

GUÍA DE SEXUALIDAD FEMENINA Y DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS





“La edición de este libro fue Financiada por el Gobierno de Antofagasta con recursos del Fondo Nacional de Desarrollo Regional F.N.D.R 8% Social e Inclusión, por un monto de \$38.218.850, aprobados por el Consejo Regional de Antofagasta, año 2023”

“Se prohíbe estrictamente la comercialización de este libro, cuya impresión fue financiada con fondos públicos del gobierno regional de Antofagasta a través de la subvención del F.N.D.R 8% Social e Inclusión, año 2023”

Directora Ejecutiva Nacional de PRODEMU:
Cristina Martín Sáez

Dirección: Agustinas 1389, Santiago de Chile.
www.prodemu.cl

Autora:
Hanna Goldener Callejas.
Directora Regional PRODEMU Antofagasta

Equipo Diseño:
Claudia Pacheco y Pedro Ayala.

Septiembre, 2023

GUÍA DE SEXUALIDAD FEMENINA Y DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Fundación PRODEMU

Trabajamos por los derechos y la autonomía de las mujeres. PRODEMU promueve los derechos y el fortalecimiento de la autonomía física y económica de la diversidad de mujeres en Chile, incidiendo con un enfoque de género, interseccional y territorial, por medio de una educación feminista y popular, del trabajo colectivo, del reconocimiento de los saberes locales y de las herramientas innovadoras.



PRODE*mu***U**

¡Bienvenida!

Tienes en tus manos la Guía de Sexualidad Femenina y Derechos Sexuales y Reproductivos que la Fundación PRODEMU realizó junto al Gobierno Regional de Antofagasta, que pretende ser un apoyo en el proceso de empoderamiento personal de las mujeres que participan con nosotras en nuestro taller “Mi Cuerpo, Mi Derecho”. Sin embargo, si no has participado y te interesa aprender más sobre tu propio cuerpo, tus derechos y tu relación con tu propia sexualidad, ¡te invitamos a seguir leyendo!

A través de esta guía buscamos poder entregar información que te permita construir un nuevo aprendizaje sobre ti misma, o que al menos te ayude a acabar con todos esos mitos que has aprendido a lo largo de la vida sobre tu sexualidad y tu cuerpo que muchas veces impiden que logres disfrutar y conectar contigo misma.

Tenemos ideales ambiciosos, lo sabemos, pero como PRODEMU también sabemos que el empoderamiento de las mujeres no es solamente económico o laboral, sino también sexual.

Invitación

Queremos invitarte a cuestionarte, a que tomes todo eso que has aprendido y te preguntes a ti misma de dónde viene.

A que te cuestiones cuánto de lo que hoy sabes sobre tu propia sexualidad lo has aprendido y descubierto por ti misma, y cuánto te lo han impuesto desde fuera, desde lo que se supone que debe ser, desde de lo que se espera que seas, o desde lo que se supone que debes querer o te debe gustar.

Queremos invitarte a que mires tu cuerpo con tus propios ojos, desde el amor, pero sobre todo desde la resistencia.

Resistencia a la crítica, los ideales de belleza, los estándares sociales, los estereotipos y los prejuicios de la heteronormatividad.

Queremos invitarte a que descubras que la sexualidad es más que solo las relaciones sexuales, que tu cuerpo es tu territorio autónomo y que tu propio placer ¡es un derecho que puedes ejercer libremente!

Índice

Qué es de lo que hablamos cuando hablamos de Sexualidad	14
Mi cuerpo y yo	26
Conectando contigo misma	46
Derechos Sexuales y Reproductivos como derechos Humanos	58
Empoderamiento Menstrual	69
Climaterio y Menopausia, envejeciendo como mujeres sexualmente visibles.	85

¿De qué hablamos cuando hablamos de sexualidad?



“El sexo no es sólo penetración y la sexualidad no es sólo lo que pasa en la cama”

La sexualidad es algo con lo que las personas nacen por el sólo hecho de ser seres humanos. Desde que tenemos cuerpo, hormonas, pensamientos, etc, somos seres sexuales.

Podríamos hablar de distintos Dominios de la Sexualidad:

Biológico

Que es el sexo, la reproducción, las hormonas, etc.

Psicológico

Que incorpora los comportamientos, los procesos cognitivos y afectivos, la identidad de género, la orientación sexual, la vivencia sexual individual, etc.

Relacional -Social

Que apunta a entender la sexualidad como proceso de interacción con otros.

Incluye los roles de género, la expresión de género, los límites de la propia sexualidad, como interactuamos con otras personas en el colegio, trabajo, etc.

Cultural

Que incorpora el significado y valor que cada cultura distinta le otorga a lo sexual: arte, religión. etc.

Es importante que conozcas la diferencia entre todos esos conceptos.

SEXO BIOLÓGICO: El sexo biológico es el conjunto de características físicas, biológicas anatómicas y fisiológicas que sitúan a una persona en algún punto de un continuo que tiene en los extremos individuos reproductivamente complementarios y que se conocen como machos y hembras.

Sus componentes son los órganos sexuales, caracteres sexuales secundarios, hormonas, cromosomas, etc.

Cuando se dice que una persona nace hombre o mujer, se está reconociendo a partir de los 'órganos sexuales, es decir, del sexo.

Entre ambos extremos, tenemos a les Intersexuales, que son personas que nacen con características biológicas con variaciones que no se ajustan al ordenamiento macho – hembra.

Antiguamente se les conocía como Hermafroditas, pero esto es un error, las personas intersexuales no son hermafroditas. Los hermafroditas son organismos que presentan características reproductivas de ambos sexos y son capaces de autoreproducirse. Se encuentran generalmente en el reino de las plantas y algunos animales.

No en las personas

GÉNERO: El género es el conjunto de características definidas culturalmente como masculinas o femeninas de manera convencional y diferentes de una cultura a otra y de una época a otra.

Es una red de creencias que se integran a través de la socialización y son la base de la desigualdad entre hombres, mujeres y personas no binarias, puesto que nos sitúan en distintas escalas de valorización a través del binarismo y la heteronormatividad.



