenio asinado entre o Concello da Coruña e a Fundación ADCOR para a xestión das emocións, relación e sexualidades”.

Elaboración:

Texto: Débora Baz Rodríguez.

Equipo Fundación ADCOR: Ana Buch Piñeiro, Marga Barrera Vázquez, Natalia Maceira Citoula, Viviana López Pintor.

Ilustracións:

Icía Ezquieta Llamas

ISBN: 978-84-697-8515-7

ÍNDICE

Saber, sentir, coidar o corpo 9

Síntome ben co meu corpo? O coñezo?	10
Como se move a miña sexualidade polo meu corpo?.....	11
Cambios coa excitación. Os xenitais.....	14

Condutas eróticas 17

Bicos + aloumiños + abrazos = sobadela.....	19
Masturbación.....	19
Sexo oral	20
Penetración	21

Sentir, namorar, superar 23

Preparadas para ligar?	24
Amores sans, amores enfermos.....	26
Como mellorar a comunicación na parella	26
Cando as cousas se torcen	27

Cando as cousas saen mal..... 29

O desamor.....	30
Os malos tratos	32
Enfermidades	33
Embarazo non buscado.....	34

Con quen podemos contar para conseguilo?... 37

Falar coa familia dános apoio.....	38
Preguntar aos nosos profesionais dános coñecemento	40
A lei dános seguridade	40
Os centros QUÉROTE + dános información.....	41
Os centros médicos dános saúde	41

COMEZAMOS

Vivimos a sexualidade no noso corpo,
na mente e nas emocións.

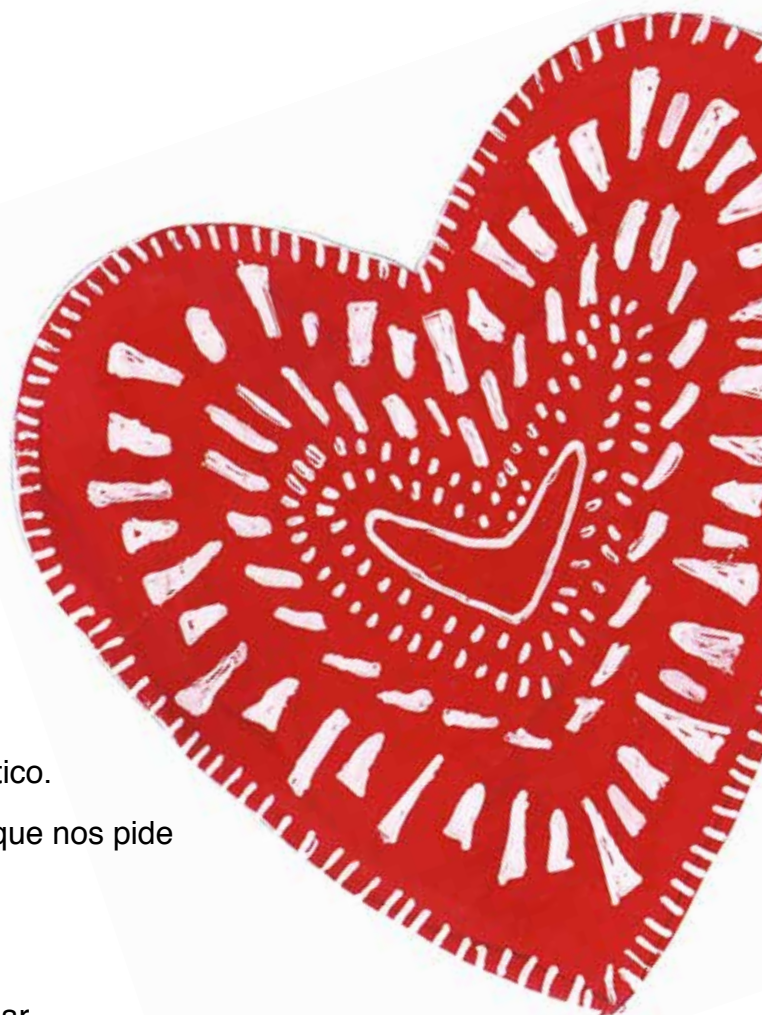
Se estamos a gusto con nós mesmas
como persoas adultas,
as nosas relacións
amorosas e sexuais
irán ben.

É importante saber
como funciona o noso corpo,
recoñecer os seus cambios
e ter en conta as súas necesidades.

O corpo pídenos cousas:
comida cando ten fame,
abrigo cando ten frío,
e sexo cando ten desexo de pracer erótico.

Se non podemos darlle no momento o que nos pide
porque non é o lugar axeitado
ou por outros motivos,
teremos que explicarlle que debe agardar.

