



Por una Sexualidad

LIBRE, INFORMADA Y RESPONSABLE



**Derechos Sexuales
Derechos Reproductivos**



“Este Programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a lo establecido en el programa”





Este folleto que tienes en tus manos es parte del proceso de formación de Proyectos de Coordinación para la Prevención y Atención de la Violencia Contra las Mujeres con Enfoque Intercultural del Programa de Derechos Indígenas y del trabajo Interinstitucional con la Comisión Nacional para el desarrollo de los pueblos indígenas, el Instituto Jalisciense de las Mujeres y la Secretaría de Educación Pública.

Bibliografía

- Instituto jalisciense de las mujeres (2008). Hombres y Mujeres ¿Qué tan diferentes somos? Manual de sensibilización en perspectiva de Género, Instituto Jalisciense de las Mujeres, México.
 - Lagarde, Marcela (1990). Identidad femenina. <http://www.hegoa.ehu.es/congreso/bilbo/doku/lau/IdentidadFemeninadeMarcelaLagarde.pdf>
 - Lamas, Marta (2003). “Usos, dificultades y posibilidades de la categoría de género”, en M. Lamas (Comp.), El Género; La construcción cultural de la diferencia sexual, 3ª edición, Universidad Nacional Autónoma de México, México, pp. 327- 364.
 - (2003). “La antropología feminista y la categoría género” en: Lamas, Marta (Comp.), El Género; La construcción cultural de la diferencia sexual, 3ª edición, Universidad Nacional Autónoma de México, México, pp. 97-125.
 - Scott, Joan (1990) “El género: una categoría útil para el análisis histórico”, en M. Lamas (Comp), El Género: la construcción cultural de la diferencia sexual, 3ª edición, Porrúa-PEUG, México, pp. 265-302
 - Vías para el empoderamiento de las mujeres, Proyecto EQUAL I.O. METAL, Guía para el empoderamiento de las mujeres, cuaderno uno. Texto a cargo de Marcela Lagarde y de los Ríos, Agrupación para la Igualdad en el Metal y FEMEVAL, s/f.
- http://www.inmujer.df.gob.mx/wb/inmujeres/derechos_sexuales_de_las_y_los_jovenes
<https://www.es.amnesty.org/micuerpomisderechos/que-son-los-derechos-sexuales-y-reproductivos/>
http://www.inmujeres.gob.mx/inmujeres/images/stories/cedaw/cedaw_7_y_8_informe.PDF



Coito interrumpido:

Consiste en retirar el pene de la vagina antes de que se produzca la eyaculación. Hay que saber que antes de la eyaculación se expulsan gotas cargadas de espermatozoides que pueden producir un embarazo, por lo que es necesario mantener un control extremo sobre la excitación sexual. Por lo tanto, este método no es seguro.

Abstinencia periódica (Ritmo): Consisten en no tener relaciones sexuales en los días considerados fértiles, es decir los días próximos a la ovulación

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS PERMANENTES O DIFINITIVOS

VASECTOMÍA.

Se trata de una pequeña intervención quirúrgica, que se practica con anestesia local, y que consiste en cortar los dos conductos deferentes con el fin de que los espermatozoides no salgan al exterior durante la eyaculación. No precisa hospitalización ni anestesia general, por lo que los riesgos son pequeños.

No modifica en absoluto ni el deseo sexual ni el proceso de eyaculación.

LIGADURA DE TROMPAS.

Es una intervención quirúrgica sencilla pero que tiene los riesgos de la cirugía y de la anestesia general; en esta intervención se cortan y ligan ("atan") las trompas de Falopio, impidiendo de esta manera que los espermatozoides puedan avanzar y estar en contacto con el óvulo

PROGRAMA DE DERECHOS INDÍGENAS DERECHO A LA IGUALDAD DE GÉNERO

"PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO PARA EL EJERCICIO DE LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS MUJERES INDÍGENAS CON ENFOQUE POR UNA SEXUALIDAD LIBRE, INFORMADA Y RESPONSABLE DERECHOS SEXUALES DERECHOS REPRODUCTIVOS"

Dra. Erika Adriana Loyo Beristáin
Presidenta del Instituto Jalisciense de las Mujeres

Lic. Paulina Hernández Díz
Secretaria Ejecutiva del Instituto Jalisciense de las Mujeres

Soc. Margarita del Refugio Cardiel Ramos
Coordinadora de Desarrollo de Equidad de Género
y Responsable del Proyecto

COMPILADORAS

Lic. Gabriela Margarita Izeta
Psic. Norma Vázquez Nájera
Soc. Sandra Riso López

COLABORADORAS

Lic. Leticia Rocha Abarca
Lic. María Inés Ulloa Carmona
Psic. Olga Lucia Pelayo Reyes

DISEÑADOR
Daniel Rocha Galindo

PRESENTACIÓN

La salud sexual es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como "un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; no es solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad. Para que la salud sexual se logre y se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y ejercidos a plenitud".

El Instituto Jalisciense de las Mujeres como instancia rectora de la política de igualdad en nuestro estado, tiene la obligatoriedad de incidir y promover procesos de la incorporación de la perspectiva de género en todos los niveles, así mismo promover los derechos humanos de las Mujeres. Por lo que estamos seguras que la educación es la base de la transformación cultural que propiciará un cambio en las nuevas generaciones, y más aun con grupos en situación de vulnerabilidad, es por esto que hemos apostado por la formación de las maestras docentes de las comunidades indígenas de nuestro estado, por lo que se ha venido trabajando en procesos de formación y conformación con promotoras de paz dentro de las comunidades. Estamos seguras que la formación de las maestras como agentes de la educación básica promueve e incorpora prácticas de igualdad, de prevención y detección de la violencia de género, así como de las nuevas formas de convivencia. El trabajo aquí plasmado es una información básica del tema de sexualidad que sabemos es necesario promover una educación sexual, laica, humanista y científica, desde los niveles de preescolar, con contenidos adecuados para cada edad.