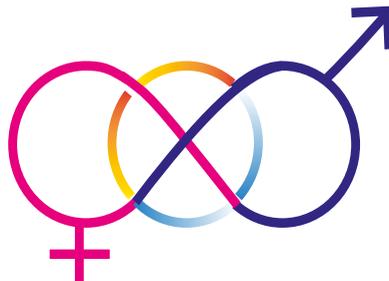
IDENTIDAD DE GÉNERO: Es la autopercepción que la persona tiene o hace de si misma, la cual puede corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento.

Cuando sexo biológico concuerda con la identidad socialmente asignada y percibida, hablamos de personas Cisgénero.

Cuando sexo biológico no concuerda con la identidad socialmente asignada y percibida, hablamos de personas Transgénero.

Las personas Transgénero pueden ser Binarias y No Binarias. Dentro de lo binario podemos hablar de personas transgéneros femeninas y personas transgénero masculina (recuerda que binario es dos categorías)

Y también hay No Binario, y acá podemos encontrar personas transgénero no binario, personas de genero fluido, personas agénero, etc.



ORIENTACIÓN SEXUAL: Es la dirección de los intereses eróticos y afectivos que tiene una persona y acá se pueden encontrar muchas categorías.

Te nombramos algunas:

Heterosexual: Personas cuya atracción romántica, emocional y/o física es hacia la (s) persona(s) de un sexo y/o género diferente al suyo.

Gay: Hombre (cisgénero o transgénero) cuya atracción romántica, emocional y/o física hacia otros hombres.

Lesbiana: Mujer (cisgénero o transgénero) cuya atracción romántica, emocional y/o física es hacia otras mujeres.

Bisexual: Personas que tienen atracción romántica, emocional y/o física a personas del mismo sexo y/o género, así como a personas de diferente sexo y/o género.

Pansexual: Personas que tienen atracción por personas de todas las identidades de género.

Asexual: Personas que pueden experimentar atracción romántica o emocional, pero generalmente no atracción sexual.

Scoliosexual: Personas que tienen atracción hacia personas no binarias

EXPRESIÓN DE GÉNERO: Es la forma en que una persona expresar la identificación personal con el género a través de la manera de hablar, de caminar, de moverse, de vestirse, etc.

Puede ser una expresión de género “Femenina”, “Masculina” o “Andrógina”. Y esta también puede o no ajustarse a los estándares establecidos por la sociedad respecto a lo que se espera debe ser una mujer/hombre/persona no binaria, y depende de la cultura y la época en la que nos encontramos.



Mi cuerpo y yo



NUESTRA AUTONOMÍA FÍSICA: RECONOCIÉNDONOS DESDE NUESTROS PROPIOS CUERPOS

Se entiende la **autonomía física** de las mujeres y diversidades sexo genéricas como su capacidad para vivir una vida libre de violencia y de decidir sin ningún tipo de injerencia sobre su cuerpo, salud y sexualidad, como asimismo, su capacidad de autocuidado.

Nuestro cuerpo es la parte física que nos separa de otras personas, y si bien vivimos en él desde el día que nacemos, no necesariamente lo habitamos ni disfrutamos.

Por ello es importante identificar aquellas situaciones y espacios donde, desde nuestros cuerpos, experimentamos discriminación y subordinación.

Cuerpo y mente

Nuestro cerebro es un órgano especial ya que nos permite hacer diferentes cosas: percibir aromas y colores; controlar nuestros músculos; sentir emociones, etc. El cerebro está compuesto de diversas áreas que tienen funciones específicas.

¿Sabías que en tu cerebro existe una representación de tu cuerpo?, algo así como un pequeño dibujo de tu cuerpo impreso en tu cerebro.

El Homúnculo Cortical* es el nombre que recibe el mapa dibujado en la corteza cerebral donde está representada cada parte del cuerpo. Es una representación visual del cuerpo dentro del cerebro. Cuando utilizamos una parte de nuestro cuerpo, el “dibujo” que existe de esa parte en nuestro cerebro se hace más fuerte.



*La palabra “humúnculo” significa pequeño hombrecillo.

Aquellas partes que omitimos del cuerpo, que no miramos, no tocamos, en las que no pensamos o no usamos demasiado, se encontraran prácticamente borradas en el dibujo del cerebro que realiza el Monunculo de Penfield, y eso lleva al cuerpo físico a disminuir la capacidad de moverla y de conectarse con ella.

Hay partes de nuestro cuerpo que históricamente han sido tabú para las propias mujeres y por lo tanto se ha vivido con esta zona borrada por años: Los genitales.



Aun hoy hay muchas que siguen considerando esta zona sucia, que debe mirarse lo menos posible, o que tocarla es malo. Pero la verdad está muy lejos de eso.

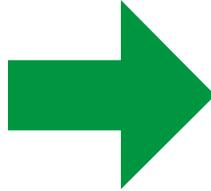
Por eso hoy la invitación es a remirar y volver a conectar con ellos.

**“Estamos hechas para conectar con nosotras mismas
a través de nuestras experiencias vitales”**

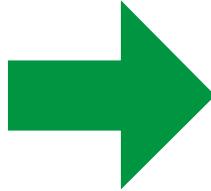
Loretta Graziano

¡Hola Vulva!

¿Cuánto tiempo podrías tardar en reconocer tu propia vulva entre un montón de fotografías de vulvas?



Conocer el propio cuerpo nos puede llevar a poder disfrutar de una sexualidad plena.



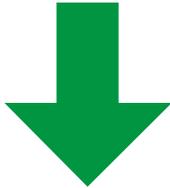
Nos permite comprender mejor qué ocurre durante el encuentro sexual con otra persona o con nosotras mismas.



¿El primer paso?
Llamar cada parte por su propio nombre

¡Es vulva, no vagina!