Esta guía fala de persoas
e como a palabra persoas
está en feminino
os adxectivos que usamos
temos tamén que poñelos en feminino.



SABER, SENTIR, COIDAR O CORPO

Síntome ben co meu corpo? O coñezo?

Como se move a miña sexualidade polo meu corpo?

Cambios coa excitación. Os xenitais.

SABERNOS

SENTIRNOS

COIDARNOS

CON SENTIDIÑO

TOCARNOS

BICARNOS

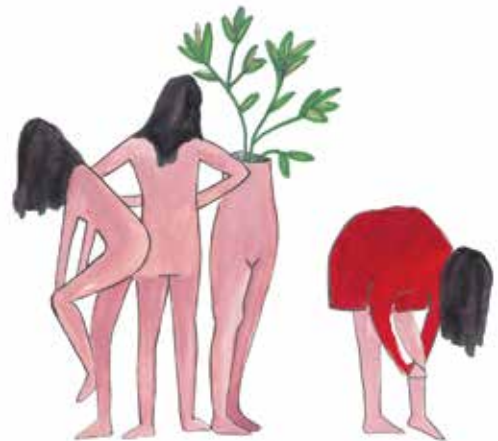
QUERERNOS

SEN POSUÍRNOS

Síntome ben co meu corpo? O coñezo?

Coidar é dedicarlle atención a algo ou a alguén para que non lle pase nada malo, que non lle falte o necesario. Esta guía fala dos coidados, da importancia de coidarnos a nós mesmas...

Coidamos a quen queremos ben, pois quen nos quere tamén nos coida. Se queremos o noso corpo, se o coidamos e o escoitamos, estará contento e feliz. O acto de querernos a nós mesmas chámase **autoestima**.



Só ti podes saber que cousas facer para sentirte mellor. Cando deixas que alguén che faga algo que non che gusta, o teu corpo rebélase.

Como se move a miña sexualidade polo meu corpo?

Os órganos sexuais femininos:

Se unha muller mira o seu xenital, o primeiro que ve é o monte de Venus, que adoita estar cuberto de pelo. (inda que hoxe está de moda levalo afeitado) Este monte métese entre as nádegas e acaba onde empeza a vulva.

Para poder ver con detalle o noso órgano sexual o mellor é coller un espello e poñernos cómodas.

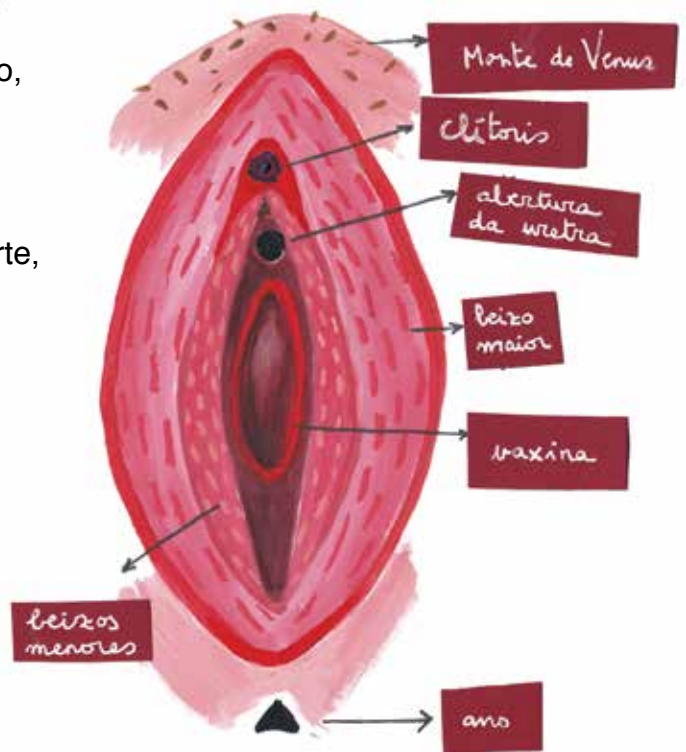
A vulva ten varias partes que funcionan en grupo: por fóra os labios maiores por dentro os labios menores. Se corremos amodo estas cortinas vemos, de arriba a abaixo, o clítoris, o buratiño polo que ouriñamos e debaixo a entrada da vaxina. É un grupo fermoso e delicado que debe ser tratado con dozura e agarimo.



Do clítoris só vemos un anaco e pensamos que é un vulto pequeniño, pero non tal.

Os labios cóbrenos e protéxenos por iso só podemos albiscar unha parte, mais cando se estimula con xeito faise máis visible.

