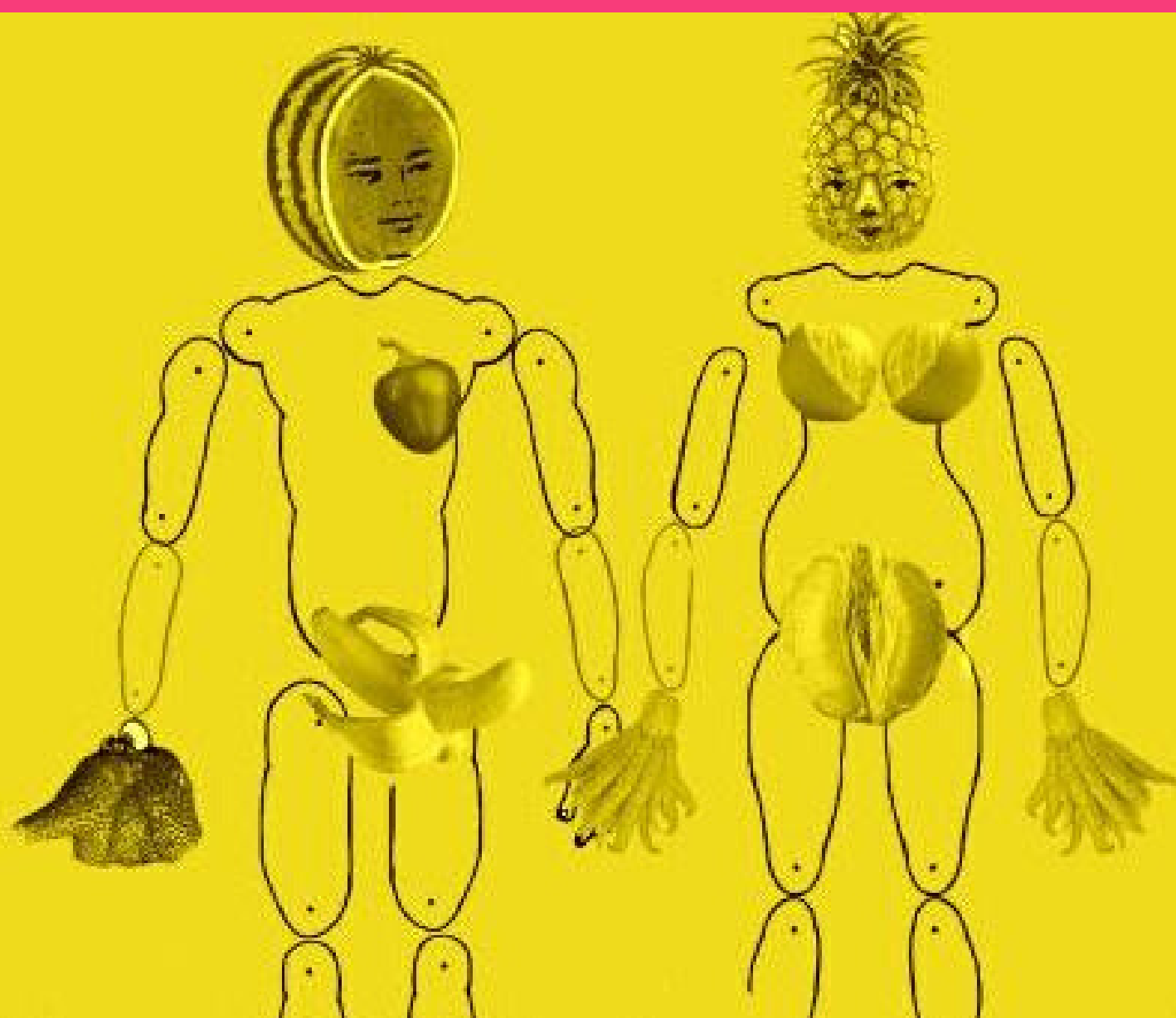

YAS+

Sexualidades y expresiones artísticas



estrategias comunitarias a través de la expresión artística y el pensamiento crítico para la promoción de la salud sexual, afectiva y reproductiva desde una perspectiva de género, intercultural y de derechos



sexus.org

sexus@abd-ong.org

ESTRUCTURA

- Introducción a las sexualidades
- Salud Sexual y Diversidad sexual, afectiva y de género
- Violencias de género
- Ciclo menstrual, reproducción, embarazo y aborto
- Sexo seguro y saludable
- ENCUENTRO CON COLECTIVO DE ARTISTAS
- INTERVENCIÓN ARTÍSTICA

Yaass!

DURANTE TODAS LAS
SESIONES IREMOS VIENDO
REFERENTES ARTÍSTICOS,
COMPARTIREMOS VÍDEOS,
FOTOS, PINTURAS,
ESCULTURAS,...

**ANÍMATE A COMPARTIR TUS OBRAS Y TUS
REFERENTES!**

SEXUALIDAD

Es un aspecto central del ser humano a lo largo de la vida y comprende el **sexo, las identidades y roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción**. La sexualidad se experimenta y **se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones**.



Judy Chicago, 1979 DINNER PARTY - VIRGINIA WOOLF

La sexualidad es una dimensión, una parte de la persona que **nos acompaña desde nuestro nacimiento hasta nuestra muerte** que se vive y manifiesta, en cada momento de nuestra vida de un modo diferente, producto de nuestra **experiencia** y de lo que hemos aprendido en **nuestras relaciones con nosotras/os mismas y con las demás personas**.

MANERAS DE APRENDERLA... REFLEXIONEMOS

Modelo centrado en la **perspectiva biologicista, médica**, basada en los riesgos...

Modelo represivo centrado en la prohibición, la abstinencia, modelo moral...

Modelo progresista años 70' se promueve el conocimiento del propio cuerpo desde la infancia y promueve el uso de anticonceptivos. Diversos estudios apuntan que si las personas adolescentes reciben una buena educación desde la infancia viven su sexualidad de forma responsable, enriquecedora y placentera,

MODELO INTEGRAL

Se incorpora una visión integral que promueve un **desarrollo biopsicosocial**.

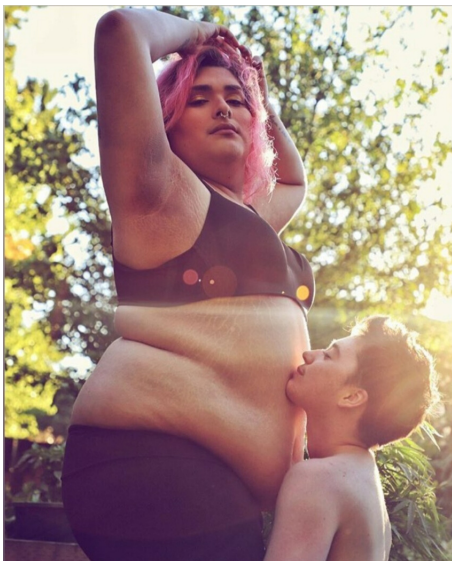
Contempla una educación que abarca desde la etapa infantil y primaria hasta la etapa adulta y que comprende actividades relacionadas con la enseñanza, la divulgación y el acompañamiento de la salud sexual, afectiva y reproductiva desde la infancia, la adolescencia y la juventud tanto en el entorno familiar familiar, escolar y comunitario.

DESARROLLO BIOPSIOSOCIAL

entender a las personas como unidades biológicas, psicológicas y sociales dónde es imposible considerarla sólo desde uno de los tres aspectos ya que cualquier modificación en alguno de estos planos afecta de manera directa o indirecta las otras dos y permanentemente se está modificando

MODELO BIOGRÁFICO

aborda la sexualidad desde una mirada positiva y fundamentada en el saber científico, se basa en el concepto de salud de la OMS centrado en el bienestar y la promoción de calidad de vida del individuo y que reconoce la sexualidad como algo positivo y un factor clave para el bienestar



Shoog McDaniel - 2018 BOULDER SERIES

Tenemos una sexualidad única, cada persona tiene su forma de vivirla y es diferente a la del resto de personass aunque en la estructura se parece. Cambia a lo largo de las diferentes etapas vitales = sexualidaES

MODELO INTEGRAL

PROMOCIONA LA SALUD -entendida por la OMS como un estado de completo bienestar físico mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Conocimiento de los cuidados y pautas de bienestar en todas las dimensiones.

PONE EN EL CENTRO LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

sabías que tienes unos derechos sexuales y reproductivos?

Estos derechos están implícitos en los derechos humanos que ya están reconocidos en leyes nacionales, documentos internacionales de derechos humanos y otras declaraciones de consenso.

Incluyen el derecho de todas las personas a vivir libres de coerción, discriminación y violencia para:

- 1. El derecho a la libertad sexual.** La libertad sexual abarca la posibilidad de la plena expresión del potencial sexual de los individuos. Sin embargo, esto excluye toda forma de coerción, explotación y abuso sexuales en cualquier tiempo y situación de la vida.
- 2. El derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo.** Este derecho incluye la capacidad de tomar decisiones autónomas sobre la propia vida sexual dentro del contexto de la ética personal y social. También están incluidas la capacidad de control y disfrute de nuestros cuerpos, libres de tortura, mutilación y violencia de cualquier tipo.
- 3. El derecho a la privacidad sexual.** Este involucra el derecho a las decisiones y conductas individuales realizadas en el ámbito de la intimidad siempre y cuando no interfieran en los derechos sexuales de otros.
- 4. El derecho a la equidad sexual.** Este derecho se refiere a la oposición a todas las formas de discriminación, independientemente del sexo, género, orientación sexual, edad, raza, clase social, religión o limitación física o emocional.
- 5. El derecho al placer sexual.** El placer sexual, incluyendo el autoerotismo, es fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.
- 6. El derecho a la expresión sexual emocional.** La expresión sexual va más allá del placer erótico o los actos sexuales. Todo individuo tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.
- 7. El derecho a la libre asociación sexual.** Significa la posibilidad de contraer o no matrimonio, de divorciarse y de establecer otros tipos de asociaciones sexuales responsables.
- 8. El derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables.** Esto abarca el derecho a decidir tener o no hijos, el número y espaciamiento entre cada uno, y el derecho al acceso pleno a los métodos de regulación de la fecundidad.
- 9. El derecho a información basada en el conocimiento científico.** Este derecho implica que la información sexual debe ser generada a través de la investigación científica libre y ética, así como el derecho a la difusión apropiada en todos los niveles sociales.
- 10. El derecho a la educación sexual integral.** Este es un proceso que se inicia con el nacimiento y dura toda la vida y que debería involucrar a todas las instituciones sociales.
- 11. El derecho a la atención de la salud sexual.** La atención de la salud sexual debe estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, preocupaciones y trastornos sexuales.

FUENTE: LOS DERECHOS SEXUALES SON DERECHOS HUMANOS FUNDAMENTALES Y UNIVERSALES. DECLARACIÓN DEL 13º CONGRESO MUNDIAL DE SEXOLOGÍA, VALENCIA, ESPAÑA, REVISADA Y APROBADA POR LA ASAMBLEA GENERAL DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE SEXOLOGÍA – WAS – EL 26 DE AGOSTO DE 1999, EN EL 14º CONGRESO MUNDIAL DE SEXOLOGÍA, HONG KONG, REPÚBLICA POPULAR CHINA

*sabías que es un derecho.....?
tener una vida sexual satisfactoria, segura y placentera.*

DIMENSIONES DE LA SEXUALIDAD

biológica, PSICOLÓGICA, social

Los objetivos o funciones de la sexualidad son esencialmente tres: reproducción, PLACER y comunicación. Estos tres objetivos están asociados, sin embargo, **hemos conseguido poder separarlos**, por ejemplo a través de los métodos anticonceptivos y este control no suprime los otros los objetivos de la sexualidad.



DENTRO DE LA SEXUALIDADES CONTEMPLAMOS....

SEXO: conjunto de características biológicas de nuestros cuerpos (como los órganos genitales internos y externos, la carga hormonal o los cromosomas). Se utiliza para clasificar a las personas en machos y hembras, y esto nos limita... porque, ¡joj!, la variedad de cuerpos es muy grande ¡hay personas que no entran en estas dos categorías, como las personas intersexuales!

GÉNERO: es la suma de valores, actitudes, papeles, prácticas o características culturales basadas en el sexo.

El género ha existido de manera histórica y transculturalmente (presente en todas las culturas), En las sociedades actuales, refleja y perpetúa las relaciones de poder entre el hombre y la mujer, es decir el machismo y la LGTBIQ+fòbia, discriminación a todas aquellas personas que no cumplen con los mandatos de género.

ESTEREOTIPOS Y ROLES DE GÉNERO: son todas aquellas ideas preconcebidas o sea prejuicios que se han ido construyendo y transmitiendo en las sociedades con el paso del tiempo que clasifican los atributos físicos y psíquicos de las personas, dividiéndonos en mujeres y hombres y limitando nuestro crecimiento, comportamiento, capacidades personales, afectivas, sociales, emocionales., económicas, políticas...

Están presentes en todos los estratos sociales y son aprendidos en la escuela, medios de comunicación, familia, lenguaje... Es necesario **deconstruirlos** para garantizar un desarrollo saludable y libre de las personas!

IDENTIDAD DE GÉNERO: hace alusión al grado en que cada persona se identifica y percibe como masculina o femenina, combinación de ambos o de ninguno. Es el marco de referencia interno construido a través del tiempo, que permite a las personas organizar su autoconcepto, su identidad, singularidad y pertenencia.

La identidad de género puede coincidir con el sexo que te asignan al nacer según tus genitales (cisgénero) o no coincidir (transgénero).

EXPRESIÓN DE GÉNERO: cómo nos comportamos, vestimos, gesticulamos y cómo todas estas formas de expresión se relacionan con los estereotipos femenino y masculino.

Hay personas que se identifican como hombre pero tienen una expresión de género muy femenina y al revés. También hay expresiones de género no normativas, libres de estereotipos y de clasificaciones binarias. No tiene por qué ser fija, puede variar a lo largo de la vida.



Daniel Arzola - 2013

NO SOY TU CHISTE

EROTISMO: es la capacidad humana de experimentar o percibir sensaciones como: deseo sexual, excitación sexual y orgasmo.

ORIENTACIÓN SEXUAL y/o PREFERENCIA SEXUAL: la orientación y/o preferencia sexual tiene que ver con el objeto de deseo. Se refiere a la atracción emocional, sexual y/o afectiva que podemos sentir por personas del mismo sexo (homosexualidad), de diferente sexo (heterosexualidad) o de ambos (bisexualidad).

Esta atracción puede darse en diferente intensidad hacia un sexo y otro, y puede ser fija o variar a lo largo de la vida.

Existe una gran diversidad de orientaciones sexuales mucho más amplia que las tres anteriores, que se definen con un gran número de palabras (asexualidad, pansexualidad, demisexualidad...).

LA ORIENTACIÓN O PREFERENCIA SEXUAL NO TIENE QUE VER NI CON LA IDENTIDAD NI CON LA EXPRESIÓN DE GÉNERO.

VINCULACIÓN AFECTIVA: es la capacidad de las personas de establecer lazos con otras personas, que se construyen y manifiestan mediante los sentimientos.

¡HABLEMOS DE PLACER!

➔ El **OBJETIVO** de la sexualidad, diríamos que es el placer, con lo cual tanto la reproducción como la comunicación, deberían estar enfocados hacia este aspecto. Aún así hay que tener en cuenta que cada persona debe tener autonomía y decidir sobre su propio cuerpo y autoconocerse para conocer su sexualidad.

➔ Los medios para obtener placer, nos los ofrece principalmente, el aspecto psicológico de la sexualidad, donde están nuestros pensamientos, emociones, actitudes, creencias, sensaciones, etc; es en el plano psicológico donde se identifican y procesan las situaciones placenteras.

➔ Las personas necesitamos comunicarnos con nuestro entorno y es necesaria para el desarrollo de las personas, este objetivo de la sexualidad estaría asociada factor social. Dentro de esta dimensión hay la percepción del espacio, la intimidad personal y como y con quién lo utilizamos, los movimientos corporales, actitudes, comportamientos... en definitiva las caricias, los besos, las miradas las sonrisas etcétera.



Laurence Philomene 2019 GENDER JOY



Stephanie Sarley - 2016 FRUIT FINGERING

➔ Por otro lado es importante tener en cuenta que como nuestra sociedad entiende las sexualidades y las ideas que culturalmente asociamos a ésta ya que interfieren directamente en nuestra manera de vivir nuestra sexualidad. Actualmente, nuestra sociedad cosifica los cuerpos, existen unos cánones estéticos estrictos que encorsetan y limitan nuestras vidas, se invisibiliza la regla, el placer es falocéntrico.

HABLEMOS DE PLACER!