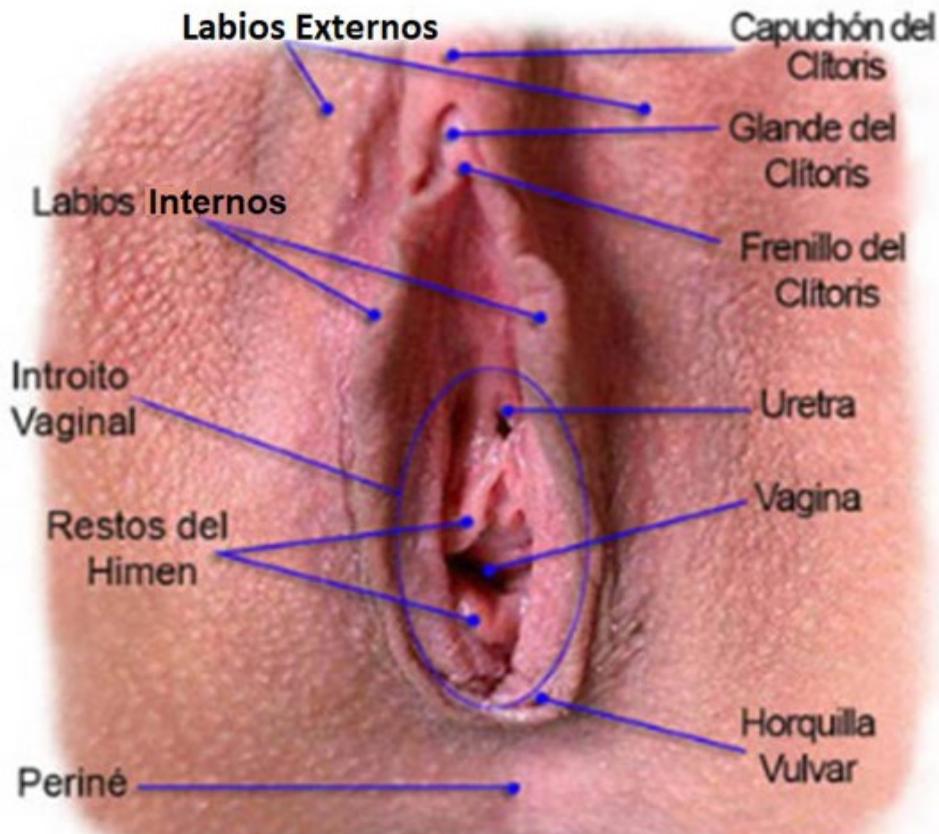
**Vulva es lo externo,
vagina es lo interno**



Vamos a ir explicando y conociendo cada parte, para que vayamos vinculándonos más con ellas y mejorando nuestra relación con nuestros genitales.



¡Es vulva, no vagina!



La vulva es la zona externa de nuestros genitales. Y está compuesta por muchas partes que vamos a ir conociendo para saber cómo funciona y el papel que juega en nuestra sexualidad.

MONTE DE VENUS

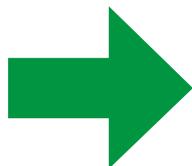
Es la zona que se encuentra sobre el hueso del pubis que es más prominente y blandita. Su función es guardar grasa que proteja al hueso del pubis y permita que las hormonas puedan funcionar bien durante la adolescencia.



¡IMPORTANTE!

¡No es necesario limpiar la vulva con jabones especiales! Al contrario, entre más agua y más jabones le pongas, estarás barriendo con la grasa natural que la protege, lo que la dejará más propensa a infecciones y hongos.

RECUERDA



Los hongos surgen en ambientes húmedos, entre más agua le pones, más humedad y más posibilidades de aparición de hongos. Con lavar con agua una vez al día es más que suficiente. Y sólo la vulva, a la vagina jamás.

LABIOS EXTERNOS:

Más carnosos que los internos

Superficie interna suave y brillante

Abundantes terminaciones nerviosas

Glándulas productoras de grasa y sudor para mantenerla limpia

LABIOS INTERNOS:

Abundantes terminaciones nerviosas y receptores sensitivos (Corpúsculos de Meissner y Pacini)

El entretejido de vasos sanguíneos forma tejido eréctil similar al cuerpo esponjoso del pene.

Son sensibles, elásticos y tienen formas diversas. A veces un lado puede ser más grande o largo que el otro, o ambos ser más largos que los labios externos. ¡¡Y eso es totalmente normal!! Así como no existen dos caras iguales, no existen dos vulvas iguales.

CLITORIS

En la vulva se asoma como una protuberancia del tamaño de un poroto, por lo que algunas personas comenten el error de llamarle “pequeño órgano”, pero lo que se ve es solo el glándulo del clítoris cubierto con su capuchón de piel, quedando dentro del cuerpo todo el resto de él.

Es una estructura con un cuerpo esponjoso y eréctil similar al del pene, que cuando se excita se llena de sangre y crece.

Tiene entre 6 mil y 8 mil terminaciones nerviosas, lo que hace que sea altamente sensible.

**Revisemos
sus funciones**

FUNCIONES:

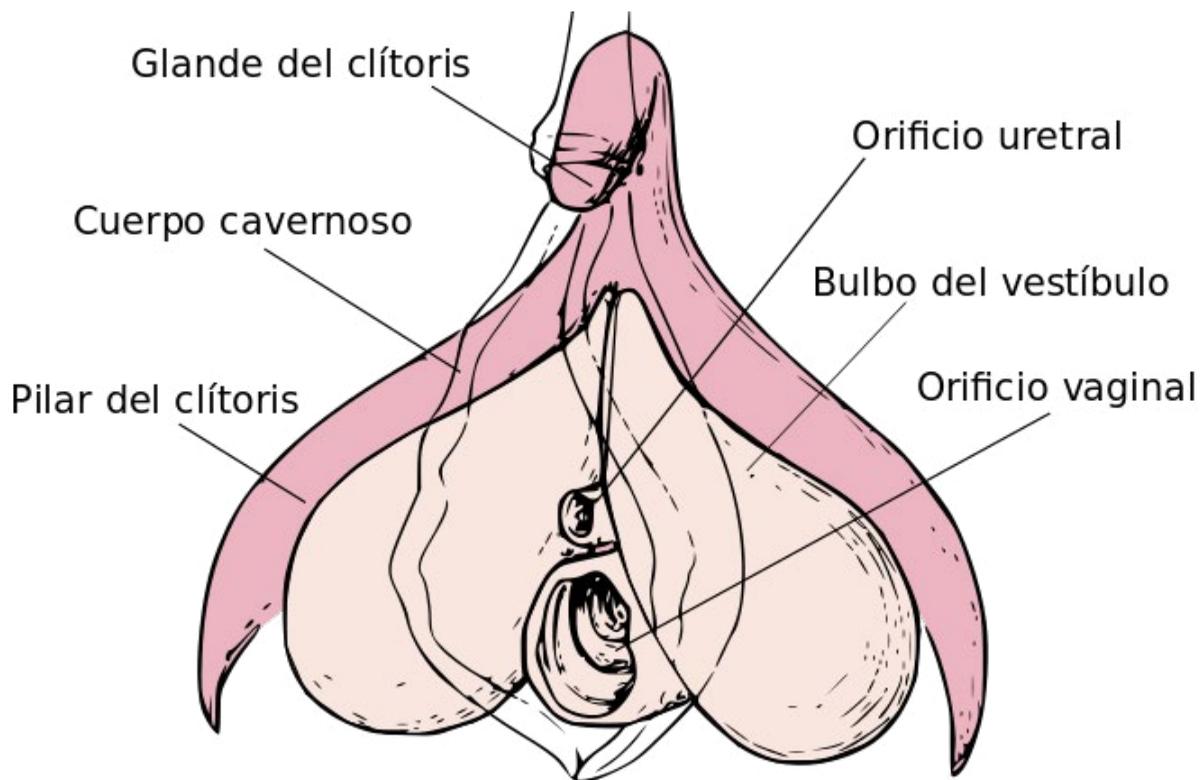
- Función sexual, vinculado con el orgasmo
- Función de protección: “Airbag” fisiológico para protección uretral