Inda que pareza increíble, o clítoris ten o dobre de sensibilidade que o glánde do home, o dobre de terminacións nerviosas. Por iso ese pequeno vultinho pode facernos sentir un pracer tan grande.



Os órganos sexuais masculinos:

O pene, un órgano alongado que medra cando se excita.

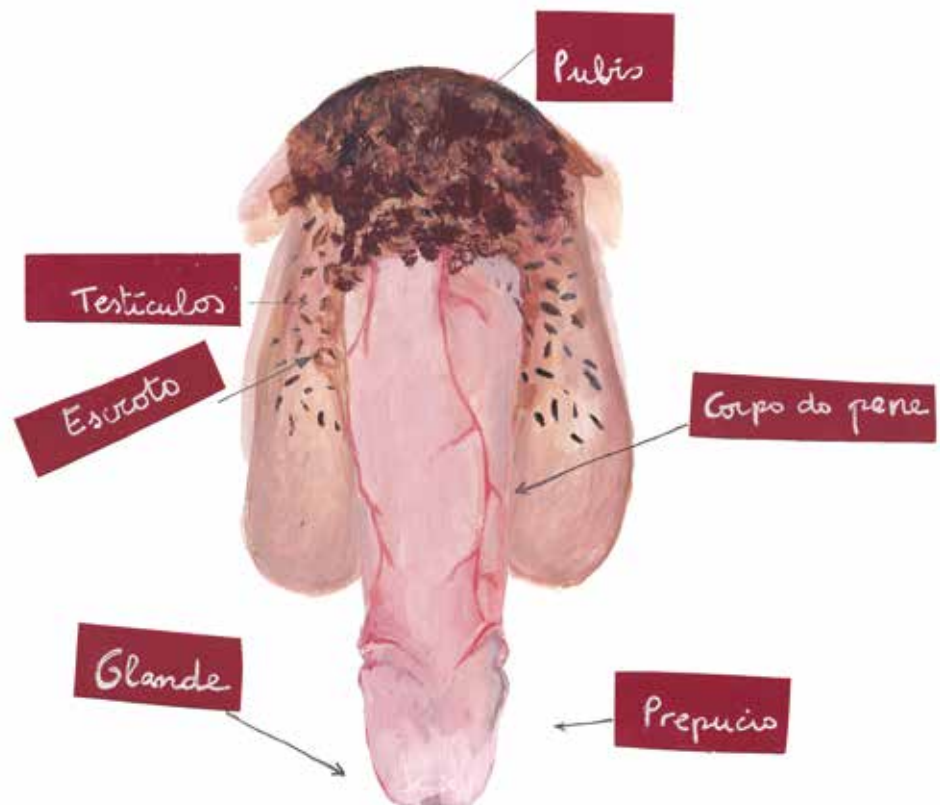
Por el saen dous líquidos: os ouriños ao mexar e o seme ao exacular.

Na cabeza do pene está o glande cheo de terminacións nerviosas que o fan moi sensible.

O prepucio é a pel que cobre o pene e o glande se está relaxado.

Cando se excita esta pel recúa deixando o glande ao aire.

O escroto é un par de saquiños a cada lado do pene e dentro están os testículos.



Cambios coa excitación. Os xenitais

Co pracer os nosos órganos sexuais experimentan cambios físicos e tamén emocionais.

Os emocionais poden ser positivos coma o desexo ou a alegría, pero se non estamos a gusto nin coa persoa, nin no lugar, nin co que facemos, podemos chegar a sentir vergoña e tristura.

Se temos emocións negativas cando estamos a facer sexo o mellor é parar e falalo coa nosa parella.



Os cambios físicos coa excitación
xorden porque o cerebro ordénalle ao corpo
levar máis sangue aos órganos sexuais,
para que aumenten de tamaño.

Estes cambios no home
son fáciles de ver:

o pene érguese e medra,
ponse duro e deixa de mirar ao chan
para apuntar ao ceo.

Os cambios da muller son menos visibles
pero iso non quere dicir
que non existan.

A vaxina humedécese,
os labios menores da vulva
aumentan un pouco de tamaño
e o clítoris comeza a súa festa,
ínflase e pasa a ser
o gran protagonista do pracer na muller.



CONDUCTAS ERÓTICAS

Bicos+ aloumiños + abrazos = sobadela.

Masturbación.

Sexo oral.

Penetración.

E SE ABRIMOS A PORTA

E ATOPAMOS O DESEXO

OU SE ESTAMOS EXCITADAS

E O AMOR FUXIU CO VENTO

QUEDA ESA COUSA GOZOSA

Á QUE TODAS TEMOS DEREITO:

O SEXO

As conductas eróticas son aquelas cousas que facemos co noso corpo e coa nosa imaxinación para sentirmos pracer.