- ➔ Por tanto, **nuestros derechos y libertades sexuales** se ven **limitados por nuestra cultura** donde existe una norma social que no sólo **excluye** aquellas personas no heteronormativas y que no cumplen el binarismo hombre - mujer si no que también existen otros mecanismos de opresión que hay que tener en cuenta y también son excluyentes y interfieren en como vivimos nuestras sexualidades como son la **procedencia y origen cultural de las personas, la clase social, la diversidad funcional y edad**
- ➔ La clave para tener unas prácticas sexuales placenteras es una **buena comunicación con la otra u otras personas y tener un buen conocimiento de nuestro propio cuerpo.**
- ➔ Para tener prácticas sexuales es necesario que las tengamos desde el **respeto, el placer y desde la predisposición de una y otra persona, sin ningún tipo de presión.** Es muy importante vivir la sexualidad de una forma saludable, **cuidando de nosotros/as mismos/as, de la otra persona y teniendo en consideración los riesgos que existen.**
- ➔ Igual que la sexualidad, el placer es muy amplio y lo podemos encontrar en todas las partes del cuerpo. **¡Sólo tienes que explorar!**
- ➔ Cuando hablamos de placer sexual nos referimos a las sensaciones de gusto, disfrute y satisfacción que podemos experimentar con nuestros cuerpos o con las relaciones afectivo-sexuales con otras personas.
- ➔ **Recuerda que el placer y el orgasmo son cosas distintas y que todas las personas podemos vivir una experiencia sexual placentera sin experimentarlo.**
- ➔ **El orgasmo es algo que puede ocurrir o no, esto no quiere decir que no haya placer si no hay orgasmo.** La imagen de la sexualidad y de todo aquello que da placer que nos muestran los medios de comunicación, las películas y la TV es artificial, está llena de estereotipos y de tabús. Pero la realidad es que **cada persona es diferente y que.. ¡tú marcas tu propio ritmo y lo que te gusta!**
- ➔ **CONOCIENDO TU CUERPO, TUS GUSTOS Y COMUNICÁNDOLO A LA OTRA U OTRAS PERSONAS ES COMO SE APRENDE A DISFRUTAR.**



Nazareth Do Santos y Larissa Pagán - Sola me gusto 2019 AMO MI MANO



Louis-Jean-François Lagrenée - 1749
LAS DOS AMIGAS

➔ **Todas las personas tenemos cuerpos distintos.** Al igual que nuestras caras, nuestras partes genitales son diversas. Cada vulva, cada pene, cada pecho y cada parte del cuerpo tienen tamaños y colores diversos y sienten placer con cosas distintas. **Es importante recordar que el placer no está en el tamaño o la forma de nuestras manos, pechos o genitales, sino en poder disfrutar libremente de nuestros cuerpos, aceptarlos y amarlos tal y como son. Todos los cuerpos son deseables y tienen la capacidad de sentir placer.**

ACLARANDO CONCEPTOS

es muy común reducir la sexualidad a la genitalidad, si bien es cierto que la genitalidad forma parte de la sexualidad, como hemos dicho antes la sexualidad es mucho más, contempla muchos más aspectos del cuerpo (no sólo la genitalidad), de la psique (emociones, actitudes...) y nuestros aspectos sociales (influencia del entorno y como nos comunicamos)

Importante decir que la totalidad del cuerpo y la piel son susceptibles de ofrecernos placer sexual, es cierto que hay determinadas partes que son más sensibles y por lo general los genitales son una de ellas

LAS PRÁCTICAS SEXUALES NO SE DEBEN REDUCIR a la penetración, sino que EXISTEN INFINIDAD DE PRÁCTICAS QUE NO INCLUYEN EL COITO

POR TANTO PARA TENER PLACER SEXUAL PODEMOS PRESCINDIR DE LOS GENITALES Y PODEMOS OBTENER RELACIONES SEXUALES MUY GRATIFICANTES. ES TAN VÁLIDA PARA LA OBTENCIÓN DEL PLACER LA UTILIZACIÓN DE LOS GENITALES, COMO EL PRESCINDIR ABSOLUTAMENTE DE LA GENITALIDAD

ES UN ERROR REDUCIR LA SEXUALIDAD ...a los genitales, al coito (unión sexual con penetración), a la heterosexualidad y a la reproducción.

REFERENTES:

Por orden de aparición:

Judy Chicago

Shoog MCDaniel

Daniel Arzola

Laurence Philomene

Stephanie Sarley

Nazareth Do Santos y Larissa Pagán

Louis- Jean_ François Lagrenée

RECOMENDAMOS:

Pipilotti Rist -1997

EVER IS OVER ALL

https://www.youtube.com/watch?v=a56RPZ_cbdc

Beyoncé -2016

HOLD UP

<https://www.youtube.com/watch?v=PeonBmeFR8o>

**QUE
PENSÁIS?**

**PIPILOTTI Y
BEYONCÉ
TRANSMITEN EL
MISMO MENSAJE?**



YAS+

SEXUALIDADES
Y EXPRESIONES
ARTÍSTICAS

SESIÓN 2
SALUD SEXUAL Y
DIVERSIDAD SEXUAL,
AFECTIVA Y DE
GÉNERO



01

SISTEMA SEXO-GÉNERO



ANA MENDIETA 1972 - TRANSPLANTE DE VELLO FACIAL

En nuestra sociedad actual, patriarcal y capitalista, nos socializan bajo el precepto del **género**, **clasificándonos y dividiéndonos en un binomio hombre-mujer que es excluyente** (si eres hombre no eres mujer y al revés).

Además no da lugar a otras posibilidades, solo existen **rasgos y características considerados como masculinos y femeninos que son atributos de cada sexo**.

La norma del sistema sexo-género la establece la correspondencia del cuerpo sexuado (genitales) con la identidad **CISEXUALIDAD**

Que a su vez corresponde con la heterosexualidad = **HETERONORMA**

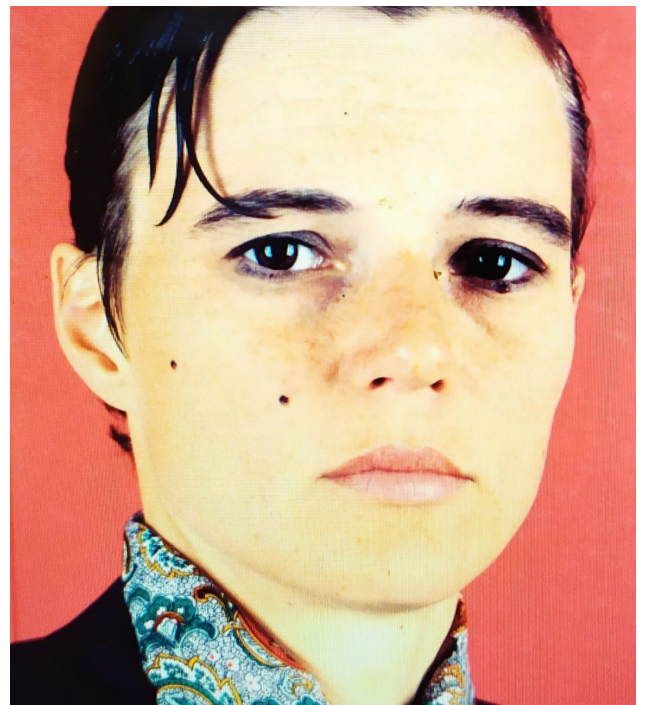
Estas posiciones normativas son adoptadas por la mayoría de culturas y como hemos dicho antes es binaria y se construye por oposición:

- CUERPO SEXUADO: macho/hembra
- IDENTIDAD DE GÉNERO: hombre/mujer
- EXPRESIÓN DE GÉNERO: masculina/femenina
- ORIENTACIÓN y/o PREFERENCIA SEXUAL: "única opción" heterosexualidad
- ROL SOCIAL: reproductivo y doméstico frente al productivo y público

La **socialización bajo el sistema sexo-género** definen a las personas de forma rígida, con unas fuertes expectativas sociales que genera una norma discriminatoria con opresiones y privilegios que jerarquizan a las personas.

Estos ejes de desigualdad excluye los cuerpos, identidades, roles, expresiones y orientaciones que no se ajustan a ella.

A su vez estas opresiones entran en relación con otras como la clase, edad, procedencia y raza de las personas y diversidad funcional.



CATHERINE OPHIE 2000 - EXHIBITION CATALOGUE, THE PHOTOGRAPHER'S GALLERY

02

CUERPO SEXUADO



MELTEM IŞIK 2016 - DOS VECES EN CORRIENTE

Cuando hablamos de sexo normalmente nos referimos a las características corporales que sirven para clasificarnos en machos y hembras.

Esta clasificación se produce a diferentes niveles:

- **órganos genitales internos** (vagina, útero, trompas uterinas... testículos, glándula prostática, vesículas seminales...)
- **órganos genitales externos** (monte de Venus, labios mayores, menores... testículos, escroto pene)
- según la **organización de los cromosomas**: XX (hembras) XY (machos) olvidando XXY , XO... (intersex)

- según las **gónadas** encargadas de elaborar células reproductoras: ovarios, testículos, ovotestis...
- según la **carga hormonal** (andógenos, estrógenos y progestágenos)
- también interfieren las **características sexuales secundarias**: mamas, vello, estructuras óseas, voz...



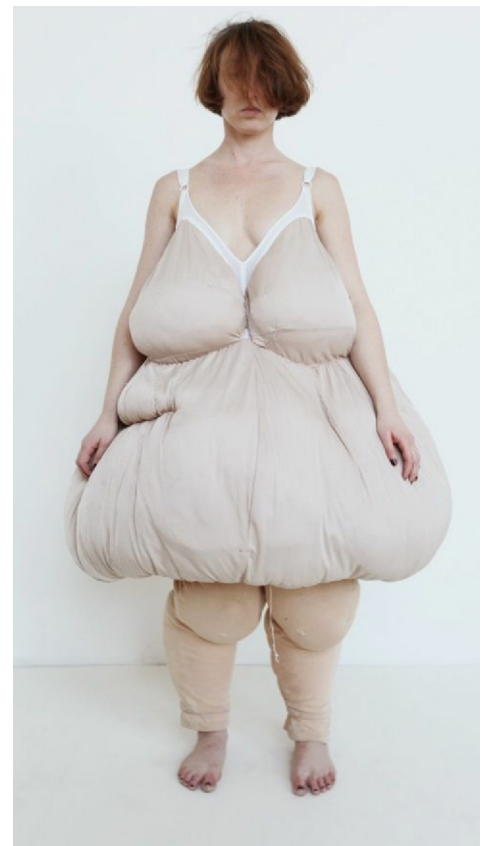
Esta clasificación es muy pobre y olvida otras realidades existentes igual de válidas



Existen infinitas gradaciones que es imposible saber sin un estudio genético



ESTAS VARIACIONES PONEN EN CUESTIÓN LA "BIOLOGÍA" DEL SEXO
¿que lo determina? ¿la carga hormonal?
¿los cromosomas? ¿los genitales?



TATIANA LĚSHKINA 2013 - IGNANT

ANATOMÍA SEXUAL "FEMENINA"



**NO OLVIDAR:
HAY MUJERES CON
PENE Y TESTÍCULOS,
HOMBRES CON VAGINA
Y HOMBRES Y MUJERES
INTERSEX**

(fuera del cuerpo)

EXTERNA

- LABIOS VAGINALES
- CLÍTORIS
- ORIFICIO URETRAL
- ABERTURA DE LA VAGINA
- MONTE DE VENUS

VULVA

INTERNA

- VAGINA
- CUELLO DEL ÚTERO
- ÚTERO
- TROMPAS UTERINAS
- FRANJAS OVÁRICAS
- OVARIOS
- GLÁNDULAS ANARCA
- GLÁNDULAS LUCY Y BETSY
- HIMEN
- FALSO PUNTO G

ANATOMÍA SEXUAL "MASCULINA"



**EL SER HOMBRE O
MUJER NADA TIENE
QUE VER CON LOS
GENITALES**

EXTERNA (fuera del cuerpo)

- ESCROTO
- PENE
- partes del pene:
- GLANDE
- CUERPO
- PREPUCIO
- FRENILLO

INTERNA

- TESTÍCULOS
- EPIDÍDIMO
- CONDUCTO DEFERENTE
- VESÍCULAS SEMINALES
- PRÓSTATA
- GLÁNDULAS DE COWPER
- URETRA
- CREMÁSTER

INTERSEXUALIDAD

COMO HEMOS MENCIONADO ANTES LA SEXUACIÓN SE DA SEGÚN UNA AMPLIA GRADACIÓN Y MATICES, ENTRE ESTAS POSIBILIDADES ESTÁ LA INTERSEXUALIDAD

Rango de variabilidad sexual muy amplio en RELACIÓN AL BINARISMO MACHO-HEMBRA

Variaciones que dificultan la clasificación, aunque todas las posibilidades de intersexualidad se originan durante el desarrollo embrionario y fetal, éstas no siempre son evidentes al nacer y se hacen evidentes en la pubertad, otras en cambio no se conocen hasta que se hacen exámenes médicos



VAGINAL DAVIS 2002

NO SIGNIFICA TENER DOS SEXOS

significa que hay personas que nacen con características sexuales internas o externas (órganos, cromosomas, hormonas o genitales) que no encajan con las normas médicas o sociales culturalmente establecidas

LA INTERSEXUALIDAD ESTA PRESENTE EN EL CONJUNTO DE NUESTRA SOCIEDAD Y HAY QUE VISIBILIZARLA

03

MASTURBACIÓN



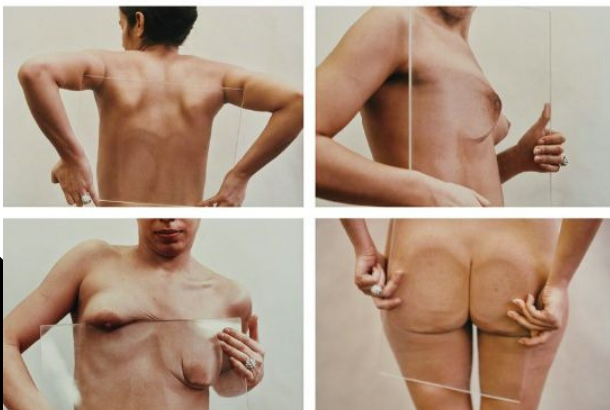
Es una práctica natural de **autoconocimiento** a través de la cual la persona reconoce la libido (el deseo sexual) y experimenta **sensación de excitación**.

La masturbación se ha relacionado con la sexualidad de los hombres CIS como causa del sexismo que ha negado la sexualidad de las mujeres.

Se estimulan los propios órganos sexuales u otras partes del cuerpo con el objetivo de encontrar placer.

También es posible masturbar a otra persona. Para masturbarte puedes utilizar tu propio cuerpo, el de otra persona o juguetes sexuales. Es una buena forma de conocer lo que te gusta, lo que no, tus límites y placeres.

Cada persona, con su propia genitalidad, deseos y fantasías tiene diferentes formas de estimularse.



04 ORGASMO

Por orgasmo entendemos ese momento más intenso de excitación sexual y sensaciones placenteras (el clímax). Lo podemos reconocer ya que se producen sensaciones y cambios en el cuerpo diferentes a los que tienen lugar en otros momentos de la excitación.

La experiencia del orgasmo depende de diversas cuestiones, la forma en que se da el encuentro erótico, las ideas que cada persona tiene sobre ese momento, las emociones que surjan.

Cada persona experimenta los orgasmos de forma distinta, y una misma persona puede experimentar orgasmos diferentes en cuanto a intensidad, tiempo y sensaciones.

El proceso de excitación suele seguir las siguientes fases:

Fase de deseo sexual

Fase de excitación

Fase de meseta

A la alta excitación se suma tensión muscular, mayor presión sanguínea, se acelera el ritmo cardíaco y la respiración, y se incrementa la sensación de placer.

Fase del orgasmo

Punto álgido de la excitación, con tensión, contracciones musculares y respuestas emocionales.

Fase de resolución (relajación)



SUZY KELLEMS DOMINIK 2017 - I CAN FEEL



OLVIDA EL ORGASMO VAGINAL Y CLÍTORIANO NO EXISTE DISTINCIÓN



EL ORGASMO DEPENDE DE MUCHAS COSAS, CÓMO ESTÉ SIENDO LA PRÁCTICA, EL ENCUENTRO, IDEAS QUE TENGAS, EMOCIONES... Y SE DA PRINCIPALMENTE GRACIAS AL CEREBRO

Sin embargo, no siempre el proceso sigue todas estas fases y cada persona las puede experimentar de forma diferente.