Importante

A lo largo de la historia, han existido prácticas culturales que han provocado un impacto negativo sobre el clítoris. Una de ellas es la **mutilación genital femenina**, la cual consiste en la mutilación total o parcial del clítoris y de los órganos sexuales externos de las mujeres. Su única finalidad es que las mujeres no descubran el placer sexual y el orgasmo en base a argumentos culturales, religiosos o cualquier otro motivo no terapéutico.



Clítoris



MEATO URETRAL :

Es un pequeño orificio que se encuentra entre el clítoris y la entrada de la vagina, y es el lugar por donde sale la orina.

HIMEN:

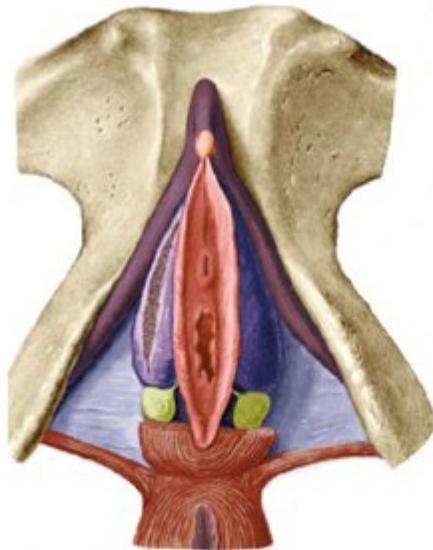
Es una delgada membrana que se encuentra en la entrada de la vagina, tiene un tejido elástico y diferentes formas. Esta no cierra en su totalidad la vagina, tiene agujeros que permiten la salida de la sangre durante la menstruación. De hecho, los hímenes que no tienen estos agujeros se llaman “imperforados” y deben ser operados para que permitan la correcta salida de la sangre. Debido a su condición elástica, el himen puede durar intacto mucho tiempo y es mentira que necesariamente se rompa durante el primer encuentro sexual penetrativo con alguien y que el sangrado sea prueba de virginidad... sencillamente porque ¡¡la virginidad no existe!!

Es solo un concepto cultural que habla del inicio de las relaciones penetrativas, no es una definición médica ni biológica. Nada se pierde en realidad, ni el himen desaparece. La verdad es que sólo se gana una experiencia nueva.

GLÁNDULAS

GLÁNDULAS VESTIBULARES MAYORES

Conocidas también como Glándulas de Bartholino, son dos glándulas secretoras diminutas situadas a cada lado de la apertura de la vagina. Con frecuencia no son visibles. Secretan una pequeña cantidad de líquido seroso e incoloro de forma continua que ayuda a lubricar el introito vaginal durante la función sexual.

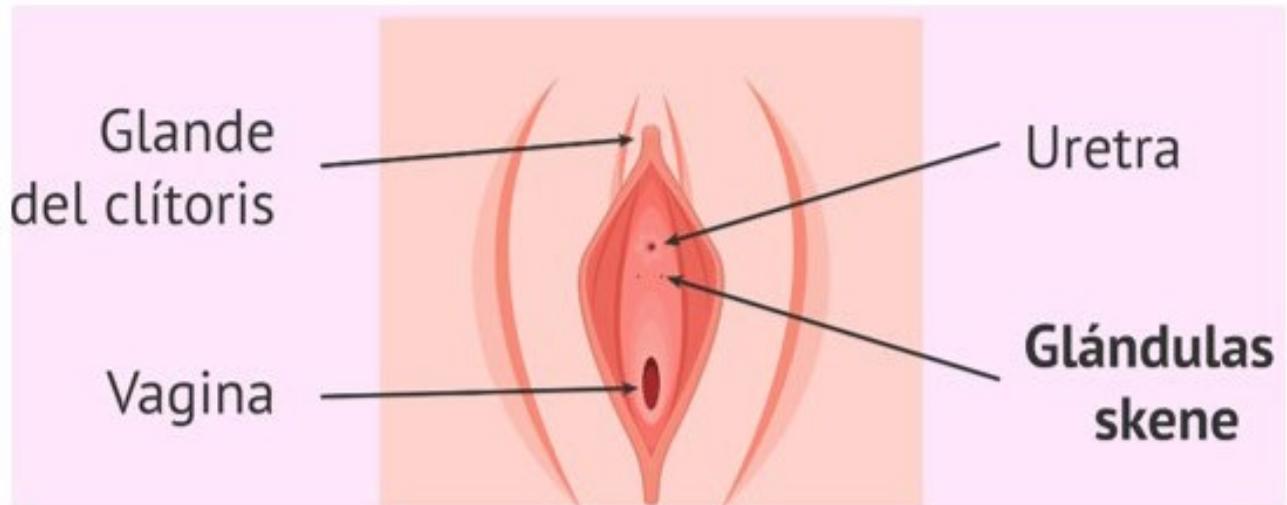


Bartolinitis: Obstrucción de estos conductos.