Si bien se ha avanzado en la aprobación de diversas leyes y la modificación de los planes de estudio e incorporación del tema en los libros de primaria, faltan políticas públicas y una actitud más abierta para educar a la sociedad en su conjunto en el tema.

Dicho folleto está acompañado con un seminario teórico práctico pensado en maestras de educación básica de las comunidades indígenas del norte y sur de Jalisco.

Sabemos que existen leyes y normas avanzadas, pero en la práctica cotidiana, educativa y cultural persisten los estereotipos, los tabúes y prejuicios sobre cómo abordar el tema, así como la persistencia de actitudes machistas y de sometimiento hacia las mujeres, la exclusión de otros tipos de sexualidad, y el rechazo a abordar el tema desde el hogar.

La educación sexual es un derecho humano fundamental, el cual se debe atender integralmente en los sistemas de salud, y el derecho de las personas a decidir sobre el ejercicio de su sexualidad, potencial reproductivo y cómo formar sus familias, en el marco de respeto, la responsabilidad y la ley.

El parche anticonceptivo: Es una pequeña lamina de plástico que se pega sobre la piel (hombro, nalga, torso, abdomen), libera hormonas anticonceptivas lentamente en la sangre, se coloca un parche por semana durante tres semanas seguidas, a la cuarta se descansa.

Intrauterinos

Este método en realidad no evita el embarazo sino su implantación en el útero. Tienen un índice de seguridad de 97%

DIU (T de Cobre): Puede ser de plástico (libera una hormona) o de metal (sin hormonas), debe ser colocado por un sanitario en el útero, preferentemente durante la regla o menstruación, se recomienda cambiarlo cada 5-10 años

De Barrera

Son aquellos que mecánicamente o químicamente impiden la fecundación o impiden la unión del óvulo con el espermatozoide.

Condón Masculino: Es una funda de látex que se coloca en el pene en erección y siempre antes de la penetración. Es un método eficaz cuando se usa siempre de forma correcta y se verifica su integridad, hay que mirar siempre la fecha de caducidad, nunca se reutiliza, el envoltorio se abre con la yema de los dedos con cuidado para no dañarlo.

Condón Femenino: Es una funda de material plástico que se coloca dentro de la vagina antes de la penetración, hay que mirar siempre la fecha de caducidad, nunca se reutiliza

Diafragma: Es una caperuza o casquete de látex muy flexible que se coloca en el fondo de la vagina, cubriendo completamente el cuello del útero. Su eficacia se calcula entre un 82 y un 96 %. Impide el paso de los espermatozoides al interior del útero, al tapar el cuello del útero que es el principal punto de paso.

METODOS NATURALES

Se basan en la fisiología hormonal de la mujer, en los cuales hay abstinencia de relaciones sexuales durante la ovulación (momento en el cual el óvulo sale del ovario) y los días cercanos a ella (días de riesgo para quedar embarazada).

Mujer: Cansancio, náuseas, orina de color oscuro y dolor o inflamación en las articulaciones

Importante: Se adquiere por vía vaginal, anal o por sexo oral, por compartir jeringas contaminadas o por contacto con sangre infectada. H

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Los métodos anticonceptivos te protegen y permiten que disfrutes de las relaciones sexuales y es el método más efectivo para prevenir un embarazo no planificado. En la actualidad, hay una gran variedad de métodos anticonceptivos disponibles

Los métodos anticonceptivos Temporales son aquellos cuyo efecto dura el tiempo que se les emplea. Si la pareja o la mujer desea tener más hijos, ésta puede embarazarse al suspender su uso.

Los métodos anticonceptivos Permanentes evitan el embarazo de manera definitiva y se recurre a ellos cuando el hombre o la mujer tiene la paridad satisfecha, que hace referencia a no desear tener más embarazos

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS TEMPORALES

Hormonales

Son preparados que contienen una o dos hormonas similares a las que producen los ovarios, impiden la ovulación y por tanto el embarazo, deben ser recetados por un médico, ya que en algunas mujeres su uso no está indicado.

Inyectables: Solo contiene una hormona, es muy eficaz y de larga duración, se administra por vía intramuscular una vez cada 12 semanas.

Implantes subdérmicos: Es una varilla de plástico flexible que contiene hormonas anticonceptivas se coloca debajo de la piel y las libera lentamente. Su duración es de tres años

Anillos vaginales: Es un anillo de plástico flexible que la propia mujer se coloca fácilmente en la vagina donde libera las hormonas anticonceptivas. Se deja puesto tres semanas seguidas y en la cuarta semana se retira

La Píldora: Es muy eficaz si se toma correctamente los días señalados, se tenga o no relaciones sexuales.

Identidad de Género

¿Qué es la perspectiva de género?

La perspectiva de género implica reconocer que una cosa es la diferencia sexual y otra cosa son las atribuciones, ideas, representaciones y prescripciones sociales que se construyen tomando como referencia a esa diferencia sexual.

El concepto de género ayuda a comprender que muchas de las cuestiones que pensamos que son atributos "naturales" de los hombres o de las mujeres, en realidad son características construidas socialmente, que no tienen relación con la biología.

La visión de género permite dar cuenta del trato social diferente y de que las relaciones de hombres y mujeres son desiguales, porque la cultura, las costumbres y mitos generan y reproducen una serie de características, ideas y conductas opuestas entre hombres y mujeres, en donde las mujeres han sido vistas como inferiores a los hombres.

¿Qué es el género?

