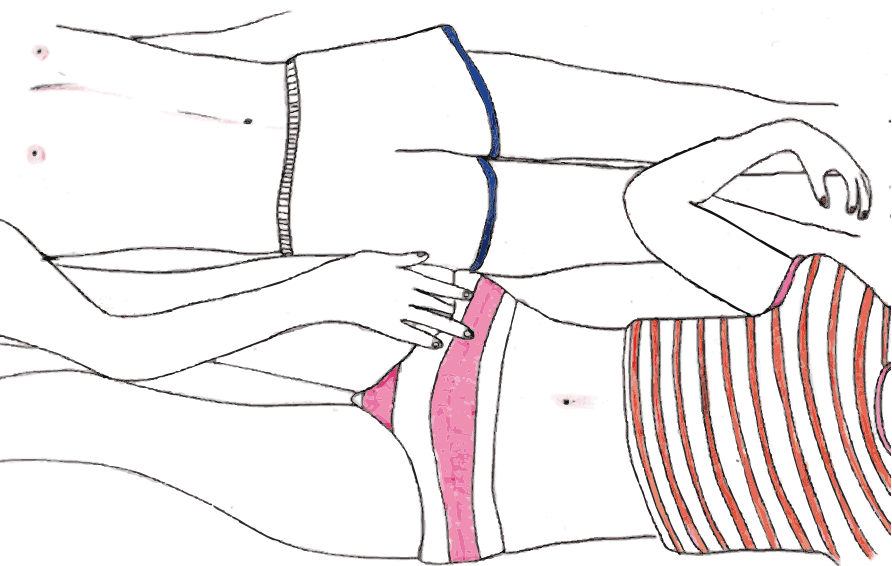


Esta guía pretende proporcionarte información básica para que puedas aprender a disfrutar de unas relaciones sexuales satisfactorias y a la vez tomar decisiones que garanticen tu salud y autoestima.



Sabemos que hoy en día existe la exigencia de mantener una vida sexual activa que a veces entra en contradicción con un modelo de entender la sexualidad tradicional, que todavía oculta las experiencias y necesidades sexuales de las personas.



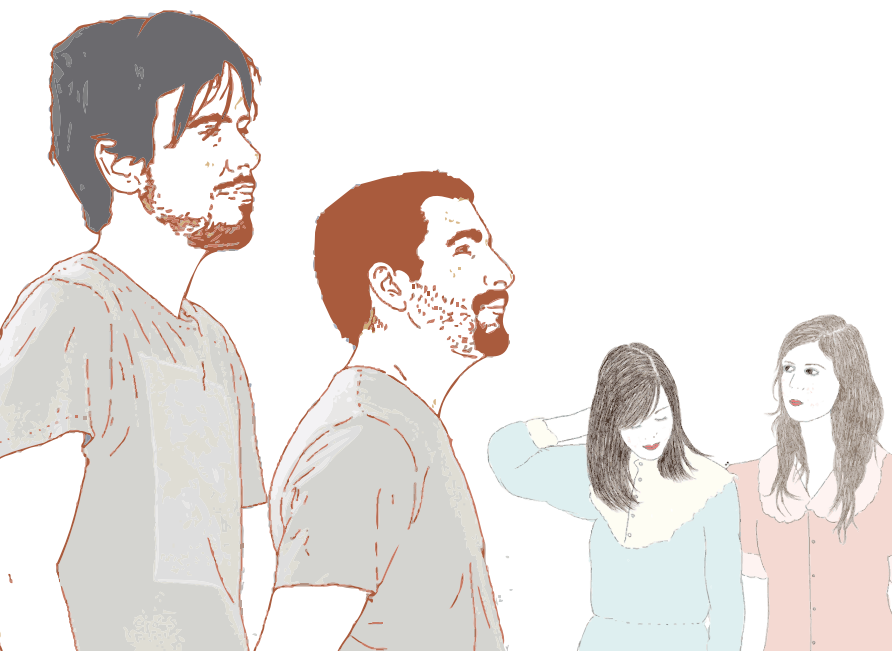
Es lógico que ante esta doble demanda sintamos confusión con cómo desarrollar nuestras relaciones sexuales.

Es decir, no se puede afirmar que haya normas ni modelos establecidos sobre lo que hay que hacer y sentir, pero a veces es difícil distinguir entre lo que realmente queremos en nuestras relaciones y lo que quieren los demás.

La sexualidad, en cuanto a capacidad de disfrutar y compartir placer, es experimentada de forma única e irrepetible por cada persona. Sin embargo, lo que a alguien puede resultar placentero a otra persona puede que le aburra o le incomode.