05 CLÍTORIS

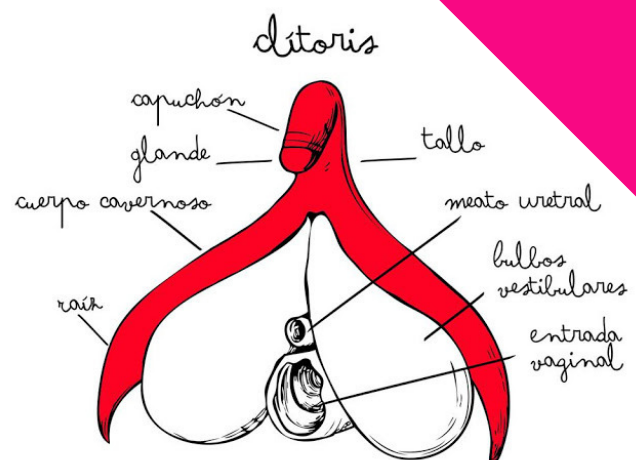
Es el único órgano diseñado para proporcionar placer!

Es un cuerpo cavernoso y eréctil que está situado en la parte más alta de la vulva, únicamente vemos el glande que está recubierto por el capuchón pero mide entre 10 y 13 cm de longitud y se extiende por el interior de los labios mayores y perineo. Tiene más de 8.000 terminaciones nerviosas.

Su estimulación puede ser directa o indirecta y cuando hay excitación se hincha de sangre y puede aumentar hasta el doble de su tamaño.

¿Por qué casi no sabemos nada del clítoris?

Desgraciadamente el placer y la sexualidad la aprendemos desde la visión andocéntrica y falocéntrica, su invisibilización es un mecanismo más de control del patriarcado!



EL PUNTO G NO EXISTE, EN REALIDAD ES UNA ZONA DÓNDE INTERVIENEN EL CLÍTORIS, URETRA, LA PRÓSTATA Y VAGINA, TENIENDO MUCHA IMPORTANCIA EL CLÍTORIS
ÁREA LOCALIZADA EN LA PARED ANTERIOR DE LA VAGINA, UBICADA A POCOS CENTRÍMETROS ENTRE LA PARTE POSTERIOR DEL HUESO PÚBICO Y EL CUELLO DEL ÚTERO

LA EYACULACIÓN DE VAGINAS PUEDE COINCIDIR O NO CON EL ORGASMO Y NADA TIENE NADA QUE VER CON EL LA ORINA!



SOPHIE WALLACE 2013 -CLITERACY

Los cuerpos con vagina tienen eyaculaciones durante momentos de mucho placer o con una estimulación determinada. El líquido es producido por la **próstata** (que está enraizada en la uretra), y sale por unos pequeños orificios que se encuentran al lado de la uretra. La eyaculación... ¡no es pis! **Tampoco tiene que darse junto al orgasmo y puedes tener orgasmos sin eyacular. Por tanto, eyacular no implica tener más placer**

El color del líquido es blanquecino y su olor es muy sutil (cambia según lo que comemos y el momento del ciclo), contiene fosfatasa prostática y glucosa. A veces la eyaculación sale hacia fuera (por los orificios situados al lado de la uretra glándulas narcha) y otras, se dirige hacia la vejiga (sale después al orinar).

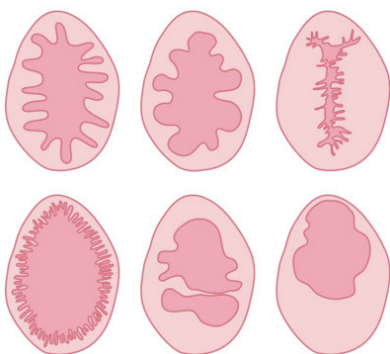
Para que se produzca la eyaculación, se puede estimular una misma u otra persona la pared frontal de la vagina.

Recordemos que los genitales de los cuerpos con vagina producen 3 tipos de fluidos:

- **Flujo excitación** producida por las glándulas de Lucy y Betsey (la que aparece con la excitación)
- **Moco cervical** (que va cambiando de consistencia y color en las diferentes fases del ciclo menstrual)
- **Líquido eyaculatorio** producido por la próstata -squirting- glándula Anarcha

06 HIMEN

EL HIMEN NO SE ROMPE NI SE DESGARRA
EL HIMEN TAMBIÉN SE LLAMA CORONA VAGINAL
ES UN TEJIDO MUCOSO QUE SE ENCUENTRA ENTRE 1 -2 CM DE LA ENTRADA DE LA VAGINA



Todas las coronas son distintas, varían en cada persona

No se puede saber si hemos tenido prácticas sexuales con penetración ES FALSO QUE EL HIMEN SEA UN INDICADOR

¿Por qué sangramos entonces? Básicamente por que no hay suficiente lubricación y/o dilatación de la vagina y la fricción puede hacernos sangrar y/o tener dolor

El himen está asociado a la **VIRGINIDAD**, hay que tener en cuenta que no hay definición médica de virginidad, tiene que ver pues con el significado y carga simbólica que cada persona quiera atribuirle fruto de la cultura, creencias, experiencias, religión... El concepto en sí es heteropatriarcal (penetración pene vagina) pero cada persona es libre de significar o no la palabra, siempre y cuando no se vulnere ningún derecho sexual **¿Si práctico sexo oral, soy virgen? ¿Si en las prácticas intervienen dos vaginas, soy virgen?**

07

FLUIDOS

texto extraído de l proyecto FLOW
consultar www.sexus.org



ARTEMAPACHE 2019 - FLOW - SEXUS

Los fluidos son denominados con diferentes palabras y se llega a ellos a través del ejercicio de diferentes prácticas y a través de las cuáles surgen diversas estrategias preventivas, formas de gestionar los placeres y las emociones.

LA SALIVA

La saliva es un fluido orgánico propio de la boca que está compuesto por agua en un 99% y que desde la antigüedad se ha utilizado para limpiar heridas.

Puede ser voluntariamente utilizada como lubricante durante las relaciones sexuales de penetración vagina-pene, pene-ano, con juguetes sexuales, frotación vulva-vulva y también en prácticas de autoplacer.

Besar, chupar, lamer el cuerpo de una persona no se considera una práctica de riesgo para transmitir el VIH. ¡La saliva no transmite el VIH! Podría transmitir otras ITS, como la clamidia o la gonorrea, pero sería muy difícil.

FLUJO DE LA EXCITACIÓN

Las Glándulas de Lucy y Betsy, también conocidas como las Glándulas de Bartolino, están situadas al lado de la entrada de la vagina y producen cierta cantidad de fluido durante la excitación que sirve para lubricar toda la zona. También contienen feromonas que cumplen funciones similares a las feromonas del sudor: atraer a otras personas.

La cantidad de flujo producido varía según la persona,

Algunos fluidos son casi imperceptibles, otros se expulsan como corrientes feroces y es imposible que pasen inadvertidos, en algunos casos intensifican nuestro placer y a veces nada tienen que ver con él, algunos surgen de forma involuntaria y otros son conseguidos a través de poner nuestra atención plena y de la práctica. Nuestros fluidos también pueden ser indicadores de salud.

Reconocerlos y cuidarlos aporta mayores recursos para mantener una vida sexual saludable y placentera.

Todos los cuerpos tienen la capacidad de generar fluidos y existen independientemente de la identidad de género, anatomía o procedencia que tengan.

algunas vulvas segregan menos y otras más, y esto no siempre es un indicador del nivel de excitación y deseo que se tiene.

Este fluido, al lubricar la vagina, ayuda también a la penetración en prácticas sexuales. Es importante recordar que la penetración vaginal con pene sin preservativo es una práctica de riesgo para el VIH y otras ITS.

LÍQUIDO PRESEMINAL

El líquido preseminal es liberado por la glándula de Cowper --dos pequeñas glándulas localizadas por debajo de la próstata-- y expulsado a través de la uretra. Es un fluido considerado lubricante natural que, esparcido por el pene, facilita y suaviza la fricción (manos, genitales, objetos).

Las probabilidades de embarazo a través del fluido preseminal son menores que aquellas por medio del semen, pero no son nulas porque puede arrastrar espermatozoides que se puedan haber quedado en el conducto del pene. ¡Recordar que el pis, el líquido preseminal y el semen se expulsan por el mismo sitio! Así como este fluido podría arrastrar espermatozoides, también puede contener virus y/o bacterias. En este caso, la única estrategia preventiva segura es utilizar métodos de barrera, ya sea mediante el uso de preservativos internos (para vagina o ano), como externos (para pene).

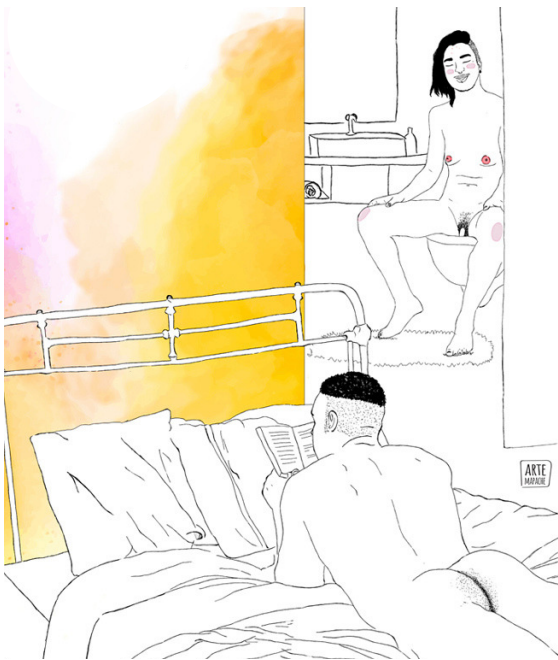
FLUIDOS Y MÁS

En los diferentes encuentros y prácticas sexuales es posible que se presenten otros líquidos o secreciones como el sudor, las lágrimas o restos de heces, que pueden despertar diferentes emociones y movilizar nuestros sentidos. Están presentes en nuestro cuerpo y de alguna manera mantienen una relación con la sexualidad humana.

¡Cualquier persona que implique su ano y recto en prácticas sexuales ha de saber que la presencia de la caca es una posibilidad! ¡Esto no es grave!

Los restos de materia fecal pueden generar infecciones, especialmente causadas por las bacterias que puede tener la caca en contacto con la vulva por mala higiene o por prácticas sexuales con intercambio de penetración (ano, dedos y vagina). Si deseas intercalar la penetración es importante que cambies de dedo, juguete o condón.

Tanto el sudor, las lágrimas como los restos de heces no transmiten el VIH.



SEMEN

ARTEMAPACHE 2019 - FLOW - SEXUS

El semen es un líquido viscoso compuesto mayoritariamente por líquido seminal y espermatozoides que se expulsa mediante la eyaculación a través de la uretra.

La próstata cumple una función imprescindible en todo este proceso: crea una parte importante del semen, ejerce presión sobre la uretra para que sea expulsado durante la eyaculación y es una gran fuente de placer. Es posible experimentar un orgasmo o sensaciones de placer mediante un masaje prostático a través del recto. Esta práctica nada tiene que ver con la orientación del deseo o la preferencia sexual.

La cantidad de semen o la presión con la que puede ser expulsado varía de un cuerpo a otro, surge del cuerpo como consecuencia de un reflejo.

¡El semen no define a la persona ni al orgasmo que se ha tenido! De hecho, ¡Puede existir eyaculación sin orgasmo y también orgasmo sin eyaculación!

Por otro lado, hay que tener en cuenta que el semen es un fluido que puede transmitir el VIH y otras ITS.

LÍQUIDO EYACULATORIO DE LAS GLÁNDULAS ANARCHA

La eyaculación de las vulvas o squirting se da en momentos de mucho placer y/o a través de un tipo de estimulación muy concreta.

Las llamamos glándulas de Anarcha en vez de Skene como una práctica de reapropiación del propio cuerpo, y así quitar los nombres de todos aquellos médicos que utilizaron y ejercieron violencias sobre mujeres para poder desarrollar sus investigaciones ginecológicas. Anarcha fue una de las mujeres afroamericanas esclavas víctima de los experimentos de Marion Sims, maestro de Alexander Skene.

VER PÁG. 7 DE ESTE DOSIER

PIS

La orina es un líquido amarillento generado por los riñones para expulsar sustancias tóxicas producidas por el metabolismo. El pis es expulsado a través de la uretra. Vaciar la vejiga, antes, durante y/o después de cualquier práctica sexual ayuda a que se expulsen todos los residuos (esperma, bacterias, etc) alojados en los conductos internos, limpiando así las zonas internas mediante la eliminación de orina.

También es bueno saber que el sexo coital (penetración pene-vagina) puede producir cistitis y otras infecciones de las vías urinarias vaginales porque el pene empuja el ingreso de bacterias.

La presencia de orina en las prácticas sexuales no supone un riesgo para el VIH porque el pis no transmite el virus.

MOCO CERVICAL

El moco cervical es parte del flujo vaginal pero no es el mismo que se produce durante la excitación, es más, se producen en sitios distintos y tienen consistencias y texturas diferentes. El moco cervical se produce en las criptas de las paredes del cuello del útero y sale al exterior a través de la vagina. Está relacionado con el ciclo menstrual, su densidad y color varía durante las fases del ciclo.

es de gran importancia para el cuerpo ya que mantiene la entrada de la vagina libre de patógenos. Es un fluido que permite mantener limpio el entorno vaginal, impide la entrada de bacterias y equilibra el PH ácido de la vagina.

¿Sabíais que el flujo vaginal tiende a cambiar muchísimo en los períodos de mayor fertilidad del ciclo? Si tu flujo está más viscoso y transparente como la clara de huevo puede que te encuentres en esos seis días del calendario en que tienes muchas posibilidades de quedar embarazada.

MENSTRUACIÓN

La menstruación está compuesta de agua, lípidos, proteínas, hormonas como la progesterona y células muertas del endometrio. ¡Y hay más! Es una fuente de nutrientes y minerales con un fuerte contenido de células madres. La sangre menstrual es la única sangre que no sale del cuerpo a través de una herida.

Mantener prácticas sexuales mientras se está menstruando es una decisión personal y compartida entre las personas implicadas, no hay que olvidar que existen muchas prácticas sexuales diversas y que es importante realizar aquellas que más te apetezcan en cada momento y situación.

La masturbación puede ayudar a combatir las molestias que algunos cuerpos convulvas pueden experimentar mientras menstrúan.

Si mantienes relaciones sexuales con penetración pene-vagina sin protección durante la menstruación hay posibilidad de embarazo. ¿Y eso por qué?

También es importante tener en cuenta que la sangre es un fluido transmisible del VIH y que mantener relaciones sexuales sin protección durante la regla podría aumentar el riesgo de transmisión



MIREN GUILLÉN 2013 - NO MANTXA KOLORE PARA FEMART

08

IDENTIDADES

Como hemos mencionado al principio de este dossier el sistema sexo-género (excluyente y binario) relaciona inseparablemente el cuerpo sexuado con el género (hombre y mujer).

En realidad la identidad no es más que la percepción subjetiva que comprende aspectos psicológicos y de la personalidad que puede tener o no correspondencia con el sexo. Es como nos sentimos, nos podemos identificar como mujer, hombre u otras que no se corresponden con ninguna de las anteriores.

Por tanto, la identidad de género puede corresponder con el sexo que te asignan al nacer según tus genitales (cisgénero) o no coincidir (transgénero)

Las personas somos infinitamente diversas, ya seas trans o cis, eres única y cada una sentirá y se comportará de manera distinta.

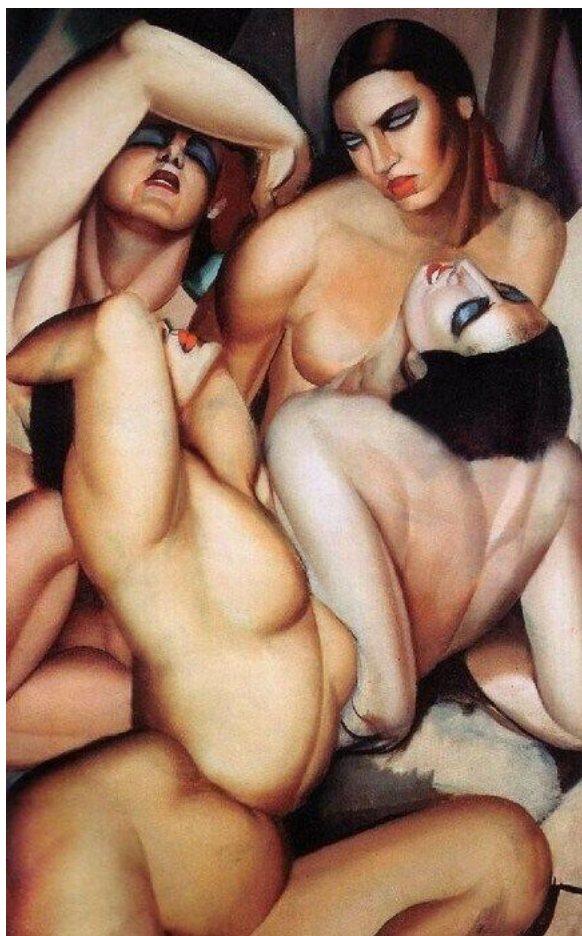
La identidad puede reproducir o romper las normas sociales!