Cando o fai unha persoa consigo mesma chámase autoestimulación.

Cando o fan dúas persoas é relación de parella

e cando o fan moitas é unha orxía.

Como ter unha práctica sexual satisfactoria?

O corpo, o tempo, o lugar axeitado, ter boa disposición e boa información.

A música e algúns adornos, axudan a crear ambiente.

Con todo isto faremos da práctica sexual un momento de sensacións satisfactorias e emocións positivas

Cando falamos de condutas sexuais se cadra pensamos só na penetración, pero pódese facer sexo con moi bo resultado e sen penetración.

Non todas vivimos a sexualidade do mesmo xeito e hai moitos xeitos de practicar sexo.



Son moitas as prácticas ou condutas sexuais,
que nos poden axudar
a ter pracer e satisfacción.

Velaquí algunhas delas:

bicos + alumiños + abrazos = sobadela

Os bicos consisten en tocar a alguén cos beizos
como alumiño en sinal de afecto ou amor
ou como saúdo en sinal de amizade.

Falamos de dous sentimentos:

o amor e a amizade.

É importante saber que
as condutas sexuais,
mesmo un bico calquera,
gardan relación cos sentimentos,
pois a súa misión é facernos sentir.

Masturbación

É o acto de dar pracer tocando os xenitais,
Pode ser a un mesmo (autoestimulación)
ou a outra persoa.

A intimidade é moi importante
na práctica da conduta sexual,
tamén cando estamos soas.

Un momento e un lugar axeitados
fan que o corpo atope o que busca.

A masturbación masculina é ben coñecida.

Pódese facer fregando a man,
ou algún obxecto suave.

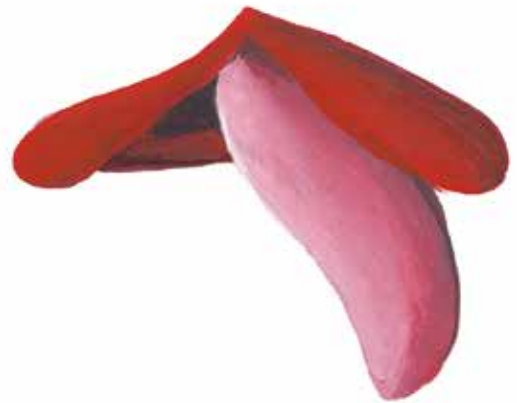


A masturbación feminina pode facerse fregando coas mans, co colchón, introducindo os dedos ou algún xoguete sexual na vaxina. Este é un momento de intimidade da muller, no que se coñece a si mesma, descobre o que lle gusta, o que lle excita, e se ten parella pode dicirllo como mostra de confianza e intimidade



Sexo oral

É dar pracer tocando coa lingua e a boca os xenitais da outra persoa. Esta práctica require confianza e tamén moita hixiene. Mantermos os nosos órganos coidados, sans e limpiños, é algo básico na práctica sexual. O sexo oral precisa moita confianza entre as persoas que o fan. Como todo o sexo é íntimo e persoal, un xeito de compartir e coidar da outra e de ti mesma.



Penetración

Igual que nas demais prácticas sexuais a intimidade, a comodidade, a privacidade e a seguridade no que estamos a facer e con quen o estamos a facer son fundamentais.

Unha vez temos todo isto e o nivel de excitación é o axeitado, a penetración consiste en meter o pene ou xoguete sexual na vaxina ou no ano da outra persoa. Para que a entrada sexa suave os xeles e lubricantes especiais axudan. Para asegurar un bo coidado e gozar con tranquilidade debemos sentirnos seguras. Por iso os métodos anticonceptivos son tan importantes nesta práctica sexual.



A ter moi presente

Ante calquera proposta de práctica sexual sempre temos o dereito a rexeitala. Ninguén pode forzarnos a facer o que non queremos.



SENTIR, NAMORAR, SUPERAR

Preparadas para ligar?

Amores sans, amores enfermos.

Como mellorar a comunicación na parella.

Cando as cousas se torcen.

O AMOR É UNHA COUSA FERMOUSA

QUE LEVAMOS TODAS DENTRO

TEN QUE VER COAS EMOCIÓN

PERO TAMÉN CO PENSAMENTO

Preparadas para ligar?

Ás veces parece que estamos sempre en busca do amor.

Cando non o temos andamos tras del, cando o temos buscamos un mellor.

Será iso o amor? Unha busca continua?

As persoas que facemos esta guía temos moitas preguntas sobre o amor e poucas respostas.

Imos empezar polo que si temos claro, por aquelas persoas que están sen parella e quixeran atopar trucos para reforzar a súa capacidade de ligar e seducir a alguén.