Nuestros cuerpos nos ofrecen muchas maneras de alcanzar sensaciones agradables con los demás, sólo tenemos que encontrar aquélla con la que nos sintamos más a gusto en cada momento.

Poder expresar adecuadamente tus deseos y sentimientos, conocer tu cuerpo y relacionarte de forma igualitaria y respetuosa es fundamental en tus relaciones sexuales y para tu propio bienestar y autoconfianza.



TEST SOBRE RELACIONES SEXUALES

Te proponemos que averigües las expectativas que tienes sobre las relaciones sexuales a través de este test. Recuerda que deberás responder con sinceridad o si no, sólo te estarás engañando a ti.

- | | | | |
|----|---|---|---|
| 1 | Tengo claro que mi primera vez va a ser el resultado de una noche bien loca. | V | F |
| 2 | Para quedarse embarazada necesitas hacerlo muchas veces. Se que la primera vez es super-complicado quedarte. | V | F |
| 3 | Tengo claro que la sexualidad es disfrutar de mi cuerpo y no sólo relaciones sexuales con penetración. Busco mi propia manera de pasarlo bien y no me dejo convencer para hacer lo que me incomoda. | V | F |
| 4 | Desde la primera vez voy a utilizar protección. Arriesgarme a pillar alguna infección no entra dentro de mis planes. | V | F |
| 5 | Al fin y al cabo...el momento de hacerlo es lo de menos. Improvisaré y lo haré la primera vez donde tenga la oportunidad. | V | F |
| 6 | Me da vergüenza enfrentarme a esa situación, así que espero ir un poco colocado/a. | V | F |
| 7 | Sé que me decidiré cuando mi pareja se sienta preparada. Querer implica poder darle al otro lo que desea. | V | F |
| 8 | Si todo el mundo a mi alrededor lo ha hecho ya....¡me da igual!...no me importa ser la única persona que no lo ha probado todavía. | V | F |
| 9 | Sé que el chico de la relación es el que se encarga de conseguir los preservativos. Las chicas no tienen por qué preocuparse de eso. | V | F |
| 10 | Los chicos proponen una relación sexual y las chicas dicen si o no.
¡Todo el mundo sabe que funciona así! | V | F |

Resultados: Suma un punto por cada una de las respuestas que coincida con la siguiente lista. Recuerda que la sinceridad es importante, si no, sólo te estarás engañando a ti.

Si tu puntuación es de 1-3... ¡vas por muy buen camino! Quieres disfrutar de tu cuerpo pero no lo vas a hacer a cualquier precio. Tienes claro que una relación sexual implica ser responsable para que ni tu cuerpo ni tus emociones se vean dañadas.

Si tu puntuación es de 4-6... ¡ten cuidado! Puede que te metas en terreno pantanoso si piensas que puedes controlar las relaciones sexuales sin pararte a pensar antes. Cuestionate si te dejas llevar por la opinión de los demás y si renuncias a lo que realmente TÚ quieres hacer.

Si tu puntuación es de 7-10 ¡¡ alerta, alerta!! Tu idea de relaciones sexuales es bastante insegura e insatisfactoria. Además, recuerda que el alcohol y las drogas afectan el control que tienes de la situación y parece que te encaminas a que tus relaciones estén en manos del azar.

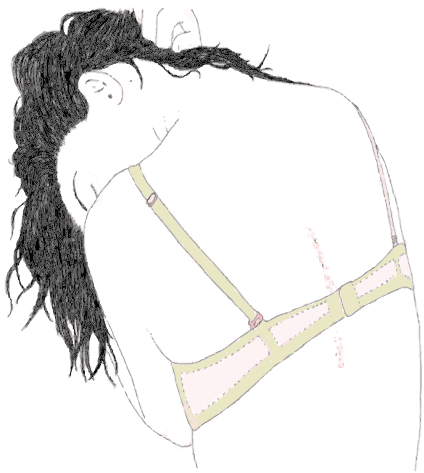


ALGUNAS IDEAS CLAVES SOBRE EL SEXO Y LAS RELACIONES

El hecho de tener relaciones sexuales no implica una “entrega total”, es decir, formar parte de una pareja no tiene que hacerme olvidar satisfacer mis necesidades individuales.

Practicar sexo puede hacer pensar falsamente que mi relación será más fuerte o más intensa, pero el amor hacia otra persona no debe supeditarse al cuidado y respeto hacia ti misma/o.

En nuestra sociedad, hay una creencia de que las chicas tienen un gran poder de atracción respecto a los demás. Y por ello, muchas no viven la sexualidad de forma placentera ya que se centran más en su aspecto físico y en gustar que en sus propias experiencias y necesidades.