CIDY SHERMAN AUTORETRATO-

09

ORIENTACIÓN Y/O PREFERENCIA SEXUAL



TAMARA DE LEMPICKA -1929 MUJERES BAÑÁNDOSE

La orientación y/o preferencia sexual tiene que ver con el objeto de deseo. Se refiere a la atracción emocional, sexual y/o afectiva que podemos sentir por personas del mismo sexo (homosexualidad), de diferente sexo (heterosexualidad) o de ambos (bisexualidad) o ausencia de atracción.

Esta atracción puede darse en diferente intensidad hacia un sexo y otro, y puede ser fija o variar a lo largo de la vida.

Parece importante destacar también que **la orientación o preferencia sexual no tiene que ver ni con la identidad ni con la expresión de género.** La idea de que los gays son femeninos y las lesbianas masculinas es un estereotipo que genera mucha confusión a la hora de definir la sexualidad y crea mucha discriminación.

No hay que olvidar que la heterosexualidad es la piedra angular del sistema de sexo-género que presupone que nos sentimos atraídos/as por personas de distinto género necesariamente.

GAI

LESBIANA

HETEROSEXUAL

BISEXUAL

ASEXUAL

PANSEXUAL

YAS+ SEXUALIDADES Y EXPRESIONES ARTÍSTICAS

SESIÓN 3
VIOLENCIAS DE GÉNERO:
machistas y LGTBIQ+fóbicas



SEX

¿QUE SÓN LAS VIOLENCIAS DE GÉNERO?

Las violencias de género son un **hecho estructural** de las **sociedades patriarcales**, fruto de las **desigualdades** entre hombres y mujeres y de la necesidad de mantener la situación de **inferioridad de la mujer respecto al hombre**. Debemos nombrar que las violencias de género no solo recaen sobre las mujeres si no, **sobre todas las personas que no cumplen con el modelo de hombre hegemónico (masculinidad)**, por ejemplo, hay muchos hombres con expresión de género femenina que también sufren estas violencias.

La expresión más extrema de las violencias de género son los **feminicidios*** pero en realidad existen **infinitas prácticas** que son **machistas**, algunas casi **imperceptibles** a nuestros ojos, por eso, es necesario **identificar y nombrar** estos aprendizajes **para poder revertirlos**.

(son los asesinatos que sufren las mujeres por el simple hecho de ser mujer)*

¿qué es el patriarcado?

es como se **organiza nuestra sociedad y cultura** en la cual el hombre estructura todas las **relaciones sociales**. De mismo modo que el racismo o el colonialismo, el patriarcado **establece como natural la desigualdad de unas personas sobre otras**, se hace una valoración desigual de que es un hombre y que es una mujer, se otorga una **superioridad al hombre y inferioridad a la mujer**. Hay que tener en cuenta

Por ejemplo el trabajo que hace una mujer o trabajos que están **feminizados** (hay más porcentaje de mujeres debido entre otros factores, al **machismo**, como por ejemplo los cuidados) es considerado de **menor prestigio, menor valor**



es un problema social, si..... pero que es exactamente? como lo definirías?

un **daño o sufrimiento físico, sexual o psíquico**, incluyendo las amenazas, la coacción y el **control del tiempo y espacio** (dónde puedes ir y que hacer) de un hombre hacia una mujer.

Esta violencia es la **manifestación de la discriminación y de la situación desigual** entre hombres y mujeres, dónde el hombre tiene una situación de poder sobre las mujeres. **Hay que nombrar necesariamente que la violencia machista no solo afecta a las mujeres también a las personas LGTBIQ.**

las violencias de género son las que se ejercen sobre alguien por razón de sexo, género, orientación sexual o identidad de género

son aquellas expresiones y comportamientos normalizados y naturalizados en una sociedad machista y patriarcal que recaen principalmente sobre mujeres o personas que no se ajustan a las normas establecidas (LGTBIQ+)

¿por qué afecta también a las personas LGTBIQ?

como hemos visto en las sesiones anteriores el sistema **sexo género es excluyente** y **androcéntrico** (ponen al hombre en el centro) por tanto todo aquello que no sea hombre cis y blanco es objeto de discriminación y violencias.



NO EXISTE UN FACTOR QUE POR SÍ SOLO, EXPLIQUE POR QUÉ UNA PERSONA ES VIOLENTA Y OTRA NO LO HACE. LA VIOLENCIA ES UN PROBLEMA COMPLEJO, ENRAIZADO EN LA INTERACCIÓN DE MUCHOS FACTORES: biológicos, sociales, culturales, económicos y políticos

entran en juego los estereotipos de género y como de arraigados estén, así como el arraigo y creencia del mito del amor romántico y la tolerancia y aprendizajes entorno a la violencia

LOS HOMBRES MIGRANTES NO SON LA CAUSA

Hasta 30 de los 47 asesinatos machistas de 2018 fueron perpetrados por personas de nacionalidad española.

Pese a ser minoría, el porcentaje que representan los extranjeros aumenta al 38% desde el 27% de 2015.

NO SE DEBE RELACIONAR LAS VIOLENCIAS DE GÉNERO CON LAS ENFERMEDADES MENTALES -NO HAY RELACIÓN- LAS CAUSAS DE LAS VIOLENCIAS DE GÉNERO SON ESTRUCTURALES DE NUESTRA SOCIEDAD

una persona que ejerce violencia machista la ejerce sobre una misma persona sabiendo discernir dónde hacerlo, no es fruto de ningún trastorno o enfermedad mental

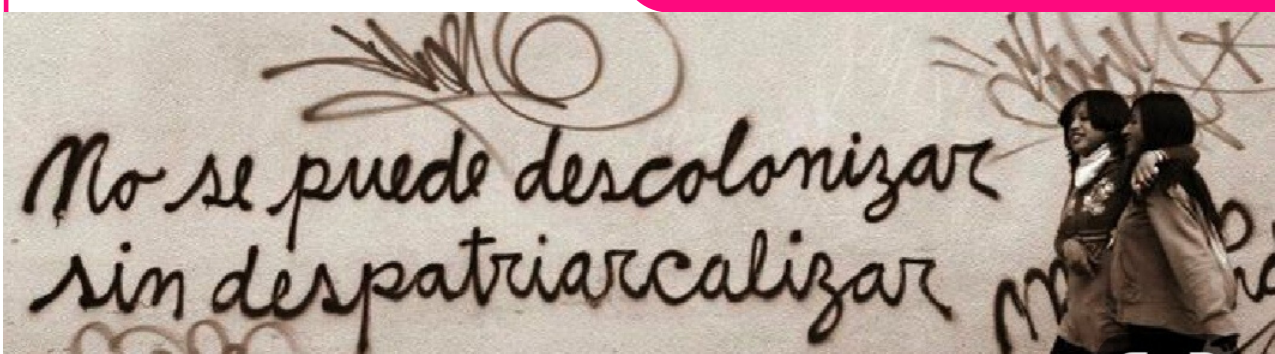
CUANDO HABLAMOS DE VIOLENCIAS DE GÉNERO HAY QUE TENER MUY EN CUENTA...

SE DA EN TODAS LAS CLASES SOCIALES

Afecta a mujeres y hombres de todos los niveles formativos: año 2017 el 40'41% de las mujeres atendidas por los recursos sociales tenían bachillerato, ciclos formativos o estudios universitarios 20'40% no tenían estudios acabados (Memòria de l'Equip d'Atenció a Dones. Direcció de la Dona de l'Ajuntament de BCN)

SOLO el 3 % de las personas con trastorno mental comete actos violentos por causa de su enfermedad (Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (Feafes))

MUJERES CREANDO 2016



¿ENTONCES POR QUÉ EXISTE LA VIOLENCIA MACHISTA?

Es por la **socialización diferenciada**, niñas y niños nos enseñan de modos distintos (*juguets, colores que nos atribuyen, tono, lenguaje, expectativas...*); mientras las niñas son socializadas para ser mujeres pasivas y subordinadas, cuidadoras, objeto de deseo sexual de los hombres. El niño por contraposición es socializado para ser un hombre agresivo, dominante y autónomo, por supuesto sujetos de deseo heterosexual.

Todos estos estereotipos son imágenes simplificadas que atribuyen unos roles fijados en función del sexo y determinan que son los comportamientos "normales".

LOS ESTEROTIPOS DE GÉNERO, LOS ROLES SEXUALES Y EL BINARISMO SON LA BASE DE LA DISCRIMINACIÓN, a su vez contribuyen a su propia justificación y perpetuación y **deben ser explicados en términos de causas sociales y culturales**

BARBARA KRUGER - 1987



LAURENCE RASTI 2018

las violencias de género son un problema social no es un problema privado, ni doméstico

En España la cifra de mujeres asesinadas alcanza una media anual cercana a las 100 mujeres asesinadas: 84 feminicidios en 2018 110 en 2017.

OMS (octubre 2018) estima que el 35% de las mujeres del mundo han sufrido en algún momento violencia física y / o sexual (1 de cada 3)

NUEVAS FORMAS DE VIOLENCIA: las situaciones de conflicto, post conflicto y desplazamiento se reconocen dentro de la violencia hacia las mujeres y como un problema de Derechos Humanos (ONU) y de salud pública (OMS)

ÁMBITOS Y TIPOS

VIOLENCIA EN EL ÁMBITO DE LA PAREJA
VIOLENCIA EN EL ÁMBITO FAMILIAR
VIOLENCIA EN EL ÁMBITO LABORAL
VIOLENCIA EN EL ÁMBITO INSTUCIONAL



MARINA ABRAMOVIC - 1974 Rythm 0

violencia en el **ámbito social o comunitario** comprende diferentes manifestaciones: agresiones sexuales, acoso sexual, tráfico y explotación sexual, mutilación genital, matrimonios forzados, violencia derivada de conflictos armados, violencia contra los derechos sexuales y reproductivos, **ADEMÁS EXISTE LA VIOLENCIA mediática,obstétrica,...**

TIPOS DE VIOLENCIA	
Tipo	Descripción
Psicológica	Todas las actitudes que tienen como objetivo menospreciar a la mujer, amenazas, fomentar el sentimiento de culpabilidad de la mujer, insultos, el control, las prohibiciones, las descalificaciones públicas...
Simbólica	<ul style="list-style-type: none">- Las actitudes y mensajes que menosprecian a las mujeres, la "cosificación" de la mujer, los mensajes discriminatorios que se difunden desde los medios de comunicación, desde espacios de poder...- Mensajes, iconos o signos que transmiten y reproducen relaciones de dominación, desigualdad y discriminación que naturalizan o justifican la subordinación y la violencia contra las mujeres en la sociedad
Física	<ul style="list-style-type: none">- La agresión física es un acto destinado a herir (físicamente) a una mujer.- Toda acción de carácter intencional que conlleve daño y/o riesgo para la integridad física de la persona receptora.
Sexual	<ul style="list-style-type: none">- Imponer relaciones sexuales contra la voluntad de la mujer.- Toda acción orientada a obligar a la persona a mantener intimidad sexual forzada.
Económica	<ul style="list-style-type: none">- Aprovecharse del dominio o superioridad económica, etc.- Todo acto u omisión que está destinada a controlar las acciones y las decisiones de la víctima sobre aspectos de su vida a través del control de los recursos económicos y materiales.
Social	Aislamiento de amistades, familia, etc.



ARTEMISIA GENTILESCHI 1620 - Judit decapitando a Holofernes

MITO DEL AMOR ROMÁNTICO

- como aprendemos lo que debe ser el amor es clave para sostener y perpetuar las violencias de género

mito del emparejamiento

estar en pareja es algo natural
mi objetivo en la vida es encontrar pareja si no estoy incompleta como persona

mito de la telepatía

él/ella sabe que me pasa
nos basamos en indicios y en ideas irracionales

mito de la media naranja

Predestinación, una única decisión, una pareja ideal (idealización).

El problema que subyace es que estoy carente de algo, estoy vacío/a

mito de la dependencia

relación dependiente, todo lo hago con mi pareja

El amor siempre tiene la misma intensidad, nos queremos igual
Para que las cosas me salgan bien necesito siempre necesito a mi pareja

mito del cambio por amor

cambiará porque me quiere

Hace eso porque está tenso/a, tiene un mal día, en realidad no es así...

mito del sacrificio

quién bien te quiere te hará sufrir
pruebas de amor con la finalidad de demostrar el compromiso (dejo de hacer algo en nombre de mi pareja...)

mito de la exclusividad

él y la amante nunca podrán sentirse atraídos físicamente intelectualmente o socialmente por nadie distinto a su pareja.

Es signo de desenamoramiento

mito de los celos

sentir celos es un signo de amor

el control se confunde con amor

mito de la omnipresencia

creer que el amor todo lo puede y el hecho de amar es suficiente para solucionar los problemas

mito de la pasión

creencia de que el amor durará toda la vida, idealización del primer amor...

si quieres a alguien pero la relación se acaba es que no era el amor e tu vida (perdurabilidad)

ARTEMISIA GENTILESCHI 1610 - Susana y los viejos



EL BUEN TRATO

relaciones que cuestionan y no se basan en los mitos del amor romántico

texto de Fernando Gálido Estévez

LOUISE BOURGEOIS 2007



EL AMOR FLUCTÚA Y NO ECUALIZA NADA" EN NOMBRE DEL AMOR NO TODO VALE

- Respetará tu propia evolución personal autónoma, elegirás libremente, conforme a tus necesidades, posibilidades, expectativas y deseos aunque no coincidan con lo que a tu pareja le gustaría
- Lejos de sentir celos, se alegrará de tus éxitos
- No te comparará con otras personas, te valorará por ti misma, considerándote una persona irrepetible
- Procurará hacerte sentir bien, se esforzará a que la relación sea saludable, sintiéndose lo mejor posible tanto cuando se está físicamente juntos/as como cuando no
- Te valora y quiere aprender de ti, enriquecimiento mutuo individual y también como pareja
- Habrá una actitud de cuidado, afecto y escucha siendo cooperativos y teniendo una relación igualitaria, nunca bajo los principios de control o dominio
- Nadie es imprescindible para nadie, aunque os guste estar juntos/as, también hay que ser capaz de vivir independientes



JUDY CHICAGO Y FAITH WILDING- 1972
PERFORMANCE WORK WOMANHOUSE

JÓVENES Y DATOS

el 19'4% afirma haber sufrido violencia psicológica de control por su pareja actual y un 41,9% manifiesta que sufrió por parte de sus ex parejas. (Encuesta de la violència masclista a Catalunya, 2017)

cada 5 horas se denuncia en España una violación
(Datos del Ministerio del Interior de España, 2018)



PUSSY RIOT - 2011

más de la mitad de las mujeres residentes en la ciudad de Barcelona de 16 años y más sufren violencia machista (57,7%)

(Encuesta de la violència masclista a Catalunya, 2017)

el 27,4% considera la violencia dentro de la pareja como "normal" y se corrobora la prevalencia de conductas machistas destacando las creencias sexistas entre el alumnado de 14 a 18 años, especialmente entre los chicos
ProyectoScopio de la Fundación de Ayuda Contra la Drogadicción (FAD)

La adolescencia y juventud nos hace de espejo de los valores imperantes de la etapa adulta

UNO DE LOS PROBLEMAS ACTUALES ES QUE NADIE SE CONSIDERA MACHISTA Y PARALELAMENTE JUZGAMOS LAS CONDUCTAS DE LOS Y LAS JÓVENES COMO TALES

ES IMPORTANTE PONER DE MANIFIESTO QUE NO EXISTE PERFIL DE VÍCTIMA, NO HAY CARACTERÍSTICAS CONCRETAS QUE LO DEFINAN CUALQUIERA PUEDE SERLO

CONCEPTOS



ALLISON HONEYCUT - 2013

LA PERSPECTIVA DE GÉNERO IMPLICA:

Reconocer las relaciones de poder que se dan entre los géneros

Ser consciente que dichas relaciones han sido constituidas social e históricamente y que atraviesan todos los estamentos sociales

IGUALDAD:

La igualdad no habla de la eliminación de las diferencias, si no de la ausencia de discriminación por la existencia de diferencias

No se puede discriminar a nadie por sexo, género, raza, etnia, religión... (igualdad de oportunidades y de trato)

En realidad hay que tener en cuenta que no se puede dar un trato igualitario a aquellas personas que de base parten de una situación de desventaja

EQUIDAD

se refiere a que hombres y mujeres accedan a iguales resultados, siendo conscientes que no parten del mismo principio de igualdad en la sociedad en la que vivimos

HAY QUE TENER MUY EN CUENTA QUE LA EDUCACIÓN AFECTIVA, SEXUAL Y DE GÉNERO BAJO UNA PERSPECTIVA BIOPSIOSOCIAL Y FEMINISTA TENIENDO COMO EJE CENTRAL LOS DERECHOS SEXUALES PREVIENE LAS VIOLENCIAS MACHISTAS Y LGTBIQFÓBICAS

MACHISMO:

Sistema ideológico y que legitima la desigualdad considerando al hombre superior a la mujer. En relación al patriarcado, las mujeres tienen menos cualidades que los hombres para aquellas cuestiones "importantes"

SEXISMO:

Es la discriminación de personas de un sexo por considerarlo inferior al otro, asignando una serie de estereotipos a las personas únicamente por ser hombre o mujer

Las creencias sexistas categorizan y etiquetan a las personas en estos dos grupos (hombre y mujer) atribuyendo a cada grupo características comunes y sin tener en cuenta las diferencias que puedan tener como personas que son

LA PERSPECTIVA INTERSECCIONAL

Es importante reconocer las discriminaciones múltiples que existen en nuestra sociedad, ser consciente que en cualquier situación interceden múltiples factores como la edad, el sexo, el género, orientación y/o preferencia sexual, origen, raza, religión, diversidad funcional que pueden dar lugar a una situación de discriminación

DANIELA ORTIZ - 2009

ES DE PUTA MADRE SER MUJER



imagen extraída de FEVECTcoop

YAS+

**sexualidades y
expresiones artísticas**

**SESIÓN 4:
CICLO MENSTRUAL,
REPRODUCCIÓN, EMBARAZO Y
IVE**

SEX

JOANA FALZONE - 2015 WIDENING THE CYCLE



CICLO MENSTRUAL

El ciclo menstrual se da en la **etapa fértil**. Esta etapa comienza con la primera regla (menarquia) entre los 9 y los 13 años aproximadamente y finaliza con la última regla (menopausia) entre los 45 y 55 años.