GLÁNDULAS

GLÁNDULAS PARAURETRALES

Las Glándulas de Skene, están localizadas a los lados de la uretra, próximas a la entrada de la vagina; estas son responsables por liberar un líquido blanquecino o transparente que representa la eyaculación femenina durante el coito.



Ejercicio

EL ESPEJO

Te invitamos a contemplar tus propios genitales por medio de un espejo. Mirar y familiarizarse con su imagen te ayudará a sentirte cómoda, de la misma manera que lo haces cuando te miras cualquier otra parte del cuerpo.

Este ejercicio basa su eficacia en el efecto de familiaridad: cuanto más veas tus genitales, más los conocerás, más familiares te resultarán y más te gustarán.

Además de conocer su anatomía, le perderás el miedo, la verás de forma realista, eliminarás la idea de que es algo sucio o cualquier otra idea equivocada que tengas de ellos.

Este ejercicio busca sólo que los mires sin criticarlos! Trata de dejar fuera pensamientos clasificadorios sobre si son o no bonitos, son o no como en la t Solo con la idea de ir reconociendo todas las partes que has aprendido a lo largo del capítulo.

Conectando conmigo misma



Para las mujeres la relación con su propio cuerpo puede ser muy difícil, porque vivimos en una sociedad que constantemente nos hace sentir inseguras e incómodas con nosotras mismas, construyendo ideales hegemónicos de belleza que nos llevan, durante toda nuestra vida, a perder el placer por nuestra propia imagen y nuestro derecho a gustarnos tal cual somos.

Según estudios realizados por el Colectivo La Rebelión del Cuerpo, el 89% de las mujeres está de acuerdo con que su apariencia física afecta su satisfacción corporal, el 86% de las mujeres ha dejado de realizar alguna actividad porque se siente insegura con su cuerpo} y el 58% de las niñas entre 14 y 25 años siente que la principal preocupación en su vida es su aspecto físico.

La forma en la que percibimos nuestro cuerpo impacta en la forma en la que participamos en el mundo

¿DE QUÉ NOS HABLAN ESTAS CIFRAS?

De cómo el valor de las mujeres queda supeditado sólo a la forma de su cuerpo y cuánto encajan o no en los ideales de belleza.

¿Quién nos dijo que debemos vernos de cierta forma para poder pasarla bien y disfrutar de la vida?

“Estamos hechas para conectar con nosotras mismas a través de nuestras experiencias vitales”

Loretta Graziano



AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO

La autoestima es la búsqueda interior del propio conocimiento para hacernos conscientes de nuestras herramientas y valorar quienes somos. Es el valor que dan las personas así mismas, por lo que esta se aprende, construye y desarrolla a través del tiempo, siendo fundamental para la salud emocional.

La valoración personal se manifiesta con el autocuidado, es decir cuando las personas cuidan de sí mismas. Para aquellos hay que considerar:

**Revisemos
los siguientes
conceptos**

Autoaceptación

Muy ligado con lo anterior: las personas debemos aceptarnos tal y como somos, con nuestras virtudes y nuestras limitaciones. Es importante aprender a convivir con nosotras mismas/es.

Autoconocimiento:

Conocerse profundamente, lo que implica ser conscientes de nuestras fortalezas, pero también de nuestras debilidades, es decir, debemos ser realistas. Si hacemos un análisis adecuado nos dará un gran impulso para comenzar a andar hacia nuestra meta: tener una autoestima sana.

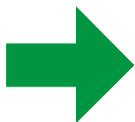
Autorrespeto:

Debemos vigilar nuestro diálogo interior, hablarnos bien, evitar castigarnos con autocríticas negativas y exageradas, y ser conscientes de que todas las personas tenemos virtudes y defectos.

Sobre este tema es relevante comprender que si bien parte de la autoestima es sentirnos seguros y confiados, siempre existe la posibilidad de tener días en que nos cuestionamos a nosotras/es mismos.

La perfección no existe, por eso es muy importante tener precaución con la felicidad aspiracional en el mundo de las redes sociales, donde se generan expectativas poco realistas que pueden llevar a la frustración.

**La perfección
no existe**



Por eso es muy importante tener precaución con la felicidad aspiracional en el mundo de las redes sociales, donde se generan expectativas poco realistas que pueden llevar a la frustración.

¿CÓMO CONECTAR CON LA PROPIA CORPORALIDAD?

Las personas están cada vez más desconectadas de sus cuerpos por la sociedad en la que vivimos. Esto tiene un efecto directo en la vivencia emocional de las emociones. Susana Bloch (2012), en el “Al alba de las emociones”, plantea que la sociedad ha enfocado la comprensión de las emociones desde un proceso cognitivo y mental, dejando de lado lo orgánico del estado emocional.

La autora explica que:

“La frecuente confusión que existe respecto a los estados emocionales, la nebulosa frente a las expresiones y los síntomas corporales que los caracterizan, se deben (...) a la excesiva “psicologización” con que se ha abordado el tema de las emociones. Todo pasa por la mente, por la interpretación y a la gente le cuesta mucho expresar claramente lo que le sucede cuando se emociona (Bloch, 2012, p.9).

Esto produce que las personas vivan sus emociones desde “la cabeza” y quizás, si cada ser humano se detuviera a observar y percibir la forma en la que respira, como siente su propio cuerpo y los diversos signos corporales podrían entender de forma menos confusa los sentimientos y emociones tanto personales como las de otros.

En este sentido, es esencial volver a la actividad corporal, a la conexión con el propio cuerpo y al entendimiento para así poder conectar con las emociones, y por tanto, con el proceso subjetivo de cada uno.

A continuación encontrarás un ejercicio para que lo intentes

Ejercicio

AUTOEXPLORACIÓN CORPORAL Este ejercicio tiene fin principal ser conscientes de cómo es nuestro cuerpo, de cómo lo sentimos, de cómo lo vivimos. Esto significa detenernos a observar las distintas partes de tu cuerpo, reconociendo sus formas, su textura, su tamaño, etc.