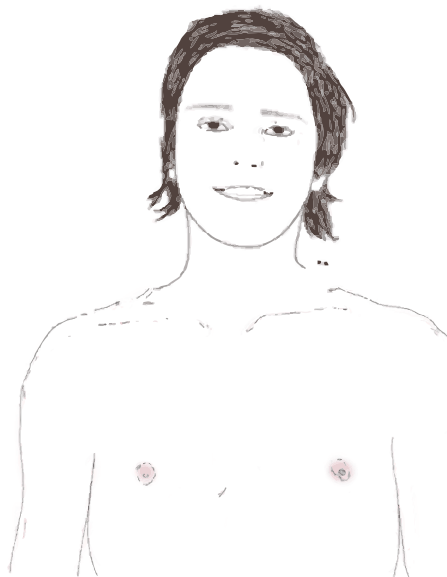


Tu sexualidad, seas chico o chica, tiene sentido de acuerdo a lo que deseas. Para eso necesitas **explorar** y **reflexionar** sobre cómo funciona tu cuerpo y descubrir cuáles son tus sensaciones para que te puedan guiar en las relaciones sexuales con futuras parejas.

Puede que te sientas egoísta a la hora de querer disfrutar, o tengas miedo o vergüenza de sentir deseos o placer, pero tus necesidades sexuales no tienen que ser invisibles. Recuerda que las relaciones son tanto más placenteras en la medida en la que podáis disfrutar los dos.

Por ejemplo, se habla mucho de la penetración pero está comprobado que las chicas pueden disfrutar muchísimo más con otro tipo de estimulación de los genitales.

Así que, si decides tener relaciones, implícate. Habla, toca, elige y protégete.



ALGUNAS IDEAS CLAVES SOBRE EMBARAZO Y ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL



Existe mucha información sobre cómo conseguir preservativos y como usarlos. Pero si es así, ¿por qué nos cuesta sacarlos y usarlos en los momentos claves de nuestra relación sexual?

A veces la idea del amor y la fidelidad nos parece suficiente para protegernos pero es una gran equivocación. Cuidar nuestro cuerpo y nuestras relaciones pasa porque pongamos freno a embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.

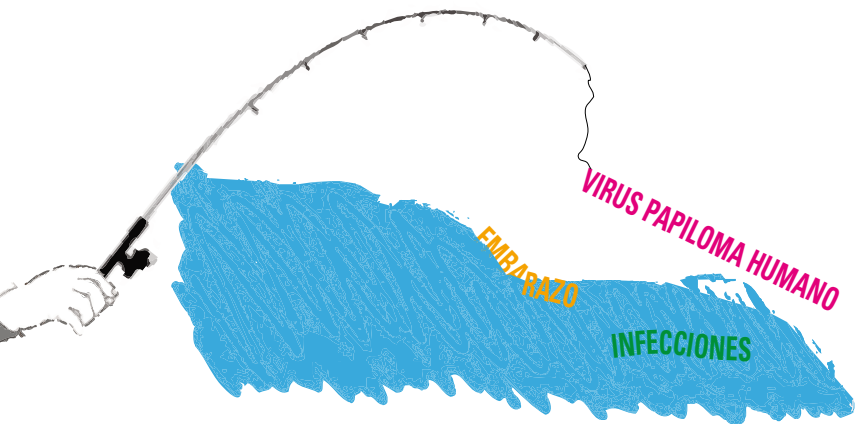
Estas enfermedades se transmiten o contagian durante las relaciones sexuales y a veces sus síntomas pueden pasar inadvertidos con lo que la detección es más complicada.

Si no te proteges puedes contraer y contagiar infecciones como herpes, papilomavirus (relacionado con tumores del útero) y la muy frecuente infección por clamidias, que produce inflamación en la zona vaginal y a largo plazo esterilidad.

Por otro lado, hay muchas ideas equivocadas de cuando una chica puede quedarse embarazada y cuando no.

Aunque es poco frecuente, es posible el embarazo en las relaciones sexuales sin eyaculación dentro de la vagina, esto es, realizando la “marcha atrás”, ya que se expulsa algo de semen antes de la eyaculación.

Además todos los días del ciclo menstrual son fértiles lo que conlleva que siempre existe riesgo de embarazo.



ALGUNAS IDEAS CLAVES SOBRE EL ABUSO EN LAS RELACIONES SEXUALES

Los abusos sexuales son aquellos comportamientos que atentan contra la libertad y la dignidad de otra persona mediante el uso de intimidación o de la violencia por parte de un agresor. Estos abusos comprenden cualquier acto que te veas obligado/a a hacer o que te hagan en contra de tu voluntad (besos, tocamientos, penetración, exhibicionismo, etc).