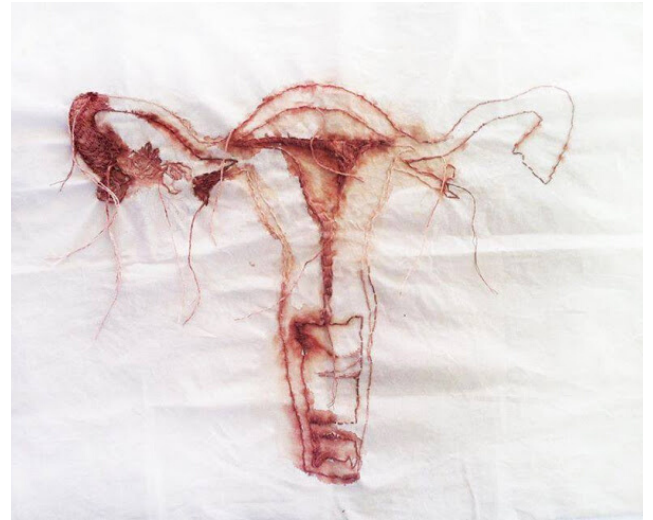
Un ciclo menstrual es el **período que va desde el inicio de la regla hasta el día anterior a la siguiente**. Es decir, entendemos por día 1 del ciclo el día que baja la regla (sangrado).

La **duración del ciclo varía según la persona**, la mayoría duran entre 24 y 35 días. Esto depende de la **etapa vital y las vivencias** que se tengan durante el ciclo (estrés, alimentación, ansiedad, etc..).

También es más irregular en los periodos de transición, es decir, cuando vienen las primeras reglas o cuando se acerca la menopausia. Después del parto o de un aborto también pueden ser irregulares hasta que el cuerpo se vuelve a adaptar al funcionamiento cíclico.

Los **cambios en el nivel de hormonas sexuales provocan cambios en el metabolismo, la temperatura, el peso corporal, la retención de líquidos, las necesidades nutricionales, el nivel de azúcar en sangre, el ritmo cardíaco, la capacidad pulmonar, el sistema inmunitario, la piel, la orina, los pechos, el moco cervical, el cuello del útero, la medida y color de la vulva y el deseo**, entre muchas otras cosas.

En las culturas patriarcales, la regla siempre se ha visto como un tema tabú, como algo que es sucio y que hay que ocultar. **No se da valor ni se permite a las mujeres ser cíclicas**, por el contrario, se trasmite la idea de que las mujeres tiene que estar siempre con energía, con un estado de ánimo estable, perfumadas y que no se note cuando se tiene la regla.



ROSITA BEAS CAPLOCH - 2016

EL CICLO AFECTA A TODO EL CUERPO Y ES MUCHO MÁS QUE LA REGLA, SU FUNCIONAMIENTO ES MUY IMPORTANTE PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR.

La menstruación no solo es un hecho de los cuerpos menstruantes sino que en la sociedad en que vivimos **patriarcal, heteronormativa y capitalista** tiene un significado muy concreto "sucio" y que "hay que esconderla" **y esto influye en como la vivimos** ¡hasta en los anuncios publicitarios la sangre no es sangre!

Hay que tener muy presente que menstruar es un derecho y que existe la pobreza menstrual que afecta a personas que no tienen acceso a métodos de gestión del sangrado.

Los métodos de gestión del sangrado que veremos más adelante están relacionados con la tasa rosa como sabéis compresas y tampones son bastante caros .

*TASA ROSA:(aunque en realidad sabemos que son los mismo productos y que los productos no tienen género existe una diferencia de precio entre los que están dirigidos a "mujeres" y los que están dirigidos a "hombres" siendo más caros los que se dirigen a "mujeres" haciendo que las mujeres gastemos más dinero al año que un hombre)**

El óvulo

Es la célula sexual, ¡y se puede ver a simple vista!
Es del tamaño de un grano de arena, lo que la convierte en la célula más grande de todo el cuerpo. **Los óvulos se encuentran dentro de los folículos**, en los ovarios (que son del tamaño de una almendra) y se tienen unos 200.000 óvulos pero sólo algunos cientos alcanzan la madurez definitiva.

En cada ciclo madura un óvulo (en un ovario distinto cada vez) y sale por las trompas uterinas hasta llegar al útero y salir con la regla (en el caso de que no se produzca un embarazo).



MUSEO VAGINA - 2019 LONDRES

Las hormonas

Las hormonas sexuales son las que producen los cambios en el ciclo menstrual.

Las hormonas son: **estrógenos, progesterona, hormona foliculoestimulante (FSH), hormona luteinizante (LH) y precursores de gonadotropinas**. También se producen andrógenos pero en menos cantidad que los hombres.

- **Estrógenos**, de esta hormona depende el desarrollo de algunas características sexuales como el crecimiento de las mamas y sus conductos, el ensanchamiento de las caderas, la aparición del vello púbico y el ciclo menstrual. Ayuda al **correcto funcionamiento** del cerebro colaborando en el suministro del flujo sanguíneo y la glucosa, estimula el deseo sexual, influye en la producción de colágeno.

- **Progesterona**, es vital para el desarrollo del ciclo menstrual pero también para el embarazo ya que gracias a ésta es posible la gestación. Esta hormona comienza a producirse con la menarquia y a lo largo de toda la etapa fértil. La progesterona interviene durante la segunda parte del ciclo menstrual generando cambios en el endometrio para que se puede implantar el embrión. Cuando los niveles de progesterona bajan si no ha habido fecundación, el endometrio se empieza a desprender y da lugar a la menstruación.

La progesterona colabora con los estrógenos en el mantenimiento de calcio y colágeno, provoca retención de líquidos con lo cual es posible un aumento de peso, sobre todo en la segunda parte del ciclo entre la ovulación y la menstruación, también actúa como antiinflamatorio natural de nuestro cuerpo.

También se producen otras hormonas que no se clasifican como sexuales pero sí están relacionadas con la sexualidad de los cuerpos menstruantes. La **oxitocina y las endorfinas** aparecen durante la excitación sexual, el orgasmo, el parto y la lactancia. Estas hormonas están relacionadas con las sensaciones placenteras, los estados de bienestar, la calma y la supresión del dolor después de un accidente. Se segregan grandes cantidades durante la excitación sexual y el orgasmo, por lo que puede ser un buen recurso natural para los dolores menstruales.

con anticonceptivos hormonales...

(pastillas anticonceptivas, parche, anillo vaginal, implantes subcutáneos, inyectables intramusculares o DIU hormonal)

El ciclo menstrual se bloquea, no se regula; es decir el sangrado no es regla ya que viene marcado por los días de descanso.

Si se toman anticonceptivos hormonales, estos alteran el equilibrio hormonal para mantener el cuerpo en una fase parecida a la premenstrual y así evitar un posible embarazo (impidiendo la ovulación, modificando el tipo de moco cervical, etc). Esto comporta muchos efectos secundarios y alteraciones en todo el organismo, afecta a más de 50 funciones corporales.

MONTSE DURAN FEMART 2012



Métodos de gestión del sangrado

Durante la regla, las personas menstruantes usamos diferentes métodos para gestionar el sangrado cada persona debería poder escoger el que en cada momento quiere.

Para que cada persona escoja libremente hay que disponer de la información de todas las opciones y sabemos que unos métodos son más difundidos que otros, ¿creéis que hay un interés económico detrás para que conozcamos más unos que otros?

Sabemos que el comercio de algunos de estos productos siempre ha estado marcado por la reproducción de la idea de que tenemos que disimular y invisibilizar nuestra sangre. Además algunos como compresas y tampones son caros y influyen en la tasa rosa, antes mencionada. Hay que tener en cuenta que existen otros métodos más respetuosos con nuestros cuerpos, con nuestros ciclos y con el medio ambiente como la copa menstrual, las compresas de tela, o las bragas que absorben la sangre de la regla. También podemos encontrar compresas y salvaslips de algodón sin productos químicos que dañen nuestro cuerpo.

La vagina tiene una flora propia, los flujos ayudan a mantenerla libre de patógenos. Con productos como los tampones, que absorben la sangre y flujos vaginales y a su vez desprenden químicos, se puede alterar la flora provocando desequilibrios de los hongos y las bacterias y dejando nuestra vagina menos protegida.

Otra de las opciones que existen es el sangrado libre. ¡Sí, sí, sangrado libre! Es decir, no utilizar absolutamente nada. Es una práctica que consiste en poner conciencia cuando baja la sangre e ir al baño o a otro sitio en el que puedas soltarla. Hay personas que ejercitan los músculos de su vagina para poder sostener esta sangre dentro de la vagina y después evacuarla.

Fases del ciclo menstrual

El ciclo menstrual se genera gracias a nuestro sistema endocrino encargado de producir las hormonas y se da en el cerebro. Es sensible a cambios que se producen a nivel físico, ambiental, emocional y social.

Hay que tener en cuenta que la energía, el humor y las ganas de hacer unas cosas u otras también varían durante el ciclo y sus fases, **no estamos igual durante todos los días**.

Esto no quiere decir que haya unos días ni fases buenas y otras malas, si no que cada momento del ciclo es diferente y si escuchamos nuestro cuerpo e intentamos priorizar lo que necesitamos y queremos puede hacernos mejorar nuestro bienestar, respetarnos y conocernos más; *¡esto de priorizar y hacer lo que queremos como bien sabemos no siempre es posible en esta sociedad patriarcal en la que vivimos!*

menstruación

Es la fase en la que se produce el sangrado.

El cuello del útero está abierto, alto y recto para facilitar que salga la menstruación.

¿Qué es la regla? Es sangre, tejido endometrial, restos del óvulo no fecundado, hormonas, minerales esenciales, proteínas, células madre, moco cervical y secreciones vaginales, entre otras cosas. Mientras tanto, en los ovarios, se produce la maduración de los folículos.

Bajan estrógenos y progesterona

ovulación

Es en esta fase en la que el folículo libera un óvulo del ovario y es absorbido por las trompas de uterinas. Es la **fase fértil**. La vida del óvulo es de 48 horas aproximadamente.

La ovulación se da 14 días antes del primer día de sangrado.

Tenemos que tener en cuenta que el periodo preovulatorio puede variar y que no siempre se ovula el mismo día cada mes. El endometrio se engrosa hasta 6mm.

Los estrógenos llegan a su punto más alto y la progesterona empieza a elevarse

preovulación

Es la fase en la que un **folículo empieza a madurar** más que el resto para que pueda salir el óvulo y entrar en las trompas uterinas.

Mientras, **en el útero**, se va formando el nuevo **endometrio**. El cuello del útero está cerrado en la primera parte, luego se empieza a abrir y aparece el moco cervical más elástico.

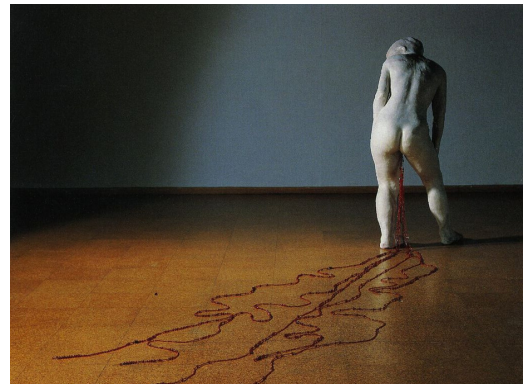
Suben estrógenos

premenstruación

Si el óvulo no ha sido fecundado, a las 24 horas se queda sin vida y **va bajando por las trompas uterinas mientras se va desintegrando**. En esta fase el endometrio se llena de nutrientes y se vuelve mucho más espeso. Una **semana después de la ovulación**, ya está preparado para que, si hay fecundación (la fecundación se da en el primer tercio de las trompas uterinas), el cigoto anide en sus paredes. Si no hay fecundación, de nuevo se da la fase menstrual (sangrado): el cuerpo lúteo se desintegra y produce progesterona, lo que provoca el desprendimiento del endometrio.



CARINA ÚBEDA - PAÑOS 2015



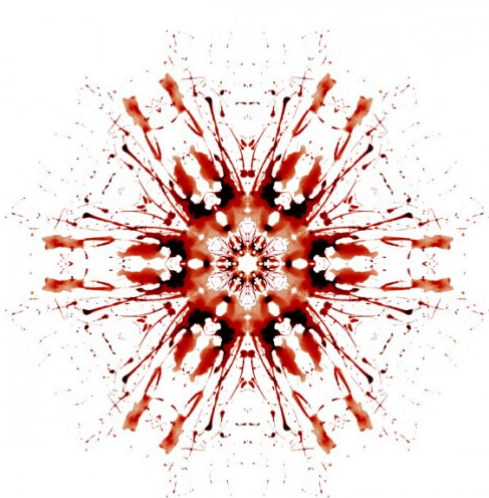
KIKI SMITH - 2009 MENSTRUACIÓN



JEN LEWIS - BEAUTY IN BLOOD - 2015



INGRID BERTHON MOINE 2009



**ZANELE MUHOI ISILUMO SIYALUKI
2014 BIOGRAFIAS ROJAS**



ZINZETA 2018

GESTIÓN DE RIESGOS

En cualquier práctica sexual es importante tener en cuenta los **riesgos** que pueden estar presentes, así como conocer los **métodos de prevención** para evitar tanto **embarazos no planificados** como **Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)**.

Algunas de ellas son el VIH, la sífilis, el herpes, la gonorrea, la hepatitis B, el virus del papiloma humano (VPH) y el linfogranuloma venéreo.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

La responsabilidad sobre los anticonceptivos normalmente recae en las mujeres pero es imprescindible que todas las personas implicadas sean participes

Los únicos métodos preventivos que **protegen de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)** son el **preservativo interno, el preservativo externo, los guantes y dediles de látex y las bandas/cuadros de látex**. Hay métodos anticonceptivos que no te protegen de las ITS, sólo evitan los embarazos no planificados.

Además, el resto de anticonceptivos afectan a las personas menstruantes. Por este motivo, es importante que ellas decidan si usarlos y qué método elegir después de haberse informado de su uso correcto y de las consecuencias que pueden tener, sobre todo en el caso de los anticonceptivos hormonales.

El consumo de anticonceptivos hormonales puede derivar en:

- Un aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, aumentando la tensión arterial.
- Varices o trombosis a causa de una mayor coagulación en la sangre.
- Otros efectos secundarios como dolores de cabeza o disminución de la libido (deseo sexual).
- Incremento del riesgo de cáncer de mama.
- Embarazos no planificados si no se hace un uso adecuado. Por ejemplo, las pastillas se tienen que tomar cada día y a la misma hora, tampoco se pueden tomar junto con antibióticos...

LOS PRINCIPALES MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS (ADEMÁS DE LOS PRESERVATIVOS EXTERNOS Y INTERNOS SON:

- **DE BARRERA:** diafragma, esponja, capuchón cervical
- **HORMONALES:** píldora, anillo vaginal, parches, implantes subcutáneos, inyectables intramusculares
- **DE BARRERA QUÍMICOS:** espermicidas
- **INTRAUTERINOS:** DIU y DIU hormonal
- **QUIRÚRGICOS:** vasectomía, pastilla poscoital



De barrera

Estos métodos de barrera se pueden utilizar también sin espermicida pero su eficacia disminuye.