Es un momento de conciencia y reconocimiento de ti misma.

Para realizar este ejercicio, debes situarte frente al espejo totalmente desnuda y con una música de tu agrado, moverte al ritmo de esta, bailando sólo para ti. Deja que la música te guíe.

No le des lugar a la autocrítica, a la comparación con otros cuerpos estereotipadamente impuestos como estándares de belleza. No te juzgues.

Ese cuerpo que tienes, más allá de cómo se pueda ver estéticamente, es un cuerpo que te permite moverte, sentir, caminar, bailar y amar. Date espacio para ser amable con él. Date permiso para vivir tu cuerpo en movimiento.

Sabemos que en un principio puede resultar un poco difícil de realizar, generando sentimientos de vergüenza, pero conforme lo vas realizando en más oportunidades, lograras una experiencia positiva y de aceptación.

EJERCICIO

Si no te animas con el ejercicio anterior, también puedes intentar lo siguiente.

Toma papel y lápiz, escribe una biografía corporal, como si fuera tu cuerpo el que la estuviera escribiendo. Para esto, es conveniente comenzar desde el inicio, desde que eras una niña y comienza a escribir las sensaciones corporales que recuerdas, las enfermedades que has tenido, tu sexualidad, en fin. Escribe sobre tu relación con tu cuerpo, es probable que esto te ayude a conocer cómo te sientes y cómo te has vinculado con él.

Derechos Sexuales y Reproductivos como Derechos Humanos



El Estado de Chile ha reconocido que los Derechos Sexuales y Reproductivos son un conjunto de Derechos Humanos, siendo un derecho básico de las personas acceder y obtener información, servicios y el apoyo necesario para tener una vida sana, libre y plena en el ámbito de la salud reproductiva y sexual, sin discriminación de edad, género, raza, identidad sexual, estado civil, condición socio-económica u otras características.

La salud sexual y reproductiva está relacionadas con múltiples derechos humanos, como por ejemplo:



Esto significa que los Estados tienen la obligación de respetar, proteger y cumplir los derechos relacionados con la salud sexual y reproductiva de las mujeres.

De esta forma, la sexualidad de las personas:

No tiene edad, ya que no importa si las personas son adolescentes, adultas o adultas mayores.

Es libre, cada persona tiene el derecho a elegir cómo vivirla, de acuerdo a sus creencias y opciones, por tanto también se vive libre de violencia*.

Es diversa, se expresa y vive de acuerdo a convicciones personales y eso siempre debe ser respetado.

¡Todas, todos y todes pueden vivir su sexualidad!

Los derechos sexuales y reproductivos han tenido avances y retrocesos dependiendo del momento social, político y cultural que vive cada sociedad; pero su defensa ha estado presente desde tiempos remotos, siendo en su mayoría mujeres y personas de las diversidades sexuales quienes de manera colectiva han alzado la voz para que los Estados y gobiernos los reconozcan, respeten y garanticen.

“París es del rey, mi cuerpo es mío”

Expresión de una joven en Lyon (Francia) en el siglo XVI, al ser juzgada por haber tenido relaciones sexuales con su novio.

La defensa de los derechos sexuales ha estado presente en toda la historia humana.

Conocer tus derechos sexuales te permite entender cuán amplia es la manera de vivir sexualmente, y que la sociedad y el estado también tienen un rol clave en como la vives.

Somos sujetas de derecho. Eso quiere decir que tenemos derechos por el mero hecho de ser personas, y estos derechos deben estar garantizados a través de las leyes del país en donde vives.

Los Derechos Sexuales y Reproductivos permiten que todas las personas tengan la posibilidad de desarrollar la capacidad de decidir autónomamente sobre su sexualidad y reproducción. Promueven la dignidad de las personas, permitiéndole al ser humano el disfrute de una sexualidad sana, responsable, segura y con el menor riesgo posible.

La salud sexual y reproductiva está relacionadas con múltiples derechos humanos, como por ejemplo:

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

- Derecho a decidir de forma libre sobre nuestro cuerpo y vida sexual.
- Derecho a ejercer y disfrutar plenamente la vida sexual.
- Derecho a decidir con quien compartir la vida y la sexualidad, nadie puede obligar a las mujeres a nada en el ejercicio de su sexualidad.
- Derecho al respeto de la intimidad y la vida privada. Las mujeres tienen derecho a mantenerla en confidencialidad.

- Derecho a vivir libre de violencia sexual. Ninguna persona puede abusar o acosar sexualmente, menos aún generar maltrato físico, psicológico o explotación sexual.
- Derecho a libertad reproductiva. Las mujeres tienen derecho a decidir si desean o no tener hijos, con quién y en qué momento de la vida.
- Derechos a los servicios de salud sexual y reproductiva, garantizando el acceso gratuito a servicios de calidad, resguardando la confidencialidad de la atención.

Si bien los derechos sexuales y reproductivos se entienden como elementos similares, estos no deben entenderse estrechamente relacionados, siendo necesario diferenciar el ejercicio de la sexualidad de la reproducción.

Entonces:

Derechos sexuales: en Chile, comienzan a ser discutidos en la década de los 80, principalmente dentro de las diversidades sexuales y movimientos feministas, comprende por ejemplo, el derecho al goce en el marco de la integridad de las personas, la igualdad, el consentimiento recíproco, el tratamiento de enfermedades del aparato y de transmisión sexual, entre otros.

Derechos reproductivos: el derecho de las personas a decidir libremente si desean reproducirse o no; decidir libremente el número y espaciamiento de los hijos, y tener la información y medios necesarios para ejercer dicha autonomía. Por eso en esta guía hablamos de derechos (no) reproductivos.

Educación sexual integral

La educación sexual integral es indispensable para la salud y bienestar de las personas. En ella se contemplan los derechos humanos, la sexualidad humana, la igualdad de género, las relaciones sexuales y la salud reproductiva, desde aspectos cognitivos, físicos, psicológicos y sociales de la sexualidad.

El Sistema Universal de Protección de los Derechos Humanos de la ONU reconoce el derecho a la educación sexual integral (ESI) como un Derecho Humano desde hace 10 años y entiende a ésta como “un proceso de enseñanza y aprendizaje basado en planes de estudios que versa sobre los aspectos cognitivos, psicológicos, físicos y sociales de la sexualidad”. La ESI contempla que los planes de estudio tengan una perspectiva de género y que en su aplicación se reconozca a las y los niños como sujetos de derecho.