Es un orden social condicionante para mujeres y hombres que no es causado por la biología (nacer hombre o mujer) sino por las ideas y prejuicios sociales. O sea, por el aprendizaje social y tiene un origen cultural. Al tomar como referencia la anatomía de mujeres y de hombres, con sus funciones reproductivas distintas, cada cultura establece un conjunto de prácticas, ideas, discursos sociales que atribuyen características específicas a mujeres y a hombres. A través del género, la sociedad fabrica las ideas de lo que "deben ser y hacer" hombres y mujeres, lo que se supone es "propio" de cada sexo, es decir, lo femenino y lo masculino.

¿Cuál es la diferencia entre sexo y género?

El sexo es el conjunto de características físicas y anatómicas que diferencian a un hombre y a una mujer. Se nace con ellas, así los hombres tienen pene, testículos, producen espermatozoides y en ellos la hormona predominante en su cuerpo es la testosterona. Mientras que las mujeres nacen con vagina, ovarios y ovulan, sus hormonas predominantes son los estrógenos y progesterona, además tienen la capacidad de dar a luz y de producir leche después del parto.

Por su parte, el género son las ideas, creencias y atribuciones para hombres y mujeres construidas por cada cultura y momento histórico. Estas atribuciones y características de género están basadas en el sexo biológico de las personas y denominan lo que es "femenino" y "masculino", es modificable pues como no es natural, es decir, no se nace con género, sino que es un orden construido por la sociedad que asigna características diferentes para hombres y mujeres, además dicta que las características de los hombres son más valiosas socialmente, por ejemplo:

- Los hombres son competitivos e independientes / las mujeres son sumisas y dependientes
- Los hombres son valientes y fuertes / las mujeres son temerosas y débiles
- Los hombres son proveedores económicos y trabajan fuera del hogar / las mujeres son amas de casa y cuidan a los hijos

¿Cómo asimilamos el orden de género las mujeres y los hombres?

Incorporamos lo que vemos y vivimos al relacionarnos con quienes nos rodean y eso nos da una imagen y comprensión de uno mismo, de los otros y del mundo, adquirimos el género al socializar e integrarnos en diferentes espacios de la sociedad:

- La familia
- La escuela
- La religión
- La comunidad en la que vivo
- Instituciones
- Costumbres y la tradición

¿Qué produce el orden de género?

- Papeles o roles diferentes, opuestos y jerarquizado para los hombres y las mujeres dentro de la familia y la sociedad.
- División del trabajo por sexo.
- Subordinación, desigualdad y discriminación hacia las mujeres y las niñas por los hombres y la sociedad.
- Relaciones de poder sobre las mujeres
- Las mujeres, a consecuencia del género, enfrenten situaciones que les impiden participar con plenitud en las sociedades donde viven.

La identidad de género

Lo que determina la identidad y el comportamiento masculino o femenino no es el sexo biológico, sino el hecho de haber vivido desde el nacimiento las experiencias, ritos y costumbres atribuidos a los hombres o las mujeres. La asignación y adquisición de la identidad de género es más importante que la carga genética, hormonal y biológica (la identidad también incluye la raza, etnia, clase social, edad, estado civil, entre otros).

Elementos que configuran la identidad de género:

- 1.- La asignación (rotulación, atribución) de género:
Esta se realiza en el momento en que nace el bebé, a partir de la apariencia externa de sus genitales.
 - Es niña
 - Es niño

Los colores “propios” de la ropa que usara el o ella, los juguetes permitidos y el trato diferenciado de los padres y la familia al recién nacido o recién nacida introducen el comportamiento y expectativas aceptadas y determinadas social y culturalmente a partir de su sexo biológico.

Hombre: Verrugas en los genitales o ano.

Mujer: Verrugas en el interior de la vagina y la vulva, el cuello uterino, la ingle, el ano y los muslos, estas pequeñas protuberancias rosadas o de color carne pueden adquirir muchas formas y tamaños

I

importante: Las verrugas no desaparecen por sí solas, es necesario que las elimine el médico/a. Sin embargo, no quiere decir que se haya curado la infección, ya que no existe cura definitiva, por lo que las verrugas pueden volver a aparecer en cualquier momento.

HERPES GENITAL

¿Qué es?

A esta ITS la produce un microorganismo llamado: Herpes-simplex tipo 1 y 2.

Signos y Síntomas:

Entre tres y veinte días después de haber estado en contacto con el virus, aparece en el área infectada (ano, pene, vagina, ojos, boca) una serie de vesículas o ampollas, que posteriormente se revientan y se convierten en llagas muy dolorosas. Los síntomas empiezan con comezón o ardor, después aparecen pequeñas ampollas, como si fueran quemaduras, que al romperse forman lesiones húmedas que contienen grandes cantidades de virus

Hombre: Aparición de vesículas en el pene, alrededor de los testículos, cerca del ano, o en los muslos y las nalgas. Presencia de ganglios al nivel de la ingle.

Mujer: Aparición de vesículas en la vagina, en el cuello del útero, en la vulva y también cerca del ano. Lesiones en los muslos o en las nalgas. Presencia de ganglios al nivel de la ingle.

Importante: Aunque estas lesiones desaparecen temporalmente, la infección persiste y reaparecen constantemente. Actualmente no existe cura para el herpes, sólo se controla la aparición de lesiones y el dolor.

HEPATITIS B

¿Qué es?

A esta ITS la produce un microorganismo llamado: Virus de hepatitis B.

Signos y Síntomas:

Al principio no se tiene ningún síntoma, con los días, la persona adquiere un color amarillento en todo el cuerpo y en las mucosas; se presenta cansancio y náuseas; la orina es de color oscuro, y las heces fecales presentan un tono blanco

Hombre: Cansancio, náuseas, orina de color oscuro y dolor o inflamación en las articulaciones.