Diafragma con espermicida: es un capuchón de goma de forma esférica, tiene un anillo flexible que se coloca en la vagina e impide que los espermatozoides lleguen al cuello uterino. Hay diferentes tamaños. Es eficaz para prevenir el embarazo siempre que se utilice con crema espermicida. Para cada práctica sexual se ha de añadir espermicida sin quitar el diafragma. Se puede colocar desde 2 horas hasta un momento antes de mantener la práctica sexual y, luego, ha de quedarse colocado de 6 a 8 horas desde la última penetración. Una vez que se quita, se lava y se guarda.

NO PREVIENE DE LAS ITS

Capuchón cervical con espermicida: es una pequeña copa de silicona que se impregna de espermicida y se coloca en el cuello del útero. De esta forma, impide que los espermatozoides lleguen al óvulo y así evita el embarazo. Se debe dejar colocado al menos durante 6 horas después de la última relación sexual con penetración vaginal. NO PREVIENE DE LAS ITS



Imagen: onmeda.es



De barrera químicos

España con espermicida: es una pequeña esponja de espuma, blanda y suave, impregnada de espermicida que se humedece con agua y se coloca en el fondo de la vagina antes de tener prácticas sexuales. Cubre el cuello del útero impidiendo el paso de los espermatozoides y así evita el embarazo.

NO PREVIENE LAS ITS



Imagen: planeteco.fr

Espermicidas: Son productos químicos que dificultan que los espermatozoides lleguen al óvulo (bloquean la entrada del cuello del útero y reducen la movilidad de los espermatozoides). Habitualmente, se utilizan para aumentar la eficacia de otros métodos de barrera, como el diafragma o el capuchón cervical. No previenen las ITS. Los espermicidas vienen en distintas presentaciones: gel, crema, espuma, óvulos... (un óvulo es una especie de supositorio que se coloca en la vagina y se derrite dentro de ella).



Imagen: metodosanticonceptivos.com.mx

Intrauterinos

DIU (Dispositivo Intra Uterino): es una pequeña pieza de plástico con forma de T. Debe de ser introducido por profesionales de la medicina en el útero durante la menstruación, ya que es en ese momento en el que el cuello del útero está más abierto. Existen dos tipos de DIU: de metal (cobre, plata) o de hormonas. Se puede llevar entre 2 y 12 años, dependiendo de cual se coloque.

NO PREVIENE DE LAS ITS

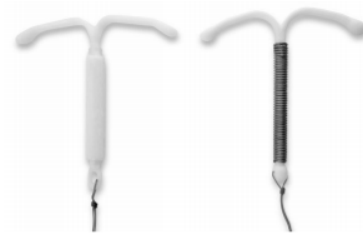


Imagen: ginetec.es

Quirúrgicos

Una **vasectomía** es una cirugía que bloquea o corta los conductos deferentes (por los que los espermatozoides salen de los testículos). Una **ligadura de trompas** es una cirugía que cierra o bloquea las trompas uterinas. Estas operaciones evitan que se pueda producir un embarazo, pero no previenen las ITS. El objetivo de ambas operaciones es que sean permanentes, por lo que una intervención posterior para revertirlas no siempre es eficaz.

Métodos anticonceptivos naturales - métodos de observación de la fertilidad

Estos métodos necesitan tener conocimiento sobre el propio cuerpo, el funcionamiento del propio ciclo menstrual y los hábitos de cada una para ser más eficaces. No protegen de las ITS.

Método de Billings o del moco cervical: Se trata de observar los cambios que se producen en el propio moco cervical para determinar los días fértiles y así evitar tener relaciones sexuales con penetración sin protección esos días.

Método del calendario o de OginoKnaus: se trata de no tener relaciones sexuales con penetración sin protección durante un período del ciclo que comprende los 5 días anteriores y posteriores a la ovulación. Para esto es necesario conocer el ciclo y esto no siempre es posible porque puede variar por muchos factores, no siempre hay una regularidad y esto hace que no sea seguro.

Temperatura basal: consiste en registrar la temperatura corporal a lo largo del ciclo menstrual. Así, se detecta el momento de ovulación y se trata de abstenerse en mantener relaciones sexuales con penetración sin protección los días fértiles.



Imagen: palmajove.es

Hormonales

Píldora: contiene estrógenos y progesterona de origen sintético, también hay algunas píldoras que sólo contienen progestágenos. En términos generales, engaña a la glándula hipófisis para que impida la ovulación. Sólo se puede tomar bajo control médico.

Anillo vaginal: consiste en un anillo de plástico flexible de 54 mm de diámetro y se coloca dentro de la vagina durante 3 semanas. Libera hormonas sintéticas inhibiendo la ovulación.

Parches: es una fina lámina de color beige en forma de cuadrado que se engancha sobre la piel. Libera hormonas que pasan a la sangre y evitan el embarazo inhibiendo la ovulación.

Implantes subcutáneos: consiste en dos varas flexibles que se colocan debajo de la piel del brazo y liberan hormonas (gestágenos). Tiene una eficacia anticonceptiva muy elevada y puede producir alteraciones en el ciclo menstrual.

Inyectables intramusculares: Método anticonceptivo hormonal, compuesto por gestágenos y que se administra cada tres meses. Elevada eficacia anticonceptiva.

NO PREVIENE DE LAS ITS



¿qué saber del moco cervical?

¿Verdad que a parte de la sangre menstrual la ropa interior se moja muchas veces de un flujo blanquecino durante el mes? ¡Pues esto le pasa a cualquiera! Es el flujo vaginal y contiene también moco cervical. Este es muy importante para la salud de la vagina; ayuda a mantener la entrada de la vagina limpia de patógenos abre y cierra la entrada del cuello del útero para permitir o evitar el ascenso de los espermatozoides.

Todo esto se consigue con distintos tipos de moco que se producen durante el mes. Hay momentos del ciclo en el que está más elástico (moco que indica que se está fértil, comienza poco antes de la ovulación) y momentos en los que está más pastoso (después de la ovulación, produce un tapón en el cuello del útero). Como ya hemos comentado anteriormente, el **moco cervical no tiene que ver con la lubricación que se produce durante la excitación.**

Píldora del día después

Pastilla poscoital o pastilla del día después: es una pastilla con hormonas que puedes tomar para evitar un posible embarazo si has tenido penetración sin protección o alguna incidencia con el método anticonceptivo que has utilizado. **Es un recurso seguro y puntual para... ¡una emergencia!**

Puedes tomar dos tipos de pastillas: Puedes tomar un tipo de pastilla desde el primer día que has tenido la penetración, hasta el tercero, y si te has olvidado, puedes tomar otra pastilla que tiene efecto hasta el quinto día.

¡Pero cuanto antes lo hagas, mejor! A medida que pasan las horas va perdiendo su eficacia.

Ten en cuenta que no es una pastilla 100% eficaz.

- No es abortiva, si ya estás embarazada, no hará nada.
- Después de tomarla, puedes sentir dolor de cabeza, de estómago, náuseas...
- Puedes tomarla siempre que la necesites, no hay un número máximo de veces.
- Recuerda que puede evitar un embarazo, pero que no te protege de las infecciones de transmisión sexual y del VIH.
- Puedes pedirla de forma gratuita en tu Centro de Salud, en urgencias del Hospital, en Servicios de Salud Sexual y Reproductiva, también puedes comprarla en la farmacia sin receta.

Interrupción voluntaria del embarazo (IVE)

La Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE) es un **Derecho Sexual y Reproductivo que puedes ejercer libremente si estás embarazada**. La Ley en España permite a las mujeres interrumpir el embarazo bajo ciertas circunstancias (Art. 14 de la L.O.E. 2/2010 de Salud Sexual y Reproductiva y de la Interrupción Voluntaria del Embarazo).

¿Tengo que tener 18 años o más? No, puedes ser menor de edad. Pueden realizar una IVE las embarazadas menores de edad de 16 y 17 años, pero la última reforma legal de Setiembre del 2015 obliga a las menores a tener la autorización de uno de los tutores o tutoras para poder interrumpir el embarazo.

¿Cuándo?

- Durante las primeras 14 semanas (3,5 meses) de embarazo a petición de la embarazada. **Ten en cuenta que las semanas empiezan a contar a partir del primer día de la última regla.**
- Entre la semana 14 y la semana 22 (5,5 meses) por causas médicas de la mujer o del feto.
- En cualquier momento si se detectan anomalías fetales incompatibles con la vida.

Actualmente hay dos métodos para poder realizar una IVE gratuita:

Aborto farmacológico (RU-486): Se puede realizar como máximo hasta las 9 semanas de gestación, es un tratamiento que se da en centros sanitarios públicos o en clínicas privadas acreditadas. Se ha de hacer una valoración médica previa para asegurarse de que este tratamiento es adecuado para la persona (puede estar contraindicado para algunas personas, por eso debes recibir atención individualizada antes de tomarlo). Después, se ha de hacer un seguimiento ginecológico.

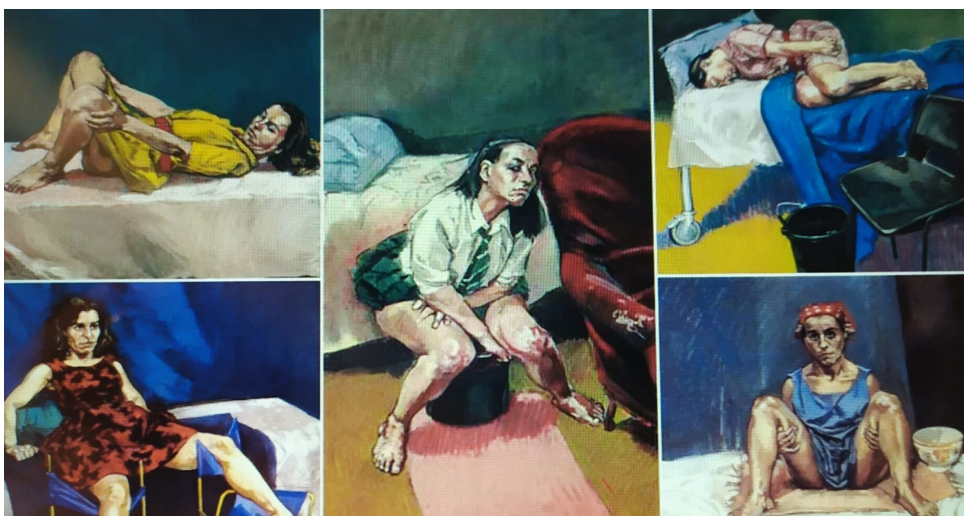
Aborto quirúrgico: Consiste en una aspiración del contenido del útero por vía vaginal, habitualmente con sedación. Se recomienda hacerlo antes de las 14 semanas de gestación. En embarazos avanzados, las técnicas utilizadas serán diferentes en función de las semanas de gestación, las características de cada persona y los antecedentes médicos.



MAREA VERDE ARGENTINA 2018



VERÓNICA LARIN CITRIC MAGAZINE



PAULA REGO - 1998 ABORTO CLANDESTINO

Embarazo

El embarazo tiene lugar cuando las dos cargas genéticas (óvulo y espermatozoide) se ponen en contacto. Así se forma en la trompa, el huevo o cigoto, que está rodeado de sustancias nutritivas.

Para entender la definición de cigoto o cigoto, es importante conocer el concepto de gameto.

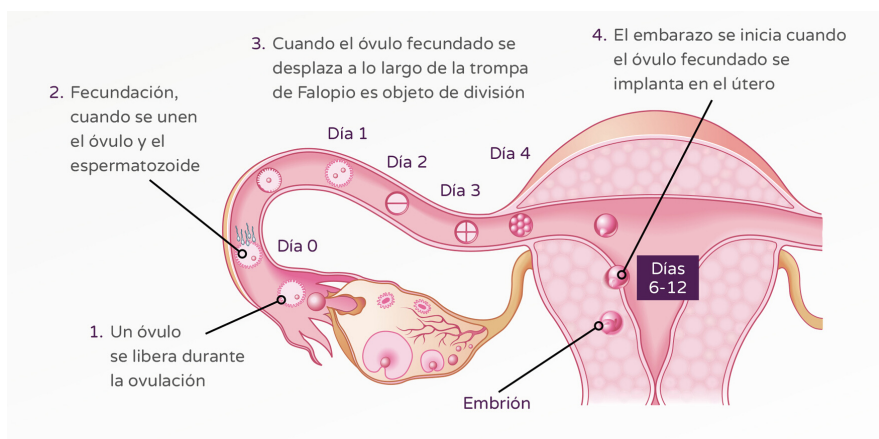
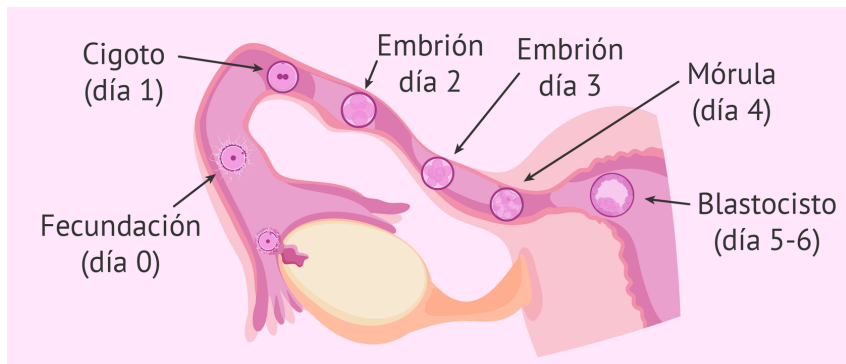
Los gametos son las células reproductivas producidas en las gónadas o órganos sexuales. Distinguimos entre los óvulos y los espermatozoides. El resto de células que tenemos las personas poseen 46 cromosomas, mientras que las células sexuales tienen 23.

Cuando ambas células sexuales, óvulo y espermatozoide, se unen en la fecundación, sus núcleos se fusionan para dar lugar a una única célula: el cigoto. Por tanto, podemos definir el concepto cigoto como la célula que resulta de la fecundación entre óvulo y espermatozoide.

El tamaño del cigoto es igual al del óvulo, pero su dotación genética es de 46 cromosomas (23 de cada gameto). A partir de él, se desarrollarán el resto de células que formarán el nuevo ser vivo.

Se considera que el desarrollo de un embrión va desde el día 1 después de la fecundación (etapa de cigoto) hasta la 8ª semana de gestación. Durante este periodo, el embrión irá desarrollándose y se producirán cada vez un mayor número de células, así como la especialización de las mismas. Dentro de la etapa embrionaria existen algunos estadios específicos. (Mórula, embrión, Blastocito).

Cuando la gestación llega a la semana 8, se termina el periodo de embrión y comienza la etapa fetal.



Posteriormente, se implanta en el endometrio y continúa su división y transformación.

Se forma también la placenta, que a través del cordón umbilical aportará el oxígeno y sustancias nutritivas para el desarrollo del embrión. Asimismo, la placenta hace de filtro, impidiendo el paso de sustancias perjudiciales para el feto. En el interior del útero, el embrión flota dentro la cavidad amniótica, una cavidad llena de líquido y rodeada de la membrana amniótica que lo protege de traumatismos y otros factores negativos para su desarrollo.

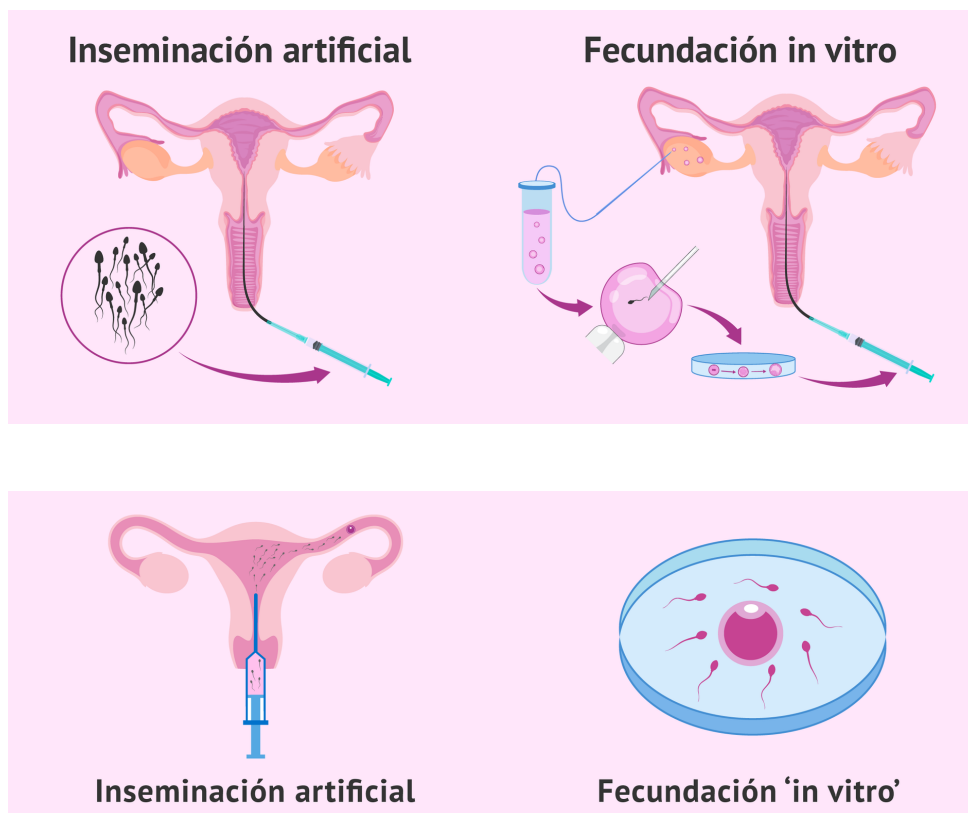
Se considera que el nacimiento debe producirse entre las semanas 38 y 42 de embarazo, considerando el inicio del mismo la fecha de la última regla. Una vez se produce el parto es decir el nacimiento podemos hablar de bebé, antes no.

datos:

- En la semana 20 (4 meses y medio) el feto mide unos 20 cm o 25 cm y pesa unos 300 gramos.
- En la semana 28 (6 meses y medio) mide aproximadamente unos 25 cm o 35 cm y pesa alrededor de, 1.000 gramos. Los órganos vitales como el cerebro, pulmón, riñón e hígado maduran rápidamente a partir de esta semana.
- En la semana 36 (8 meses) el feto mide unos 48 cm y pesa unos 2.500 gramos. **Es a partir de la semana 37 que los órganos se consideran maduros y preparados para la vida exterior.** Al finalizar el embarazo (a los 9 meses) el feto, como norma general, pesa alrededor de 3.000 gramos o 3.500 gramos y mide unos 50 cm.