Empoderamiento Menstrual



Cuando hablamos de **empoderamiento menstrual**, hablamos de normalizar, desmitificar y desprivatizar el proceso de la menstruación, entendiendo que es una experiencia de vida normal y que la mayoría de las mujeres y personas menstruantes la van a experimentar durante al menos 25 años de su vida.

Una gestión menstrual saludable permite que mujeres, niñas y personas menstruantes accedan a sus derechos a la educación, recreación, trabajo y salud, ya que la falta de conocimientos básicos sobre el tema puede contribuir entre otras cosas a un embarazo precoz y no intencional; a estrés y vergüenza por prejuicios asociados a menstruar; y a utilizar productos de gestión menstrual antihigiénicos. Para mujeres y personas menstruantes adultas, la falta de instalaciones sanitarias y productos adecuados produce ausentismo laboral y afecta sus oportunidades económicas.

CICLO MENTRUAL

Es el proceso en el que el cuerpo se prepara cada mes para anidar un bebé. Como no ocurre la concepción, el cuerpo elimina el lecho de nutrientes que había preparado para el óvulo fecundado, y lo expulsa en forma de sangre. Y luego comienza el proceso nuevamente.

La duración del ciclo es variable y puede cambiar en función de muchos factores, como estrés, viajes, peso, etc. Sin embargo, tiende a tener una duración entre 24 y 35 días, habiendo mujeres con ciclos más largos y otras con ciclos más cortos.

Es muy importante que tengamos clara una cosa, la menstruación es un fluido corporal limpio, es sangre que tu cuerpo expulsa junto a restos de endometrio, porque no se va a utilizar, pero no porque este mala, sucia o venga contaminada.

¡Romparamos con esos mitos de que la menstruación es sucia y tabú!

REGISTRO DEL CICLO MENTRUAL

Para iniciar un registro de tu ciclo menstrual en un calendario, puedes partir contestando las siguientes preguntas:

Síntomas del síndrome premenstrual (SPM): ¿sentiste cólicos, dolores de cabeza, cambios de humor, olvidos, hinchazón o sensibilidad en los senos?

Cuando empieza el sangrado: ¿fue antes o más tarde de lo esperado?
¿Qué tan abundante era el sangrado en sus días más abundantes? ¿Más o menos abundante de lo habitual? ¿Cuántos apósitos o tampones usaste?

Síntomas del período menstrual: ¿hubo algún momento en el que debiste faltar al trabajo o la escuela debido al dolor o el sangrado?
¿Cuánto duró tu período menstrual? ¿Fue más largo o más corto que el mes pasado?

SALUD E HIGIENE MENSTRUAL: Según la UNICEF el concepto de Salud e Higiene Menstrual (SHM) abarca aspectos del manejo de la higiene menstrual y otros factores, como la salud, el bienestar, la igualdad de género, la educación, el empoderamiento de niñas, adolescentes y mujeres y sus derechos.

Una gestión menstrual saludable permite que mujeres y personas menstruantes accedan a sus derechos a la educación, recreación, trabajo y salud positivamente, esto considerando que hay países en donde la falta de instalaciones sanitarias y productos adecuados produce ausentismo laboral y afecta sus oportunidades económicas.

Existen muchas opciones para gestionar tu menstruación de la forma que te haga sentir más cómoda.

Lo importante es conocerlas para poder decidir informada:

DE USO EXTERNO

· **Toallas Desechables:** Son compresas absorbentes hechas de plástico que se pegan en la ropa interior. Son 85% plásticas y convierten la menstruación en gel, impidiendo que la sangre se derrame. Pueden fomentar la aparición de malos olores, infecciones e irritaciones. Deberían usarse hasta 4 horas y luego cambiarlas.



- **Toallas Reutilizables:** Son compresas absorbentes hechas de tela natural como el algodón, que pueden durar hasta 5 años. Tienen mayor capacidad de absorción, y deben lavarse y secarse tras su uso.



· **Calzón Menstrual:** Es un calzón que posee la capacidad de contener la sangre menstrual. Se componen de tres capas: algodón, microfibra o fibra de bambú y tela pulsada. Fáciles de usar y lavar, son impermeables, evitando fugas y manchas. Tienen una duración de hasta 3 años, deben lavarse tras su uso.



DE USO INTERNO

· **Tampones:** Son productos con forma cilíndrica de material absorbente que se posicionan dentro del canal y permiten contener la sangre. Cada tampón tiene una duración promedio de uso de 4 a 8 horas, luego se debe cambiar y desechar. No se deben dejar más tiempo porque puede ser peligroso para la salud debido a posibilidades de shock tóxico.



· **Copa menstrual:** Dispositivo flexible de látex o silicona que se inserta dentro de la vagina para contener el flujo vaginal. Recoge tres veces más sangre que las toallas o los tampones. Se puede usar de 6 a 12 horas, luego se debe vaciar, lavar y volver a insertar. Son reutilizables y tienen una vida útil de 10 años aproximadamente.



· **Disco Menstrual:** Es un cuerpo flexible, similar a la copa menstrual, con una forma ovalada y una estructura hexagonal en su interior para contener el flujo. Tiene una duración de 5 años y puede estar inserta hasta por 12 horas. Permite tener relaciones sexuales penetrativas durante la menstruación sin riesgo de fuga de sangre.



¡MITOS DE LA MENSTRUACIÓN QUE DEBEMOS DERRUMBAR!

- **La menstruación huele mal:** ¡Falso! Simplemente huele a sangre, sin embargo, los químicos que le ponen algunos productos como las toallas desechables alteran su olor.
- **Menstruar es siempre doloroso:** ¡Falso! Durante la menstruación puedes tener molestias en el abdomen o en el bajo vientre, pero el malestar no debería ser incapacitante. Si duele al nivel de no dejarte hacer tu vida normal, acude a una especialista.
- **Si tomas analgésicos el sangrado disminuye,** ¡Falso! Los analgésicos no retienen la sangre, sino que reducen el volumen del sangrado.