PEDICULOSIS PUBICA O LADILLAS

¿Qué es?

Es una infección de transmisión sexual que provoca irritación en la piel del vello sexual situada sobre el pubis

Signos y Síntomas:

Puede ser transmitida por relaciones sexuales y por contacto con ropa en la que se encuentren estos parásitos o sus huevecillos.

Hombre: Intensa picazón en el cuero cabelludo.

Observación de los huevos en los pelos o incluso formas adultas en movimiento.

Mujer: Intensa picazón en el cuero cabelludo, entre otras.

¿Qué pasa si tengo Candidiasis y no me trato?

Por la comezón se puede provocar el comienzo de otra infección

ITS PRODUCIDAS POR VIRUS

Para estas ITS no existe una curación definitiva, sólo se cuenta con tratamientos que las controlan pero no las curan, es decir, que los virus permanecen en el cuerpo aun cuando desaparezcan las lesiones, por lo que se pueden contagiar a otra persona.

Por esta razón, aunque se eliminen los síntomas es necesario utilizar algún método anticonceptivo de barrera, como el condón masculino y femenino, para evitar transmitirlo a la pareja, así como pedir la información médica necesaria para tener una vida sexual normal y satisfactoria.

ITS PRODUCIDAS POR VIRUS

Qué es?

A esta ITS la produce un micro organismo llamado: virus del papiloma humano.

Signos y Síntomas:

Los síntomas se inician con una lesión parecida a una verruga que al ir multiplicándose toma una forma parecida a la coliflor. Estas verrugas crecen en los órganos sexuales y el ano. Las molestias principales son ardor y comezón alrededor del pene, de la vulva o del ano.

Lo Femenino y Lo Masculino

Se establece más o menos a la misma edad en que el infante adquiere el lenguaje (entre los dos y tres años) y es anterior a su conocimiento de la diferencia anatómica entre los sexos. Desde dicha identidad, el niño o niña organiza y asimila su experiencia vital; el género al que pertenece lo hace identificarse en todas sus manifestaciones: sentimientos o actitudes de "niño" o de "niña", comportamientos, juegos, etcétera.

Después de establecida la identidad de género, cuando un niño se sabe y asume como perteneciente al grupo de lo masculino y una niña al de lo femenino, ésta se convierte en un filtro por el que pasan todas sus experiencias.

Es frecuente ver a niños rechazar algún juguete porque es del género contrario, o aceptar sin cuestionar ciertas tareas porque son del propio género. Ya asumida la identidad de género, difícil modificarla.

El papel de género:

El papel (rol) de género se forma con el conjunto de normas y reglas que dictan la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino o masculino. Aunque hay variantes de acuerdo con la cultura, la clase social, el grupo étnico y hasta al nivel generacional de las personas, se puede indicar una división básica que corresponde a la separación sexual del trabajo más primitiva: las mujeres paren a los hijos, y por lo tanto, los cuidan: lo femenino es lo maternal, lo doméstico, contrapuesto con lo masculino como lo público, el trabajo fuera de la casa.

La división masculino-femenino, según la cultura, establece estereotipos las más de las veces rígidos, que condicionan los papeles y limitan las potencialidades humanas de las personas al exaltar o reprimir los comportamientos en función de su adecuación al género.

Un ejemplo de estereotipo de género es:

Las mujeres solo se realizan al casarse, ser madres y formar una familia

Los hombres están hechos para el trabajo y no para cuidar hijos e hijas

La asignación de papeles o roles no se desprende de la biología, son determinaciones sociales

EJEMPLO:

-La maternidad juega un papel importante en la asignación de tareas, pero no por parir hijos las mujeres nacen sabiendo cocinar, planchar y coser.

-En gran medida la resistencia de los hombres a planchar o coser, y al trabajo "doméstico" en general, tiene que ver con que se lo conceptualiza como un trabajo "femenino", no así en casos de necesidad, o por oficio, como el de sastre, los hombres cosen y planchan tan bien como las mujeres.

Empoderamiento

“El empoderamiento de las mujeres es, de hecho, un constante ejercicio de libertades (Lagarde, s/f)”.

Origen y significado de la palabra empoderamiento:

La palabra empoderamiento viene del inglés empowerment y significa facultarse, habilitarse, autorizarse. La relevancia del empoderamiento surge porque las mujeres experimentamos una constante desautorización, producto de una serie de mandatos y expectativas del orden social y cultural de género. Bajo esta forma de relaciones sociales, enfrentamos dificultades que el mundo nos presenta para habilitarnos, esto es para capacitarnos, sentirnos y ser capaces, y para facultar, es decir, para tener el poder de hacer cosas y de vivir con autoridad, o sea, ser valoradas y reconocidas.

¿Quién empodera a las mujeres?

Para cada mujer y para las mujeres como género, empoderarse tiene que ver con ser sujetas sexuales, económicas, jurídicas, judiciales y políticas. Culturalmente para las mujeres empoderarse significa actuar con libertad, pensar y sentir legitimidad para decir, comunicar, experimentar y crear.

En el interior de cada mujer, a partir de su forma de percibir la vida y comprender el mundo, empoderarse es desarrollar la conciencia de tener el derecho a tener derechos, reconocer la propia autoridad y confiar en la capacidad de lograr propósitos. Esta propia autoridad se produce cuando para cada mujer se vuelve en su forma de ser y es vital para su existencia.

El empoderamiento de las mujeres mejora la situación y la condición de las mujeres y promueve nuevos valores democráticos de género. Además, mejora la sociedad al eliminar opresiones y construir alternativas basadas en el respeto y la vigencia social de los derechos humanos de las mujeres como base de la vida social y la convivencia.