Las agresiones o abusos sexuales son más frecuentes de lo esperado y la mayor parte son cometidos por personas conocidas, tales como amigos, novios o vecinos.


Amenudo quienes sufren esta situación se sienten culpables, como si tuviesen responsabilidad en lo que les ha pasado por no haber podido evitarlo. Además, el hecho de que sea una persona conocida no facilita que se denuncie por miedo a generar problemas en nuestro entorno o a que no nos crean.



Podemos encontrarnos en situaciones donde la otra persona quiere actuar con poder e imponer sus deseos sexuales, en este caso: ¿Sabes cuándo debe de haber un “no” en tu relación sexual?



- **NO** están justificados los tocamientos o acorralamientos sin consentimiento. No tienes que callarte si una persona dispone de tu cuerpo sin permiso.
- Si tienes una relación sexual en la que no te está gustando el curso de los acontecimientos... ¡párala! Que estés en un momento íntimo con alguien no quiere decir que tengas que hacer prácticas sexuales que no desees o que no puedas finalizar cuando te sientas incómod@. Siempre estás en tu derecho de decir que **NO**.
- Los piropos y expresiones verbales sexuales que te incomoden **NO** están justificados de ninguna manera. En lo que respecta a tu cuerpo, tú eres la única que tiene opinión.
- **NO** culpes ni avergüences a nadie porque esté eligiendo la relación sexual que desea y no acceda a proporcionarte aquello que quieres. Si escuchamos seguro que podemos encontrar maneras de disfrutar sin presionar.



Tu cuerpo es tuyo, no consientas que se apropien de él, no te impongas nada que no quieras hacer ni permitas que te presionen. Es tu decisión, tu sexualidad y tus sentimientos.

Con todo lo que sabes del tema sólo te queda aprender a **NEGOCIAR** con la otra persona la relación sexual que te apetece tener y el método anticonceptivo que queréis usar. Eso si, acuérdate que el preservativo masculino y el femenino es lo único que te libra de embarazos no deseados y de enfermedades de transmisión sexual.

Para facilitar que puedas descubrir cuando te conviene o no esa relación que estás manteniendo, te damos unas últimas claves a continuación:

Si sientes culpabilidad, vergüenza, incomodidad o falta de respeto.



Si sientes seguridad, satisfacción, tranquilidad, comprensión, atracción.



Piensas que la otra persona te está evaluando, que tienes que hacer todo lo que ya está haciendo la gente que te rodea, que si no accedes a ciertas prácticas sexuales no querrán estar contigo...



Sabes que tienes que tomar decisiones, y que es importante que tú elijas en todo momento. Los dos tenemos que ser responsables al 50% en elegir los métodos anticonceptivos y como protegernos.



Utilizáis la presión para conseguir relaciones sexuales, no habláis de vuestras relaciones ni antes ni después, os engañáis, tomáis alcohol para desinhibiros, y hay prácticas sexuales que no te apetece pero no sabes decir que no...



Os contáis vuestras dudas y vuestros miedos, pasáis de la improvisación, habláis de ello, os comunicamos vuestras sensaciones para saber como disfrutar...



Tú eliges el método anticonceptivo

Tú eliges qué hacer

TÚ ELIGES: Si quieres, no quieres, o más adelante...

Tú eliges con quien hacerlo

En definitiva, ¡no te dejes impresionar por las historias sexuales de los demás, elige la tuya propia!

Tú eliges cómo hacerlo



Si necesitas más información...

Si necesitas apoyo o solucionar alguna duda...

O quieres hablar con alguien de este tema...

Puedes contactar con:

- Delegación de Igualdad
C/ Recreo 2. C.P.:20701
Tlf: 91 653 02 69/88
mujer@sssreyes.org
Horario: Lunes a Viernes de 9,00-14,00h.
Martes y Jueves de 16,00-19,00h.

Otros recursos:

- Consulta joven
C/ Federico García Lorca s/n
Tlf: 91 654 06 78/09 32
- Centro de atención integral a Mujeres
Víctimas de Agresiones Sexuales de la Comunidad de Madrid (CIMASCAM)
Tlf: 91 534 09 22
- Teléfono 012 mujer de la Comunidad de Madrid

Espacios webs de interés:

www.recursosmujeres.org
www.educarenigualdad.org
www.sexualidadinjuve.es

www.guiaviolenciadegenero.com
www.mujeresjovenes.org