- **Durante la menstruación no puedes quedar embarazada:** ¡Falso! Lo cierto es que como los espermatozoides pueden vivir hasta cinco días dentro de la vagina, es posible que estén vivos una vez terminada la menstruación y te quedes embarazada.
- **No se debe hacer ejercicio físico durante la menstruación:** ¡Falso! De hecho, realizar ejercicio físico libera endorfinas que actúan como analgésico natural, disminuyendo las molestias propias del periodo.
- **Durante la menstruación no debes ducharte ni lavarte la cabeza:** ¡Falso! Lavarse el pelo no afecta en absoluto el cuerpo. Sin embargo, procura secarlo porque el frío puede provocar malestar.

EJERCICIO

Te recomendamos reflexionar en torno a las siguientes preguntas

Mi primera menstruación:

¿En tu casa o en tu entorno se habló alguna vez de la menstruación?

¿Cómo fue tu primera menstruación?

¿Cómo vives hoy en día con tus ciclos menstruales?

¿En caso de no tener menstruación, cómo viviste con ella?, ¿Qué consejos darías a las que aún la tienen?

Climaterio y Menopausia, envejeciendo como mujeres sexualmente visibles



El Climaterio y la Menopausia son procesos que atraviesan las mujeres y personas menstruantes de la vida reproductiva a la vida no reproductiva.

El climaterio es un proceso a largo plazo que incluye a la menopausia y al declive gradual de la producción de estrógenos y, con ello, la pérdida de la capacidad reproductiva. En promedio se inicia a los 40 años y se caracteriza por una disminución de la actividad ovárica. La Menopausia es la fecha de la última menstruación en la vida de una persona y se establece cuando han pasado 12 meses sin que haya presentado sangrado vaginal.

En Chile, en promedio, a las mujeres y personas menstruantes les llega la menopausia a los 50 años. Sólo se habla de menopausia precoz cuando ésta se produce antes de los 40.

Uno de los aspectos que se ve importantemente afectado durante esta etapa, es el de la sexualidad. Y esto debido a que existe la falsa creencia de que el disfrute de la sexualidad está relacionado con la vida fértil de las mujeres y personas menstruantes, y no es así. Se puede seguir disfrutando de la sexualidad en esta etapa de la vida de igual o mejor forma.

CAMBIOS EN LA SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO Y MENOPAUSIA

Debido a la disminución de la producción hormonal, efectivamente ocurren algunos cambios a nivel físicos de las mujeres y personas menstruantes que podrían afectar su sexualidad, dentro de los primeros síntomas encontramos:

- Ciclos irregulares
- Bochornos y sudoración nocturna
- Alteraciones en el estado de ánimo y disminución en el interés sexual

Posteriormente ocurrirá que:

- La vagina puede empezar a estar menos elástica y sus paredes se adelgazan. Al volverse más fino el epitelio vaginal es más fácil que se puedan generar heridas.
- Disminuye la lubricación, lo que puede dar la sensación de sequedad, picores en la vulva y la vagina, que podrían producir dolor durante la penetración.
- Incontinencia urinaria

CAMBIOS EN LA SEXUALIDAD EN EL CLIMATERIO Y MENOPAUSIA

El tiempo que tarda la respuesta sexual de la excitación se vuelve más largo, es decir, se tarda más en llegar a la excitación.

Sin embargo, los estudios demuestran que mujeres que llegan a la menopausia con relaciones sexuales placenteras (con otra persona o una misma a través de la masturbación), con penetración regular y buena calidad de la lubricación, no ven significativamente afectada su vida sexual, presentándose los cambios de forma mucho más sutil. En cambio, si no se practica el coito ni la masturbación de forma regular, la relación sexual con penetración puede resultar más difícil y dolorosa después de la menopausia.

La autoestima y el autoconcepto están interrelacionados con el disfrute de las relaciones sexuales.

Diversos estudios han demostrado que una autoestima disminuida dificulta la conexión con el propio deseo sexual. Esto debido a que existe la creencia de que para poder disfrutar del erotismo y del placer se debe ser joven y bella, y cumplir con los estándares impuestos por una sociedad que rinde culto a la delgadez, a la juventud y a la belleza hegemónica.

Esto lleva a las mujeres en esta etapa a presentar sentimientos de pérdida de feminidad al perder la capacidad reproductiva, dejan de sentirse bellas y presentan preocupación de que sus parejas ya no las encuentren atractivas. Ante esto, algunas comienzan a desvalorizarse ya que sienten que están viejas, lo que las lleva a presentar rechazo por ellas mismas afectando gravemente su autoestima.

Sin embargo, es importante recordar que todas las mujeres en su amplia diversidad tienen derecho a vivir la sexualidad y el erotismo de forma plena y satisfactoria sin importar la edad en la que se encuentren. Nada ni nadie te puede quitar tu derecho al goce, independientemente de la edad que tengas.

¡MITOS QUE DEBEMOS DERRUMBAR!

La menopausia marca el fin del apetito sexual de la mujer: ¡Falso! De hecho, hay mujeres que se sienten más libres de poder disfrutar de la sexualidad al no tener que preocuparse de quedar embarazadas.

El sexo no es importante a esa edad: ¡Falso! ¿Quién dijo que hay edad límite para disfrutar y sentir placer? Esto ocurre porque muchas veces la sexualidad se relaciona exclusivamente con la capacidad reproductiva, y no es así.

La menopausia es una enfermedad y siempre hay que tratarla con terapia hormonal: ¡Falso! La menopausia no es una enfermedad, solo marca el término de la etapa fértil. Y no todas las mujeres requieren terapia hormonal para sentirse bien.

Sexualidad es igual que genitalidad, se debe centrar en el coito: ¡Falso! La sexualidad es mucho más que la penetración. La sexualidad placentera también son los abrazos, caricias, besos y cualquier otra práctica que sea agradables para ambos miembros de la pareja.



GOBIERNO REGIONAL
ANTOFAGASTA



PRODE *mu* U

Se prohíbe estrictamente la comercialización de este libro, cuya impresión fue financiada con fondos públicos del gobierno regional de Antofagasta a través de la subvención del F.N.D.R 8% Social e Inclusión, año 2023