¿Para qué el empoderamiento en las mujeres?

Empoderarse es algo que le sucede a cada quien, a cada mujer, a partir de un cuestionamiento y necesidad de transformación interior una mujer se empodera (no la empoderan), esta transformación repercute en su entorno familiar y social, pues es vista y tratada con la autoridad que ella misma se ha reconocido, con capacidades y derechos que le son propios. Así, la autoestima, la seguridad y la confianza se incrementan al empoderarse.

Sin ser una receta y proceso lineal e idéntico en cada mujer, se puede considerar que el empoderamiento se genera a partir de que, en lo individual, se presenten los siguientes elementos:

- incorpora su experiencia de vida, identifica, cuestiona y se opone a la subordinación, inferiorización y desigualdad de las mujeres, busca transformar esta realidad tomando un papel activo en miras de una identidad propia, a partir de sus propios deseos, concepciones, logros, necesidades y expectativas.
- Desarrolla su autoestima
- Despliega su seguridad interior (subjetiva), confianza en sí misma o autoconfianza
- Se da el derecho o legitimidad para ser quien es y para existir
- Se autoafirma y atreve a tomar decisiones propias y movilizarse para realizarlas en su vida.
- Experimenta la mismidad, es decir, girar hacia sí misma y convertirse en su prioridad vital, dejar de “ser para los otros” y desde las expectativas de los otros.
- Incorporar la ética del cuidado propio, la defensa, la protección, el desarrollo, el avance real, el enriquecimiento vital y su consolidación social.

TRICOMONIASIS

¿Qué es?: Es una infección causada por un microorganismo llamado Trichomonas vaginalis

Signos y Síntomas: Estos parásitos viven hasta siete horas fuera del cuerpo humano, por lo que pueden infectar las toallas y la ropa interior.

Hombre: La mayoría no presenta síntomas. Lo más frecuente es irritación de conducto urinario.

Mujer: Irritación e inflamación de la vagina y de los genitales externos (vulva). Salida por la vagina de flujo variable en cantidad, blanco o amarillo verdoso, de mal olor y con presencia de burbujas de aire (espumoso).

¿Qué pasa si tengo Tricomoniasis y no me trato?

Puede adquirir con facilidad el Virus de Inmunodeficiencia Humana, que provoca el SIDA.

CANDIDIASIS

¿Qué es?

Es el resultado de contacto sexual, pero también por alteraciones del organismo.

Signos y Síntomas:

Provocadas al usar antibióticos, o por enfermedades, como la diabetes, por exceso de lavados vaginales, entre otros.

Hombre: Manchas rojas o blancas en el pene. Picazón o ardor en el pene. Picazón y ardor en el orificio anal. Puntitos rojos en el glande. Inflamación en el glande. Glande de color rojo intenso. Capa blanca sobre el glande.

Mujer: Inflamación en el área de la vulva. Enrojecimiento de vagina y vulva. Ardor y prurito en los labios y en la vagina. Picazón o ardor en el ano. Ardor al orinar. Relación sexual dolorosa. Flujo blanquecino con aspecto de leche cortada, generalmente sin olor.

¿Qué pasa si tengo Candidiasis y no me trato?

Pueden provocar complicaciones serias en el organismo, especialmente en mujeres que se encuentran en la etapa reproductiva (15 a 45 años) y/o embarazadas

GONORREA

¿Qué es? Es una infección causada por una bacteria llamada *Neisseria gonorrhoeae*, que infecta diferentes tipos de mucosas, de preferencia la uretra, en el hombre, y el cuello uterino en la mujer. Otras ubicaciones son: en el ano, en los ojos y en la garganta.

Signos y Síntomas: Los síntomas aparecen entre 3 y 5 días después de haber adquirido la infección.

Hombre: Hay salida de una secreción amarilla verdosa espesa (pus) por el conducto de salida de la orina. Puede producir dolor al orinar.

Mujer: Presentan molestias para orinar y salida por la vagina de secreción purulenta, que al examen se ve, y proviene del cuello del útero.
Otras manifestaciones:

Proctitis: inflamación de la zona del recto que generalmente es asintomática en ambos sexos. Puede aparecer secreción por el recto, ardor rectal e irritación persistente de la zona anal.

¿Qué pasa si tengo Gonorrea y no me trato? Los síntomas pueden desaparecer, pero la infección avanza y puede traer complicaciones.

Para las infecciones ocasionadas por bacterias, protozoarios, hongos y otros parásitos, existen tratamientos médicos que las eliminan completamente, aunque si no se atienden a tiempo pueden ocasionar serios problemas a la salud.

CLAMIDIASIS

¿Qué es?: Es una infección producida por un microorganismo llamado *Chlamydia trachomatis*.

Signos y Síntomas: Pueden presentarse después de una o dos semanas de tener relaciones sexuales

Hombre: Secreción blanca que sale por la uretra, así como ardor al orinar.

Mujer: Es frecuente que no se noten los síntomas. Cuando los hay, se puede presentar una secreción amarillenta por la vagina; sangrado vaginal entre reglas, ardor o dolor al orinar, dolor en el abdomen; en ocasiones fiebre y náuseas, así como dolor durante las relaciones sexuales.

¿Qué pasa si tengo Clamidiasis y no me trato?

Se puede propagar a genitales internos y ocasionar, en las mujeres enfermedad inflamatoria pélvica y en los hombres epididimitis y/o orquitis, dos enfermedades que producen inflamación en la zona de los testículos.

- Avala el camino hacia el empoderamiento de otras mujeres y reconocer la autoridad y los logros de otras mujeres.