El estudio, realizado por neonatólogos de Cataluña y Las Palmas y publicado en 2014, analizó las tasas de supervivencia en España de recién nacidos/as con una edad gestacional menor de 26 semanas. Los resultados revelan que la supervivencia por debajo de las 23 semanas es 'excepcional'.

La supervivencia en la semana 22 fue del 12,5%, en la semana 23 del 13,1%, en la 24 ya subió al 36,9% y en las semanas 25 y 26 ya sobrevivieron la mayoría: el 55,7 y el 71,9% respectivamente, indica este estudio



Violencia obstétrica:

AQUELLA QUE EJERCE EL PERSONAL DE SALUD SOBRE EL CUERPO Y LOS PROCESOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS, EXPRESADA EN UN TRATO DESHUMANIZADO, UN ABUSO DE MEDICALIZACIÓN Y PATOLOGIZACIÓN DE LOS PROCESOS NATURALES



ANA ALVAREZ DE ERRECALDE - 2005 EL NACIMIENTO DE MI HIJA

Dentro de la violencia obstetricia está pensar y concebir la menstruación como una patología, pensar que las personas menstruantes des de la menarquia hasta menopausia presentan más necesidad de recursos sanitarios y de dependencia de éstos, como bien hemos trabajado sabemos que la menstruación nada tiene que ver con la enfermedad. Esta concepción menstruación-enfermedad nos limita, debilita y cuarta nuestra poderosa ciclicidad! Además cuando sí existen patologias como por ejemplo la endometriosis se relativiza y cuestiona a la persona.

La medicalización de la vida sexual y reproductiva, el trato paternalista, el no poseer toda la información sobre nuestro cuerpo y las posibilidades que tenemos al alcance que en ocasiones el sistema ginecológico vierte en nuestros cuerpos es violencia obstetricia

Durante el PARTO existen muchisimas prácticas que son violencia obstrétrica, la OMS recomienda la inducción de partos en un 10% de los casos mientras en españa hay un 19'7%, existen cesáreas, medicalización durante el parto, monitoreo fetal, rompimiento de la bolsa fetal, episiotomias... inncesarias. Las personas gestantes no sabemos que existe un PLAN DE PARTO dónde puedes decidir cómo parir.

Gestación subrogada

NO SOMOS VASIJAS

<http://nosomosvasijas.eu/>

YAS +

sexualidades y expresiones artísticas

SESIÓN 5:
sexo seguro
y saludable



SEX 

KAITH HEARING SEX SAFE 1988

PRÁCTICAS SEXUALES



NAN GOLDIN - THE BALLAD OF SEXUAL DEPENDENCY 1079

Las prácticas sexuales tienen como objetivo el placer, el goce y la satisfacción; son la manifestación de nuestros deseos y mediante ellas expresamos nuestra sexualidad. Las prácticas sexuales implican respeto, autocuidado y comunicación en la búsqueda del placer con unx mismx y con otra(s) persona(s).

Dentro de las prácticas sexuales entran en juego muchas prácticas distintas: besar, acariciar, lamer, mirar, masturbar, masajear, frotar, penetrar... dónde distintas partes del cuerpo entran en juego.

¡Recuerda tú marcas tu propio ritmo y lo que te gusta! Conociendo tu cuerpo, tus gustos y comunicándolo a la otra u otras personas es como se aprende a disfrutar.

Todas las personas tenemos cuerpos distintos. Al igual que nuestras caras, nuestras partes genitales son diversas. Cada vulva, cada pene, cada pecho y cada parte del cuerpo tienen tamaños y colores diversos y sienten placer con cosas distintas. Es importante recordar que el placer no está en el tamaño o la forma de nuestras manos, pechos o genitales, sino en poder disfrutar libremente de nuestros cuerpos, aceptarlos y amarlos tal y como son. Todos los cuerpos son deseables y tienen la capacidad de sentir placer.

¡Solo algunas de las prácticas sexuales tienen riesgos y podemos tomar medidas para reducirlas!

¡lo que nos venden en el porno, no es cierto!

La erótica normativizada está centrada en una visión cis/heterosexual donde se pone el foco en el coito -es coitocéntrica- basadas en la penetración pene/vagina además centrando el placer en el hombre cis.

La imagen que se da de la sexualidad en las películas es totalmente artificial, llena de tabúes y reducida como hemos mencionado al coito (unión sexual en la que existe penetración) y al orgasmo.

El porno comercial es machista, trata a la mujer como objeto sexual y sin tener en cuenta su placer. Se representan escenas donde las mujeres son tratadas con violencia y sin respeto. El objetivo final de las prácticas sexuales que se representan es la eyaculación de hombres cis.

El porno también es racista y homófobo; las escenas de sexo lésbico están rodadas para excitar a los hombres cis, además, existen diferentes categorías según los rasgos físicos y el lugar del mundo del que sean las actrices y los actores.

Las relaciones de poder no sólo se dan entre hombre y mujer, sino entre personas con distinto color de piel. En el porno comercial, hay poco espacio para contenidos LGTB+.

El porno va ligado a las modas. Las primeras fotografías eróticas y vídeos mostraban una buena cantidad de vello púbico y corporal, pechos sin operar y cuerpos estándar. Hoy en día el vello ha **desaparecido**, ¡la mayoría de vulvas están totalmente depiladas!, y nos muestran cuerpos muy estereotipados que poco tienen que ver con la realidad y variedad que existe en el mundo. Todos los actores tienen super-penes y las actrices vulvas con labios pequeños y casi idénticos. Todas las **actrices** porno parecen disfrutar de todo tipo de prácticas, como por ejemplo el sexo anal, cuando en la vida real un porcentaje muy bajo de mujeres lo practica.

El porno en sí no es malo, podemos disfrutarlo en soledad o en compañía. Es importante que sepamos que existe otro tipo de porno, que existen alternativas más igualitarias y respetuosas, como el porno ético y feminista.

Ten en cuenta estas cuestiones para no reproducir estos estereotipos y violencias en tu vida sexual.

Volviendo al tema de las prácticas sexuales, la posibilidad es muy amplia y como hemos mencionado antes dependen del momento, de los deseos, acuerdos y límites entre la(s) persona(s) implicada(s), cada persona es única y su vez las apetencias varían.

Muchas veces ponemos nombre a las prácticas para visibilizarlas, dar visibilizar es importante ya que cuestiona las prácticas normativizadas y naturaliza las múltiples variedades, pero por otro lado, las coloca en cajones estancos y separados. **¡Hay que tener en cuenta que no existe un patrón a seguir, todas tienen el mismo valor y objetivo!**

Como vimos en sesiones anteriores, las prácticas sexuales son independientes de nuestro género y orientación sexual y/o preferencia sexual. En la sociedad patriarcal en la que vivimos no solo nos encasillan bajo el sistema sexo-género si no que se relacionan y atribuyen unas determinadas prácticas sexuales a cada orientación/preferencia. ¡esto de nuevo es binario y invisibiliza la variedad de cuerpos y placeres!

algunas prácticas...

FROTTAGE/PETTING: prácticas de frotamiento de los genitales con cualquier otra parte del cuerpo

TRIBADISMO: son prácticas que consisten en el roce de las vulvas, una con la otra, en especial frotando el clitoris.

FROT: práctica no penetrativa entre personas con pene. Consiste en masturbar los penes juntos o mediante frotamientos entre sí

SEXO ORAL: es la estimulación de los genitales con la boca

felación: estimulación del pene y testículos con la boca

cunnilingus: estimulación de la vulva con la boca

annilingus (beso negro): estimulación del ano con la boca

-beso rojo-: cunnilingus durante el sangrado menstrual

MASTURBACIÓN: se estimulan los genitales sexuales u otras partes del cuerpo con el objetivo de encontrar placer, se pueden usar las manos o juguetes eróticos

PENETRACIÓN ANAL (griego): consiste en introducir dedos, mano, puño -fisting-, juguetes eróticos o pene en el ano

PENETRACIÓN VAGINAL: consiste en introducir dedos, mano, puño, juguetes eróticos o pene en la vagina

JUEGOS DE ROL: son prácticas que se basan en la interpretación y pueden incluir el uso de ropas y/o disfraces

BDSM: *Bondage -atadura- y disciplina; Dominación y sumisión; Sadismo y Masoquismo* son prácticas donde la voluntariedad, el consenso, comunicación, el respeto a la libre voluntad y la seguridad física son elementos fundamentales las personas que participan están de acuerdo sobre la forma e intensidad con la que se realizan y saben que dicho acuerdo pueda rescindirse en cualquier momento.

Bondage se refiere a la sujeción o ataduras puede ser física (usando cuerdas, u otros elementos para inmovilizar a alguien...) o de tipo psicológico.

Dominación/Sumisión definen prácticas eróticas en las que una persona actúa de acuerdo a su voluntad (dominante), disponiendo y mandando sobre el sumiso. El *sadomasoquismo* implica prácticas sexuales que implican excitación al infligir dolor o sufrimiento (sadismo) o bien al recibirlo (masoquismo). “*Disciplina*” es un término que hace referencia a prácticas sexuales relacionadas con reglas, castigos... **-para más información chame-sex.org-**

En la sesión anterior hablamos que en cualquier práctica sexual es importante tener en cuenta los riesgos que pueden estar presentes, así como conocer los métodos de prevención con tal de evitar tanto embarazos no planificados como Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Algunas de ellas son el VIH, la sífilis, el herpes, la gonorrea, la hepatitis B, el virus del papiloma humano (VPH) y el linfogranuloma venéreo.

Los únicos métodos preventivos que protegen de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son el preservativo externo, el preservativo interno, los guantes y dediles de látex y las bandas/cuadros de látex.

GESTIÓN DE RIESGOS

Como hemos ido viendo, las prácticas sexuales son múltiples las consensuamos y elegimos en función de los deseos, preferencias, momentos... es importante tener en cuenta que sólo **algunas prácticas tienen riesgos** y estos varían **en función de diferentes factores, TENER INFORMACIÓN sobre ello nos ayuda en la toma de decisiones preventivas para cuidar nuestra salud sexual.**

El riesgo de transmisión se puede valorar en función de diferentes factores que se dan de manera conjunta:

- Según la **duración de la práctica sexual** siendo la de mayor prolongación la que implica mayor riesgo
- Según la **intensidad de la práctica**, cuanto más brusca o enérgica sea, más probabilidades hay que se produzcan cortes que pueden dañar los tejidos, abrasiones o desgarros que facilitan la infección.
- Según el **consumo de sustancias**, el uso de drogas antes y/o durante de las prácticas sexuales pueden alterar la percepción del riesgo y afectar en la toma de decisiones
- según el **tipo de práctica**
dependiendo del tipo de práctica hay más o menos riesgos de transmisión de una ITS, por ejemplo los besos y las caricias no tienen riesgo en la transmisión del VIH en cambio sí de otras ITS como los hongos y los herpes.



LSD ES-CULTURA LESBIANA -1994

La salud sexual no solo se limita a evitar las Infecciones de transmisión sexual (ITS), también son importantes los aspectos físicos, emocionales y sociales relacionados con nuestra sexualidad.

Como hemos visto a lo largo del YAS+ el órgano más importante para gozar es el cerebro, dónde se procesan las prácticas placenteras, es importante el autoconocimiento y la autoexploración! Es importante el autocuidado, cualquier práctica se debe abordar desde el respeto, la comunicación con unx mismx y la(s) otra(s) persona(s).

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

Las ITS se transmiten de una persona a otra a través de prácticas sexuales sin protección. **¡Recuerda que eso incluye el sexo oral!** El pene, la vagina, las mucosas, el ano y la boca son los sitios donde con más frecuencia se encuentran los diferentes microorganismos que pueden producir una ITS.

Pueden estar causadas por virus, bacterias, hongos o parásitos. Entre las ITS más frecuentes se encuentran el VIH, la Sífilis, la Gonorrea, la Chlamydia, el Herpes Genital, el Virus del Papiloma Humano y la Hepatitis B.

Algunos de los síntomas más comunes son: picores, flujos con mal olor o sangre, lesiones en los genitales, sangrado, dolor... A pesar de eso, se puede tener una ITS y no presentar síntomas, esto facilita la propagación de la infección. Estos síntomas pueden aparecer poco después de la práctica sexual, ¡o algún tiempo después!

Es importante romper con tabúes respecto a los propios genitales y promover las prácticas de autoexploración y autocuidado. Si conoces tu cuerpo podrás saber cuando algo no va bien y detectar los síntomas. Es importante tratarlas lo antes posible. Pero calma, muchas veces se trata de un tratamiento muy sencillo.

Para protegerte puedes utilizar el preservativo externo, interno, bandas de látex y también puedes usar guantes o dediles de látex.



REQUIEM (2002) DE KR BUXEY

Recuerda que **el riesgo cero no existe** y que algunas ITS se transmiten por el contacto piel con piel (herpes, ladillas...) por lo que es importante utilizar los preservativos y los demás métodos de barrera desde el inicio hasta el final de las prácticas para disminuir el riesgo.

Es muy importante hablar con la o las personas con las que has tenido y/o tienes sexo para que también puedan cuidar de su salud y evitar una cadena de transmisiones.

Es importante no sentirse culpable ni buscar culpables. La mayoría de personas somos vulnerables a las ITS, que pueden aparecer a cualquier edad y no dependen de la condición social, nivel cultural, género, habilidades emocionales, capacidades físicas ni veces que te limpies los genitales.

Hay algo raro aquí... ¿será una Infección de Transmisión Sexual?

Las ITS se transmiten de una persona a otra a través de relaciones sexuales sin protección. ¡Recuerda que eso incluye el sexo oral!

-Para protegerte puedes utilizar el preservativo para pene, vagina y bandas de látex, también guantes y dedos de látex. Recuerda que el riesgo cero no existe y que algunas, como el herpes, se transmiten por el contacto con la piel o mucosas.

-Algunas no tienen síntomas evidentes. Otras, pueden provocar picor, dolor al orinar, sangrado, secreciones y lesiones en los genitales... Estos síntomas pueden aparecer poco después de la relación sexual, ¡o algún tiempo después!

- Si conoces tu cuerpo y lo revisas, podrás identificar estos síntomas y acudir a un servicio de salud. ¡Que no sean las ITS las que te corten el rollo!

-Es importante tratarlas lo antes posible. Pero calma, no te alarmes, muchas veces se trata de un tratamiento muy sencillo.

- Si tienes una ITS, no te cortes, habla con tus parejas sexuales para que también puedan cuidar de su salud.

PREVENCIÓN: RESPONSABILIDAD (autocuidado, comunicación, consenso y buentrato), INFORMACIÓN, CONTROLES MÉDICOS PERIÓDICOS



MILI SÁNCHEZ -LOS AMANTES 2012

algunas ITS...

TEXTO EXTRAÍDO DE: COLECCIÓN DE GUÍAS SOBRE DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS DE LAS MUJERES JÓVENES /GOBIERNO DE CANARIAS 2018

EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH) constituye una de la ITS más frecuente, El 92% de estas infecciones son superadas por el sistema inmunitario, sólo el 8%, en un lento desarrollo, pueden derivar en cáncer de cuello de útero.

Existe mucha desinformación, no es un virus que sólo afecte a las mujeres con vulva todas las personas pueden infectarse y transmitirlo. Es perfectamente detectable con una citología.