O primeiro que cómpre ter ben claro é que ante esta aventura temos as mesmas posibilidades de éxito que de fracaso.

Se sae mal podemos fundirnos e pensar que ninguén nos vai querer, ou ben que esa persoa non era para nós e coller forzas para a seguinte aventura.

Se ficamos parados e fundidos, porque nos dixeron que NON a nosa cara vai ser de tristeza.



Agora pensemos un intre
se nos atraen as persoas tristes . . .
. . . . (tempo para pensar)
abofé que a resposta é
que non nos atraen as persoas tristes.
Daquela teremos que pór outra cara,
a de persoa forte e segura
e volver tentalo.

Unha persoa con seguridade,
con fortaleza para recuperarse
dos malos momentos
fai máis atractiva que alguén triste
que pensa que todo lle sae mal.
Pensa nas solucións e non só no problema,

O SORRISO LEVANTA PAIXÓNS
A BÁGOA SÓ COMPAIXÓNS.
ESCOLLE TI SE QUERES
SEDUCIR OU DAR PENA

E agora, se precisas ideas para ligar
vai onda teus amigos e pregúntalle
cales son as cousas que menos lle gustan de ti.
Se estás de acordo con eles
fai por mellorar esas cousas,
Despois pregúntalle cales son as cousas
que máis lle gustan de ti
e vai por diante con elas cando queiras ligar.
Se alguén non se namora do teu sorriso
daquela non é a persoa que ti necesitas.



Amores sans / amores enfermos

Cando consideras que a persoa coa que estás
é a túa parella?

Que elementos debe ter a parella?

Compromiso, sentimento de amor,
un proxecto común, tempo de relación,
confianza, intimidade,
comunicación e liberdade
entre outros...

Ás veces na relación de parella
pode haber temas que nos fagan discutir.
Ás veces non os falamos
para evitar situacións difíciles.
Así, en lugar de esvaerse,
o problema vai crescendo
e creando negatividade e desconfianza.



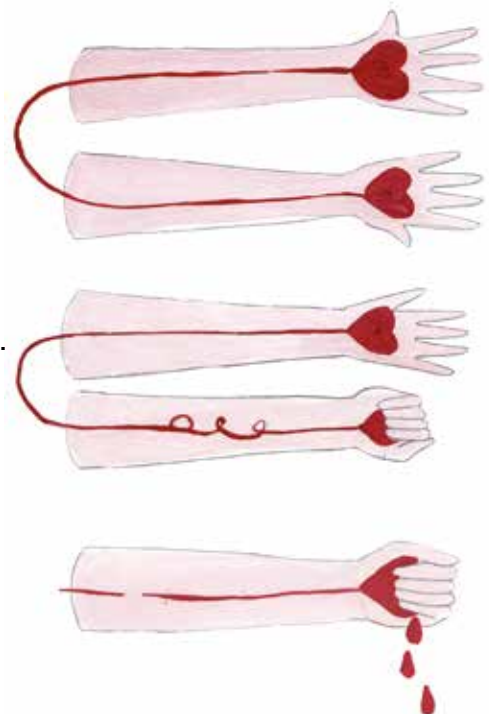
Como mellorar a comunicación na parella

Escolle un momento para falar
sen distraccións, de forma tranquila e directa.

Expressa con calma o que desexas,
e cales son os teus sentimentos.

Non ataques para defender as túas opinións.
Botar en cara as cousas non mellora a situación.

Acepta que calquera dos dous
pode negarse ás peticións do outro,
pero cómpre buscar unha alternativa
que vos guste aos dous.