- Posibilita un cambio de mentalidad y prácticas en las relaciones entre mujeres al eliminar las enemistades, envidias y descalificaciones, asimilando la empatía, admiración y reconocimiento por la otra y las otras, construye alianzas para eliminar la opresión y lograr el bienestar de todas, esto es, en sororidad.

¿Qué es empoderarse?

Es interiorizar un conjunto de poderes vitales y adquirir fuerza vital. Es decir, si las mujeres incorporan su experiencia y sus avances como parte de ellas mismas y se transforman, se empoderan, porque cambian su subjetividad, amplían su visión del mundo y de la vida, aumentan sus capacidades, habilidades y posibilidad de influir o intervenir, adquieren seguridad y fortaleza.

Empoderarse de forma personal habla de una transformación personal, en un ser individual, único e independiente, con personalidad y concepciones propias, con capacidad de decidir y de actuar por cuenta propia, con movilidad y autodeterminación. Esto es alejarse y derrumbar todas aquellas expectativas, ideas, valores, características y exigencias que la cultura y la sociedad han impuesto a las mujeres desde el género y la feminidad.

El empoderamiento despierta en las mujeres la dimensión del sentido de sí misma y cuestiona el deber ser femenino patriarcal que nos ha impuesto el cuidado vital de los otros "ser para los otros". Al cambiar el significado de lo que deben ser y hacer las mujeres como género femenino, es posible una nueva orientación basada en la emancipación, en donde las mujeres por propia voluntad determinan salir de la inferiorización, la tutela, el sometimiento y las constricciones del mecanismo de género que reproduce su opresión integral.

Empoderamiento y sexualidad de las mujeres

Las mujeres nos empoderamos al eliminar vergüenzas, históricamente transitamos por procesos que nos han fortalecido y empoderado en diferentes grados. Dentro de estos procesos destaca la transformación de la sexualidad y los cambios sexuales debido a nuestra participación consciente en ella y sobre todo, al uso de métodos de control personal de la fecundidad.

Los cambios en la sexualidad y los métodos anticonceptivos han permitido que las mujeres nos empoderemos en cierto grado, pues plantean un ejercicio de libertad fundamental y vital, este es, el ser dueñas de nuestro cuerpo y experimentar sin vergüenza nuestra sexualidad, en este sentido el empoderamiento se observa en:

- 1.- Elegir si queremos ser madres o no, o determinar cuándo queremos serlo.
- 2.- Transitar de la idea de la sexualidad como exclusiva para la procreación a la del ejercicio pleno de nuestra sexualidad, lo erótico y el deseo.

3.- Romper con la idea de que las mujeres no tenemos deseos sexuales y reconocernos como sujetas sexuales, es decir, conscientes de nuestras necesidades sexuales, físicas y afectivas, reencontrándonos con nuestro cuerpo, abiertas y dispuestas al placer por propia decisión y pleno consentimiento.

4.- Identificar la sexualidad como no opresiva y reconocer la diversidad sexual.

5.- Cuestionar la idea que exige a las mujeres cumplir con las necesidades sexuales de los hombres, aún en contra de nuestra voluntad.

Salud Sexual y Salud Reproductiva

¿Qué es la Salud?

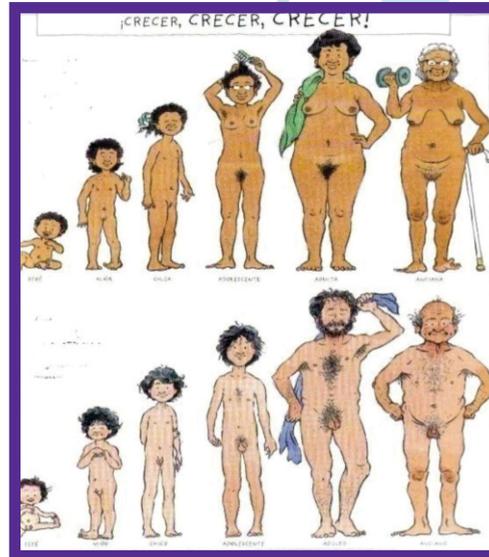
Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es “el completo estado de bienestar físico, mental y social, y no la mera ausencia de enfermedad”. Esto quiere decir que estar sanos/as no implica solamente no estar enfermos/as o que no nos duela nada, sino también sentirnos bien, disfrutar de un nivel de vida que nos permita tener acceso a la educación, a una vivienda digna, una alimentación adecuada, y a la asistencia para el cuidado de la salud. Nuestra salud está afectada por factores biológicos y genéticos, el medio ambiente en que vivimos, nuestro estilo de vida, nuestros comportamientos y costumbres, y nuestras posibilidades de acceder a los servicios de salud.

¿Qué es Sexualidad?

La sexualidad es parte de la vida de todos los seres humanos. Muchas personas creen que la sexualidad es sólo tener relaciones sexuales o que tiene que ver solamente con nuestros genitales. Pero la sexualidad es mucho más que eso, abarca nuestro cuerpo, nuestras emociones y sentimientos y está ligada a nuestra identidad. La sexualidad la vivimos y la sentimos: tiene que ver con la forma de movernos, vestirnos, expresarnos y relacionarnos con las demás personas.

Todas y todos tenemos sexualidad a lo largo de la vida, desde que nacemos hasta que morimos, aunque se exprese de manera diferente en las distintas edades. Cada persona vive su sexualidad de una manera diferente.

La sexualidad es tan amplia y variada como las personas hay en el mundo y se expresa de distinta forma según seamos mujeres u hombres, niños, niñas, jóvenes o adultos y también según las costumbres y creencias de nuestra familia y nuestro entorno.