La vacuna contra el papiloma ha traído consigo mucha controversia ya que no es efectiva contra todos los tipos de papiloma (se estima que hay más de 100 tipos) y se considera que no han sido estudiados todos los efectos secundarios.

SÍFILIS: la causa una bacteria y se transmite principalmente mediante prácticas penetrativas y bucogenitales, en las que existe contacto de la piel con zona infectada (empiezan como un grano y se convierten en llagas), es particular ya que altera periodos en los que se presentan síntomas con otros en los que no, desarrollándose en varias fases. Al principio aparecen en los genitales externos y el ano, pero pueden aparecer también en los labios y la boca. Las llagas pueden aumentar la infección del VIH

CLAMIDIASIS: la causa es una bacteria y se transmite a través de prácticas penetrativas y bucogenitales. Puede no presentar síntomas y, si lo hace, que aparezcan hasta 3 semanas después de la infección, como una secreción anormal (vagina y pene), molestias al orinar, menstruación muy abundante y sangrado vaginal tras la penetración. Puede afectar la uretra, el recto, garganta...

GONORREA: causada por una bacteria se transmite mediante prácticas penetrativas y bucogenitales, cuando tejidos infectados y sus secreciones entran en contacto con tejidos sanos. Los síntomas no siempre aparecen y, si lo hacen, suelen ser poco específicos, confundándose con otros. Pueden manifestarse desde los 2 a los 7 días desde que se produce la infección. Puede afectar la uretra, el ano, la garganta o los ojos... también pueden infectarse las glándulas Lucy y Betsy. Se trata con antibióticos.

CANDIDIASIS: causada por un hongo que se encuentra en el interior de la vagina. Puede ser por transmisión sexual, o consecuencia de la propia existencia de la candida, que forma parte de la flora vaginal normal y puede presentar síntomas ante determinados factores como mayor acidez del flujo vaginal, ingesta de anticonceptivos o antibióticos, embarazo, etc. Produce malestar y picor, secreción vaginal de color blanco y espesa, se puede transmitir a través de prácticas penetrativas vaginales (con dedos, mano o juguetes que se intercambian...) y de rozamiento. Se trata mediante fármacos antihongos (antifúngicos), que se presentan en forma de cremas y/u óvulos. Las reapariciones son frecuentes.

Otras ITS: herpes genital, hepatitis y VIH

VIH/SIDA

VIH: VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA

Como dice su nombre, el virus actúa sobre el sistema inmunitario. Este sistema es el que nos protege de los diferentes agentes infecciosos como bacterias, otros virus, hongos...

El VIH ataca a las células CD4, que son parte fundamental del sistema inmunitario (son las que avisan de la presencia de patógenos o de la replicación errónea de células). Cuando una persona vive con el VIH se dice que es VIH+ (VIH positivo/a o seropositivo/a).

Es importante hacerse pruebas para detectar el VIH, ya que no presenta síntomas específicos en el momento de ingresar en el cuerpo. Además, no se puede saber a simple vista si una persona tiene el virus.

El VIH sólo se desarrolla en humanos. Es un virus que fuera de nuestro cuerpo vive muy poco tiempo.

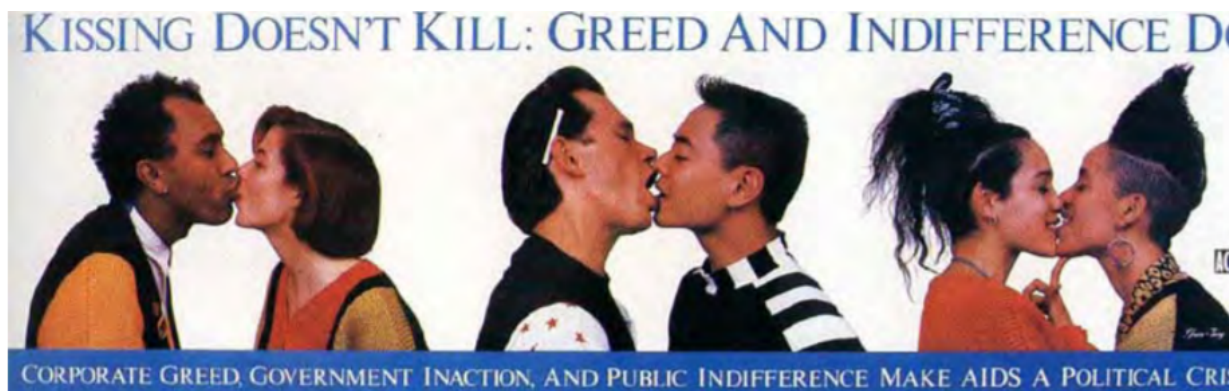
SIDA: SÍNDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA

Es un conjunto de enfermedades, generalmente infecciones, que aparecen como consecuencia del VIH. A medida que el VIH destruye las células CD4, el sistema de defensas del cuerpo se debilita y llega un momento en que no puede proteger al cuerpo de las infecciones y enfermedades.

Cuando el sistema inmunológico está tan debilitado, decimos que la persona ha desarrollado SIDA.

Por lo tanto, ¡el VIH y el SIDA no son lo mismo! Hay muchas personas que conviven con el VIH pero no tienen el SIDA.

El tratamiento adecuado permite que el sistema inmunitario se mantenga fuerte y que la persona no llegue a la fase de SIDA. De hecho, hoy en día, se puede reducir tanto el nivel de VIH en la sangre ¡que ya no se transmite a otras personas! Sin embargo, el VIH aún no se cura (no desaparece totalmente del cuerpo) y requiere un tratamiento crónico.



GRAN FURY - BESAR NO MATA. LA AVARICIA Y LA INDIFERENCIA SÍ -1989

VÍAS DE TRANSMISIÓN

Para que el VIH se transmita, tiene que haber un contacto entre un fluido con capacidad transmisora y una puerta de entrada al organismo de la otra persona, ya sea por una herida o una mucosa.

Los fluidos con capacidad transmisora (que tienen suficiente concentración de virus para transmitirlo) son:

- Sangre
- Semen
- Fluidos vaginales
- Leche materna

VÍAS DE TRANSMISIÓN DEL VIH

Los fluidos no transmisores: la saliva, el sudor, las lágrimas, los mocos, la orina y las heces.

El líquido preseminal: No existen suficientes pruebas científicas para decir si es un líquido transmisible o no. Pero en el caso de que lo sea, tiene una capacidad transmisora extremadamente reducida.

Puerta de entrada al organismo que conduzca al torrente sanguíneo:

- Heridas abiertas
- Mucosas: Pueden tener heridas microscópicas que den acceso al virus y lo conduzcan al torrente sanguíneo.

De mayor a menor riesgo:

- Recto (interior del ano)
- Vagina y vulva
- Glande o punta del pene
- Interior de la boca

¿cómo se produce la transmisión del VIH?

FROTO MIS PEZONES CONTRA LOS TUYOS. TE UNTO.
TE ATO. TE MUERDO. TE BESO. TE CHUPO. TE AFEITO
CON TU CUCHILLA. TE CUENTO GUARRERIAS. TE
MIRO MIENTRAS LO HACES. TE MASTURBO,
ME MASTURBO, LA MASTURBO. TE PENETRO
CON MIS GUANTES NUEVOS, UN DEDO,
DOS DEDOS, UN PUÑO EN TU CULO. LE
PONCO UN CONDON A TU DILDO Y
MUCHA CREMA LUBRICANTE.
LAMO TU CLITORIS, TUS LABIOS,
TU ANO CON UN CUADRADO
DE LATEX POR MEDIO.
PUEDO SENTIR TU
CALOR. VUELVO A
UNTARTE, ATARTE,
MORDERTE
LA MERTE
BESARTE
CHUPAR-
TE...

UTILIZA CUADRADOS DE LATEX, SOBRE TODO DURANTE LA REGLA
NOSOTRAS NO PODEMOS VIVIR SIN NUESTRAS VIDAS
L.S.D., LESBIANAS SEXO DIFERENTE



CARTEL "SOY LESBIANASEXUALMENTE ACTIVA LSD"

Algunas prácticas se consideran de mayor riesgo que otras.

Por ejemplo, la penetración anal sin preservativo o compartir jeringuillas tienen más riesgo que la realización de sexo oral.

Para entender la transmisión se han de tener presentes los siguientes criterios:

VÍA SANGUÍNEA: A través del contacto de la sangre con una vía de entrada al organismo.

Prácticas que tienen riesgo de transmisión del VIH:

- Compartir o utilizar agujas que contengan sangre con el VIH.
- Puede transmitirse de una persona a otra por la sangre depositada en instrumentos utilizados en procedimientos donde corre sangre, como la circuncisión del prepucio, la mutilación genital del clítoris y otras partes de la vulva, los tatuajes, la acupuntura, la escarificación tradicional, la extirpación de las amígdalas o las perforaciones del lóbulo de la oreja.
- Los instrumentos utilizados para cualquier procedimiento que entrañe cortes en la piel deben esterilizarse antes de cada utilización.
- Tampoco hay que compartir cepillos de dientes ni cuchillas de afeitar.

VÍA SEXUAL: la transmisión del VIH se puede producir a través de aquellas prácticas sexuales donde exista contacto sin protección entre un fluido transmisible y una puerta de entrada al organismo.

Las prácticas sexuales de ALTO riesgo son:

- Penetración del pene en el ano
- Penetración del pene en la vagina (si la persona tiene la regla, el riesgo aumenta por la presencia de la sangre)

Las prácticas sexuales de BAJO riesgo son:

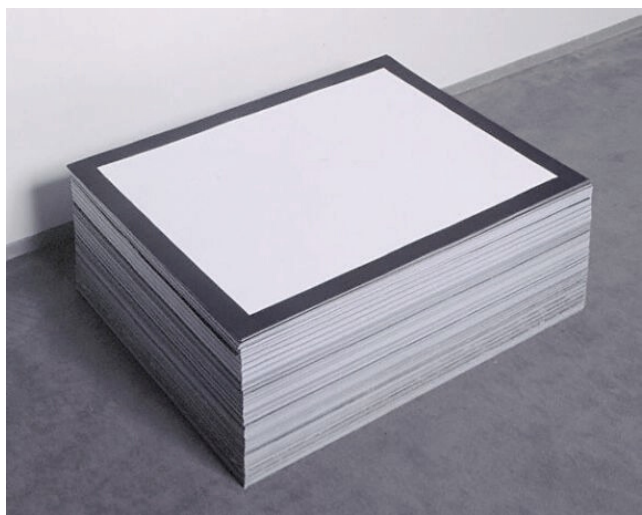
- Felación (boca-pene)
- Cunnilingus (boca-vagina). Si la persona tiene la regla, el riesgo aumenta por la presencia de la sangre
- Anilingus (boca-ano), en el caso de presencia de sangre visible
- Compartir juguetes sexuales de forma inmediata

Las prácticas sexuales que no tienen riesgo son:

- Besos, abrazos, masturbación, etc..
- Contacto vulva con vulva. A pesar de que están en contacto fluidos sexuales, no hay pruebas científicas por el momento que puedan confirmar la transmisión del VIH a través de esta práctica (aunque sí de otras ITS).

Es importante saber que el riesgo de transmisión es mayor si se tiene otra ITS como la sífilis o el herpes, en la que haya una lesión. Ello se debe a que el semen o las secreciones vaginales de la persona que vive con el VIH pueden entrar en contacto con las llagas o úlceras que tiene la otra persona en los genitales o en la zona genital.

Si la persona está indetectable (la cantidad de VIH en su sangre es extremadamente baja), el virus no puede transmitirse a otras personas por esta vía.



FELIX GONZÁLEZ TORRES 1990 - UNTITLED (THE END)

¿Cuándo te puedes hacer la prueba?

Es posible que hayas escuchado hablar del periodo ventana. Eso es porque el VIH no se detecta en sangre hasta pasado un tiempo de la práctica de riesgo en la que se puede haber transmitido. Durante este periodo, una persona puede dar negativo en la prueba y, sin embargo, tener VIH y poder transmitirlo.

Si la prueba es de tercera generación, es necesario esperar hasta los 3 meses para asegurarse de que has generado los anticuerpos. En el caso de la prueba de cuarta generación, el periodo de ventana es mucho menor, de 6 semanas.

La prueba **ELISA de tercera generación** detecta la presencia de anticuerpos específicos y se considera un período de ventana de 3 meses.. Algunas personas pueden desarrollar pronto los anticuerpos y otras tardan más, por eso, es importante esperar y tener la seguridad que ya se produjo una respuesta antes de realizar la prueba. Con la prueba **ELISA de cuarta generación**, el diagnóstico se produce cuando se detectan anticuerpos o una proteína del virus y el período de ventana se acorta a las 6 semanas.

Una vez pasado un periodo ventana de 3 meses, también tienes la opción de hacerte una prueba rápida. Se realiza mediante una gota de sangre (a través de un pinchazo en el dedo) o de fluido oral que se coge de las encías, y los resultados están disponibles entre los 15-60 minutos.

Las pruebas rápidas tienen una elevada fiabilidad, en caso que el resultado fuera positivo hay que confirmarlo con una prueba de laboratorio.

En el caso de que hayas tenido una práctica sexual de riesgo sin protección con una persona que vive con el VIH, es importante acudir al centro médico porque hay medicamentos que se pueden tomar en estos casos para evitar la transmisión del virus. Esto se llama **profilaxis post-exposición**. En estos casos, no es recomendable esperar los 3 meses del período de ventana y se recomienda realizar la prueba de cuarta generación para acortar el plazo hasta disponer del resultado.

VÍA MATERNO-FILIAL: Se puede transmitir el virus durante el embarazo, el parto y la lactancia. Existen tratamientos efectivos para impedir la transmisión durante el embarazo.

¿Cómo saber si tenemos el VIH?

La única forma de saber si tienes VIH es realizando una prueba de detección. Es conveniente repetir la prueba cada 6 o 12 meses, en función de la vida sexual que tengas y las prácticas de riesgo que hayas tenido.

El VIH se detecta mediante análisis de sangre. En las analíticas generales que te puedan hacer en las revisiones médicas no realizan esa prueba, por lo tanto, ¡tienes que pedirlo específicamente!



DAVID WOJNAROWICZ TOM WARREN
AUTORETRATO

RECURSOS

* **Centre Joven de Anticoncepción y Sexualidad (CJAS)**

Dirección: C/ La Granja 19 - 21 - 08024 Barcelona

Horario de atención: de 12,00 a 19:00 de lunes a jueves y de 10,00 a 14,00 los viernes. Preferible solicitar cita previa.

Teléfono: 934 151 000

www.centrejove.org

cjas@centrejove.org

* **Unidad de Infecciones de Transmisión Sexual. CAP Drassanes**

Dirección: Avda. Drassanes 17-21 - 08001 Barcelona

Horario de atención: Se puede pedir cita previa pero no es necesario. Los horarios de atención son: de lunes a viernes de 8:30 a 13:00 y de 14:30 a 19:00.

Teléfono: 93 441 46 12

its.pbcn@ics.scs.es

* **Stop-SIDA**

Dirección: C/ Muntaner 121, entlo. 1ª - 08036 Barcelona

Horario de atención: De martes a viernes de 10:00 a 14:00 y de lunes a jueves de 16:00 a 19:30-

Teléfono: 93 452 24 35

stopsida.org

stopsida@stopsida.org

* **SARA Joven. Servicio de Atención, Recuperación y Acogida**

(Atención de mujeres en situaciones de violencia machista)

Dirección: C/ Marie Curie, 16 - 08042 Barcelona

Horario de atención: De lunes a viernes de 9:00 a 20:00

Teléfono: 93 291 59 59

* **LA LORE- CONSULTORIA SOBRE SEXUALIDADES, RELACIONES Y GÉNERO**

consultas online:
BLOG: lalore.org
INSTAGRAM: @lalore_insta
Whatsapp: 602047850

Centro LGTBI de Barcelona

Ofrece servicios de información, orientación y atención directa para personas LGTBI, además el Centro desarrolla un programa cultural, de acción comunitaria y sensibilización abierto a toda la sociedad. Además de convertirse en un punto de encuentro, reflexión y visibilidad sobre la diversidad sexual y de género.

Dirección: Centro LGTBI de Barcelona Comte Borrell, 2208015 Barcelona
Correo: info@centrelgtbibrn.org
Teléfono: 93 880 51 11

Horario de atención: Lunes: de 16 a 21h De martes a sábado: de 10 a 14 h y de 16 a 21 h

MÁS REFERENTES...



ROBERT GOBER -INSTALACIÓN CENTRO DE
DIA PARA LAS ARTES 1993



DEBORAH DE ROBERTIS DURANTE LA
PERFORMANCE EN EL MUSEO D'ORSAY EN LA
QUE RECREA EL CUADRO DE GUSTAVE
COURBET.

MISS (BLACK) LESBIAN (2009)
ZANELE MUHOLI



REBECA HORN



UN PROYECTO DE:



sexus.org

sexus@abd-ong.org



ABD.org