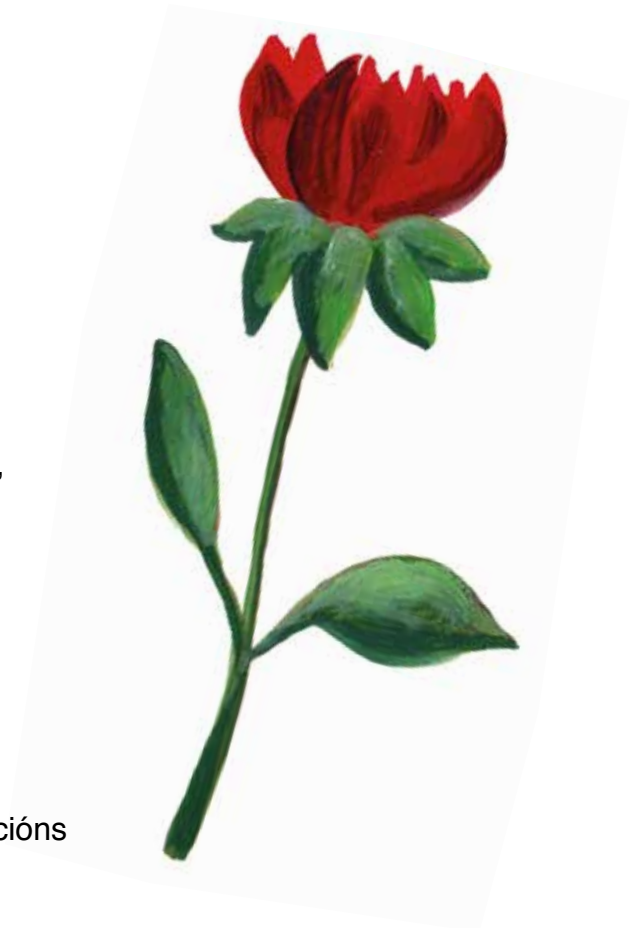


Se chegas a acordos
e a parella non os cumpre,
pensa cantas veces xa falastes
do mesmo tema, canto tempo queres esperar
a que cumpra co falado.

Cando as cousas se torcen

Se a idea de amor é sacrificarnos pola parella,
cubriendo as súas necesidades
e esquecendo as nosas,
vamos ser difícil pórllle límites
aos desexos do outro se contradín os nosos.
Isto pode levar a unha perda,
a abusos de poder, agresións e a outras situacións
que afecten a túa saúde e o teu benestar.

Se estás nunha relación de parella
na que o que queres non se ten en conta
e sempre se fai o que di a parella,
se a resposta ao que propós é sempre non,
daquela ti non es
a compañeira da túa parella
es quen lle leva as maletas.
Non hai un proxecto común
porque todo o decide unha soa parte.
Pregúntate se queres estar con alguén
que non conta contigo.
Non é posible o amor cando non te aman,
porque o sentimento ha de estar
nas dúas persoas á vez.



CANDO AS COUSAS SAEN MAL

O desamor.

Os malos tratos.

Enfermedades.

Embarazo non buscado.

E SE CHEGA O DESAMOR

VOLVE AO ESPELLO SEN MEDO

“QUÉROTE QUÉROTE MOITO

TI MERECEES ESTAR LEDO”

A vivencia da nosa sexualidade
está relacionada co entorno.
a familia, os profesionais.
A sociedade non sempre entende
que temos dereito a sentir e a expresar,
porque estamos vivos e a sexualidade
forma parte de todas nós.
Canto máis rexeitamento sentimos,
mais difícil resulta querernos a nós mesmas.

O desamor

O día que a nosa parella nos di
“xa non quero seguir coa relación”
a dor que nos invade chámase desamor.
É un sufrimento tan grande
que semella desbordarnos e a cabeza
dá voltas sen parar.
Nese tronso da vida
parece que todo remata
e entramos nun túnel escuro,
mais deixaremos aquí unhas ideas
que poidan alumarnos.

Imos falar dos pensamentos
máis negros que nos veñen á cabeza
e a carón imos pórllle outro pensamento
cun chisco máis de luz.



En negro: Por que xa non me quere?

Con luz: se cando comezaba o noso amor
lle preguntei porqué quería estar comigo,
daquela xa podo saber porqué se acaba.

Se non lle fixen esa pregunta
deixarei de buscar agora a resposta
e tentarei non comerme a cabeciña.

En negro: que foi o que fixen mal?

Con luz: podemos facer un repaso
das cousas nas que fallamos,
as cousas que fixemos mal.

Xa que estamos nesa tarefa
podemos facer outra lista
das cousas que a nosa parella
tamen fixo mal, pois na relación
eramos dúas persoas.

Se facemos a lista real sen tapar nada
temos os motivos polos que é mellor
non ir adiante coa relación.

En negro: quen me vai querer agora?

Con luz: nese intre o mellor é buscarmos
un espello o poñernos en fronte.
A cara que vemos non é a mellor
porque seguramente estamos tristes,
pero o que vemos é a resposta á nosa pregunta.

A persoa que debe quererme son eu,
repitamos varias veces ao día
“voume querer, voume querer, voume querer”...



En negro: pase o que pase eu o vou a seguir amando.