Dibujante Michael Emberley para el libro: SEXO...¿QUÉ ES? , Harris-Emberley, Título en inglés: "Let's talk about sex" 2005, Ediciones Serres, Primera edición para América Latina, 2005.

¿Qué SON LAS (ITS)?

Aunque cada vez es más frecuente tener noticias sobre este tipo de infecciones, éstas han existido en todo el mundo desde tiempos muy remotos. Se les ha conocido de diferentes maneras, entre las que se encuentran: enfermedades venéreas, secretas o enfermedades de transmisión sexual (ETS) e infecciones de transmisión sexual (ITS), como se les denomina hoy en día.

Las mujeres y los hombres de cualquier edad estamos en riesgo de contraerlas si no seguimos las medidas preventivas para evitar contagios. Cabe señalar que, desgraciadamente, estas infecciones también pueden ser transmitidas de la madre al bebé durante el embarazo, el parto o el amamantamiento.

Las ITS se pueden presentar sin que se manifiesten síntomas durante un tiempo o, en ocasiones, éstos pueden desaparecer, sin que esto signifique que se hayan curado. Ante esta situación muchas personas no saben que pueden transmitirlos. Por esta razón, su detección y tratamiento a tiempo evita que se propaguen y afecten a más personas.

Para las infecciones ocasionadas por bacterias, protozoarios, hongos y otros parásitos, existen tratamientos médicos que las eliminan completamente, aunque si no se atienden a tiempo pueden ocasionar serios problemas a la salud.

Las ITS se contagian por contacto sexual (coital, es decir, pene-vagina, anal u oral) sin protección, y son causadas por hongos, parásitos, bacterias o virus. Las más frecuentes en hombres y mujeres son:

SIFILIS

¿Qué es? Es una infección que compromete distintos sistemas del cuerpo humano y es causada por una bacteria llamada *Treponema pallidum*.

Signos y Síntomas: Su transmisión es exclusivamente por contacto directo

Hombre: Se presenta en la cabeza del pene (glande) y en el cuerpo del pene.

Mujer: Se presenta en los genitales externos, paredes de la vagina y cuello del útero.

¿Qué pasa si tengo Sífilis y no me trato?

Si la persona no recibe tratamiento, la lesión desaparece sola, pero la bacteria sigue estando en el organismo y puede ser transmitida a la pareja sexual. Si la persona continúa sin tratamiento, la enfermedad sigue su curso apareciendo en el tiempo diferentes etapas que cada vez se agravan más.

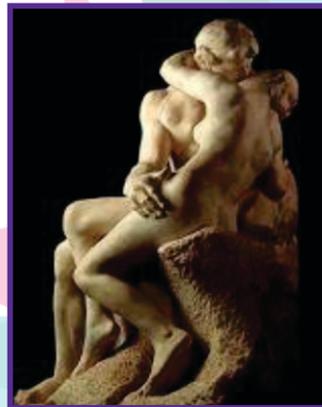
Estos derechos se apoyan en dos principios fundamentales:

- * Autodeterminación reproductiva, entendida como el derecho básico de todas las personas de decidir sobre su posibilidad de procrear o no, y en ese sentido planear su propia familia.
- * Atención de la salud reproductiva, que incluye medidas para promover una maternidad sin riesgos, tratamientos de infertilidad, acceso a toda la gama de métodos anticonceptivos (incluyendo la anticoncepción de emergencia) y programas de atención de cáncer uterino, de mamas y próstata.

Los derechos reproductivos implican específicamente:

- * El derecho a decidir libre y responsablemente el número de hijos y el intervalo entre ellos, y a disponer de la información, educación y medios para lograrlo.
- * El derecho de hombres y mujeres de decidir de manera libre y responsable la posibilidad de ser padres o madres.
- * El derecho a decidir libremente el tipo de familia que se quiere formar.
- * El derecho a acceder a métodos anticonceptivos seguros, aceptables y eficaces (incluyendo la anticoncepción de emergencia).
- * El derecho de las mujeres a no sufrir discriminaciones o tratos desiguales por razón del embarazo o maternidad, en el estudio, trabajo y dentro de la familia.
- * El derecho a tener acceso a servicios de salud y atención médica que garanticen una maternidad segura, libre de riesgos en los periodos de gestación, parto y lactancia y se brinde las máximas posibilidades de tener hijos sanos.
- * El derecho a contar con servicios educativos e información para garantizar la autonomía reproductiva.

Gozar del derecho a la salud no sólo significa



El derecho a contar con servicios educativos e información para garantizar la autonomía reproductiva.

A pesar de ser tan importante en nuestra vida, muchas veces tenemos dificultades y vergüenza para hablar de nuestra sexualidad.

Los mitos sobre la sexualidad

En nuestra sociedad circulan muchas ideas falsas o incorrectas sobre la sexualidad que se transmiten de boca en boca pero que no tienen ningún fundamento. Por ejemplo, muchas personas creen que una mujer no puede quedar embarazada la primera vez que tiene una relación coital (penetración del pene en la vagina), o que un hombre que tiene relaciones coitales con una mujer que está menstruando puede quedar impotente. Esto es absolutamente falso.

También existen ideas acerca de que ciertos comportamientos son “correctos” o “naturales” y otros, “Indecentes” o “prohibidos” (autoerotismo, relaciones sexuales entre personas del mismo sexo). Estas nociones no son de ningún modo verdades absolutas, y lo que le gusta a algunos/as puede no gustarle a otros/as no por ello deben ser criticados o juzgados.

Las falsas creencias y la información errónea nos impiden disfrutar libremente de nuestra sexualidad. Además, pueden fomentar actitudes discriminatorias frente a otras personas.

¿Qué es la Salud Sexual y Salud Reproductiva?

La salud sexual y reproductiva es la capacidad de las personas de disfrutar una vida Sexual responsable, satisfactoria y segura, y la libertad para decidir si tener hijos/as cuántos/as y cuándo tenerlos/as. Incluye nuestro derecho a recibir información adecuada para prevenir embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual (ITS), como el VIH/sida, y a acceder a servicios de salud adecuados.

La salud sexual y reproductiva es un concepto muy amplio que abarca desde la prevención de embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual hasta los cuidados durante el embarazo y el parto, la prevención y el tratamiento del cáncer de útero, mamas y próstata, así como el tratamiento de la infertilidad entre otras cosas.

DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS

Todas las personas por el solo hecho de ser humanos tenemos derechos que nadie nos puede negar. Estos derechos se denominan derechos humanos e incluyen el derecho a la vida, la identidad, la salud, la educación la libertad, la alimentación, el techo, la seguridad, etc. Todos estos derechos son necesarios para que podamos disfrutar de una vida digna y desarrollamos plenamente.

“La salud reproductiva es un estado general de bienestar físico, mental y social y no de mera ausencia de enfermedad o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos. En consecuencia, la salud reproductiva entraña la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos y de procrear, y la libertad para decidir hacerlo o no hacerlo, cuándo y con qué frecuencia. Esta última condición lleva implícito el derecho del hombre y la mujer a obtener información y tener acceso a métodos de planificación de la familia de su elección que sean seguros, eficaces, aceptables, económicamente asequibles y que no estén legalmente prohibidos ...”

Informe de la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo, Naciones Unidas, El Cairo 1994.

Estos derechos nos corresponden a todos los seres humanos sin ningún tipo de distinción o discriminación por sexo, raza, religión, etnia, edad, estado civil, orientación sexual, nacionalidad, etc.



Los gobiernos tienen el deber y la obligación de respetar, proteger y cumplir los derechos humanos, lo que implica que no pueden restringirlos y deben generar las normas y condiciones para que todos/as podamos ejercerlos.

Existen acuerdos internacionales firmados por la mayoría de los países del mundo que definen qué son los derechos humanos, como la Declaración Universal de Derechos Humanos, el Pacto Internacional sobre Derechos Civiles y Políticos, El Pacto Internacional sobre Derechos Económicos, Sociales, y Culturales, la Convención Americana de Derechos Humanos, y la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Contra la Mujer. En nuestro país todos estos tratados tienen rango constitucional, es decir que son de suma importancia y están por encima de todas las leyes nacionales y estatales.

Como la salud es un derecho humano esencial, la salud sexual y salud reproductiva es también una parte integral de los derechos humanos.

Los derechos sexuales y derechos reproductivos se basan en la autonomía de las personas para tomar decisiones acerca de su vida, su sexualidad, su cuerpo, su reproducción, su salud y bienestar. Incluyendo el derecho a tener relaciones sexuales o no, cuando queremos, con quien queremos, sin violencia ni bajo presión; a tener o no tener hijos/as cuando lo deseamos, y a expresar nuestra sexualidad de la manera en que la sentimos. Los derechos reproductivos son esenciales para poder ejercer nuestro derecho a la salud e incluyen el derecho a utilizar los servicios de salud reproductiva integrales y de buena calidad que garanticen la privacidad, el consentimiento libre e informado, la confidencialidad y el respeto.

Estos derechos se apoyan básicamente en:

- * La capacidad de hombres y mujeres de disfrutar de relaciones sexuales satisfactorias.
- * La ausencia de toda clase de violencia, coacción o abuso.
- * El acceso a servicios de salud sexual que permitan atender y prevenir las infecciones, dolencias y enfermedades que afecten el ejercicio placentero de la sexualidad, incluidas las de transmisión sexual y el VIH/Sida.
- * La posibilidad de separar el ejercicio de la sexualidad, de la reproducción.

Los derechos sexuales implican, entre otros:

El derecho a reconocerse como seres sexuados.

- * El derecho a fortalecer la autoestima y autonomía para adoptar decisiones sobre la sexualidad.
- * El derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera, sin vergüenza, miedos, temores, prejuicios, inhibiciones, culpas, creencias infundadas y otros factores que impidan la libre expresión de los derechos sexuales y la plenitud del placer sexual.
- * El derecho a vivir la sexualidad sin violencia, coacción, abuso, explotación o acoso.
- * El derecho a escoger las y los compañeros sexuales.
- * El derecho al pleno respeto por la integridad física del cuerpo y sus expresiones sexuales.
- * El derecho a decidir si se quiere iniciar la vida sexual o no, o si se quiere ser sexualmente activa/o no.
- * El derecho a tener relaciones sexuales consensuadas.
- * El derecho a decidir libremente si se contrae matrimonio, se convive con la pareja o si permanece sola/o.
- * El derecho a expresar libre y autónomamente la orientación sexual.
- * El derecho a protegerse del embarazo y de las infecciones y enfermedades de transmisión sexual.
- * El derecho a tener acceso a servicios de salud sexual de calidad.
- * El derecho a tener información sobre todos los aspectos relacionados con la sexualidad, conocer cómo funciona el aparato reproductor femenino y masculino y cuáles son las infecciones y enfermedades que se pueden adquirir a través de las relaciones sexuales.

¿Qué alcance tienen los derechos reproductivos?

El derecho a reconocerse como seres sexuados.

Permiten a las personas tomar decisiones libres y sin discriminaciones sobre la posibilidad de procrear o no, de regular la fecundidad y de disponer de la información y medios para ello. También implica el derecho de tener acceso a servicios de salud reproductiva que garanticen una maternidad segura, la prevención de embarazos no deseados y la prevención y tratamiento de dolencias del aparato reproductor como el cáncer de útero, mamas y próstata.