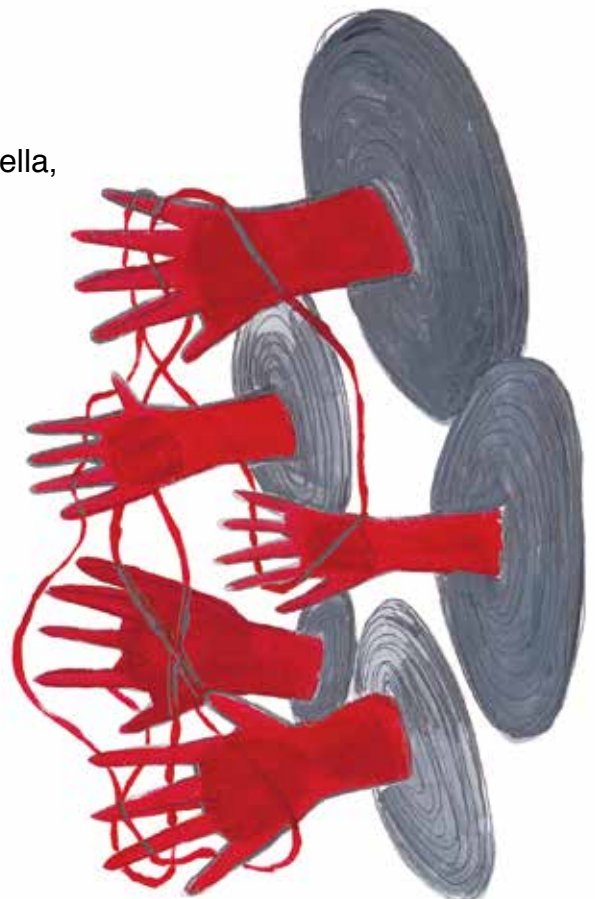
Na vida cada quen toma as súas decisións,
pero cómpre unha pregunta antes
de retomar o camiño.

Seguro que vou amar a alguén
que non quere estar comigo?
Por que prolongar ese sentimento?
Se penso esperar a que @ outr@
cambie de opinión e volva comigo,
irei ao espello e preguntareime
se merezo algo mellor,
alguén que me queira ben.



Malos tratos

Hai moitos xeitos de amar bonito
pero só un xeito de amar mal.
Cando sufro polas cousas que me di,
cando sufro polas cousas que me fai a miña parella,
nese momento hei buscar apoios,
porque o amor non é sufrimento
e se hai sufrimento hai maltrato.
Non vou deixar que ninguén que di amarme
me trate mal.
Non é só cousa de maltrato físico,
senón cada vez que a parella
pasa por riba de min de calquera xeito.



Enfermedades de transmisión sexual

Outra das cousas que pode saír mal ten que ver coas enfermidades.

Se me falan da ETS están a falar-me da Enfermedade de Transmisión Sexual; tamén podo atopar o ITS ou Infección de Transmisión Sexual.

Estas infeccións contáxianse cando hai un contacto sexual vaxinal, anal ou oral entre dous corpos.

Poden clasificarse pola súa orixe.

Por bacterias: Clamidiase, gonorrea, sífilis.

Por virus: Cándilomas, Hepatite A, B ou C, Herpes xenital, Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH).

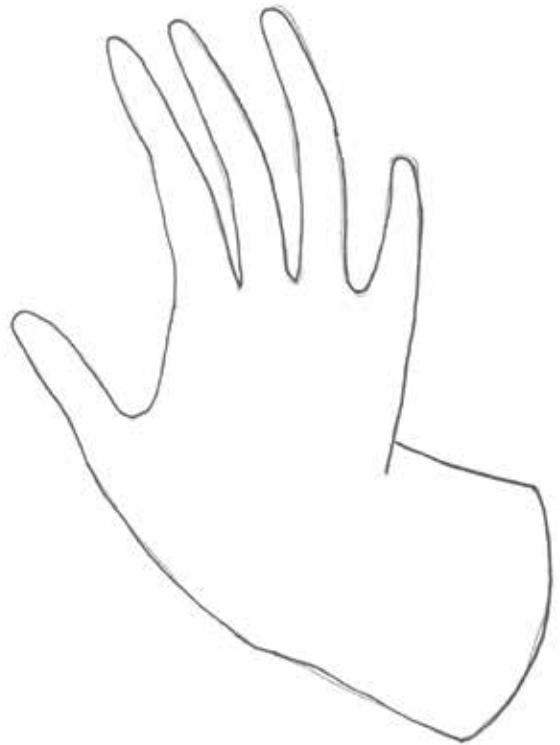
Por parasitos: Ladillas, candidiase.

Algunhas destas infeccións, poden verse a simple vista, outras non.

Algunhas teñen efectos claros como picores ou verrugas nos xenitais e outras non.

O mellor remedio sempre é a prevención, saber que me pode pasar a min, e que o mellor xeito de que non me pase é coidarme e tomar medidas.

As medidas máis importantes son o uso de condón ou cuadrante de látex.



Cando teño relacións sexuais
é moi importante ir ao médico a facer revisións.
Pode ser un punto delicado
se non sei como dicirlllo á familia.
Se estou nesta situación buscarei un apoio
que me poida axudar a dicirlllo.
Ir ao médico é moi importante,
e non podo deixalo pasar
por medo a que se decaten.
Tamén é importante falar
coa parella da miña saúde,
se teño vergoña de sacar o tema
quizais debemos traballar máis
a confianza mutua.
Unha boa comunicación
é coidarmos ben un do outro,
é a base do noso amor.



O embarazo non buscado

O encontro íntimo e sexual
pode darme moitas ledicias,
mais tamén podo topar
cun embarazo non desexado.
Para que esto non pase
hai moitos métodos anticonceptivos:
o preservativo, o DIU, os ixectables,
a pílula anticonceptiva,
os implantes subcutáneos, os parches...
Tamén hai medidas de cirurxía
como a vasectomía nos homes
ou a ligadura de trompas nas mulleres.



Este é un dos temas fundamentais que unha parella debe falar. Recorda a idea que máis repetimos nesta guía: a importancia de coidarnos. Se son unha persoa adulta para practicar e gozar do sexo, debo ser igual de adulta para protexerme.

Para que me receiten un método anticonceptivo irei ao meu médico ou médica de cabeceira. Unha vez máis é importante ter comunicación coa familia, se non estou segura de que me vaian entender buscarei alguén que me apoie e me axude a falar coa familia.



CON QUEN PODEMOS CONTAR PARA CONSEGUILO?

Falar coa familia dános apoio.

Preguntarlle aos nosos profesionais nos da coñecemento.

A lei nos da seguridade.

Os centros QUÉROTE + nos dan información.

Os centros médicos nos dan saude.

SECARNOS AS BÁGOAS

SACARNOS O SORRISO

PARA FALARMOS COA FAMILIA

DE TODO CANTO SENTIMOS

Todas as persoas formamos parte dunha sociedade,
apoiámonos unhas nas outras para crecer.
No eido sexual tamén necesitamos apoios,
e son varios os recursos que temos a man.

Falar coa familia dámos apoio

O grupo de apoio mais importante na miña vida é a familia.
Estarán canda min nos momentos vitais,
e tamén preciso que me acompañen
na miña vivencia sexual.
Antes de presentar a cuestión
da miña sexualidade hei ter en conta
que quizais a miña familia aínda non
está preparada para un tema tan importante.



Pode ser que teña medo
ao novo, ao diferente, á repulsa,
a que me fagan dano ou ao que vaian dicir de min.
Namorar, expresar desexo e amar,
son sentimentos nobres de
tódalas persoas.
A familia debe facer cambios
e non lles vai ser doado.
Por iso teño que darlles tempo e
axudarlles.



Teño unha tarefa por diante:
se quero que a miña familia
me vexa coma adulto e respecte a miña vida sexual,
debo comportarme como adulto,
e iso tamén implica mudar
algún dos meus comportamentos.

Pode ser que a familia teña medo á cuestión sexual
porque non a coñecen.
E se cando acabe de ler esta guía,
lla presento á miña familia para que tamén a lean,
e despois falamos xuntas dos temas
que aquí se tratan?

Preguntar aos nosos profesionais dános coñecemento

Os profesionais que nos dan apoios na nosa preparación e autonomía persoal, tamén poden aportar coñecementos sobre a cuestión sexual.

Ás veces os profesionais fan de ponte entre as necesidades e a familia, prepáranos para poder falar destes temas para ter máis coñecementos e seguridade e ensínanlle á nosa familia a escoitar e darnos oportunidades.

A lei dános seguridade

España firmou en 2007 a Convención Internacional das Nacións Unidas (ONU) sobre os dereitos das persoas con discapacidade, que obriga a respectar, asegurar e coidar da saúde sexual e reprodutiva das persoas con discapacidade.

Cómpre recoñecer que estes dereitos a miúdo se vulneran e aínda hoxe as persoas con discapacidade sofren rexeitamento e limitacións á hora de vivir a súa sexualidade.

Cómpre seguir avanzando paso a paso nesta cuestión, traballando en grupo polos dereitos e pola vida.



Os centros QUÉROTE+

Ofrecen un servizo anónimo e confidencial.

Páxina web con información <http://xuventude.xunta.es/querote-mais>

Atención profesional de consultas presenciais, telefónicas,

on-line e por mensaxería instantánea (Whatsapp/Telegram) no 647 018 752

Realización de test de embarazo e *proba rápida do VIH*.

Os centros médicos dános saúde

O meu médico de cabeceira con cita previa

poderá atender as cuestións sexuais

relacionadas coa miña saúde.



