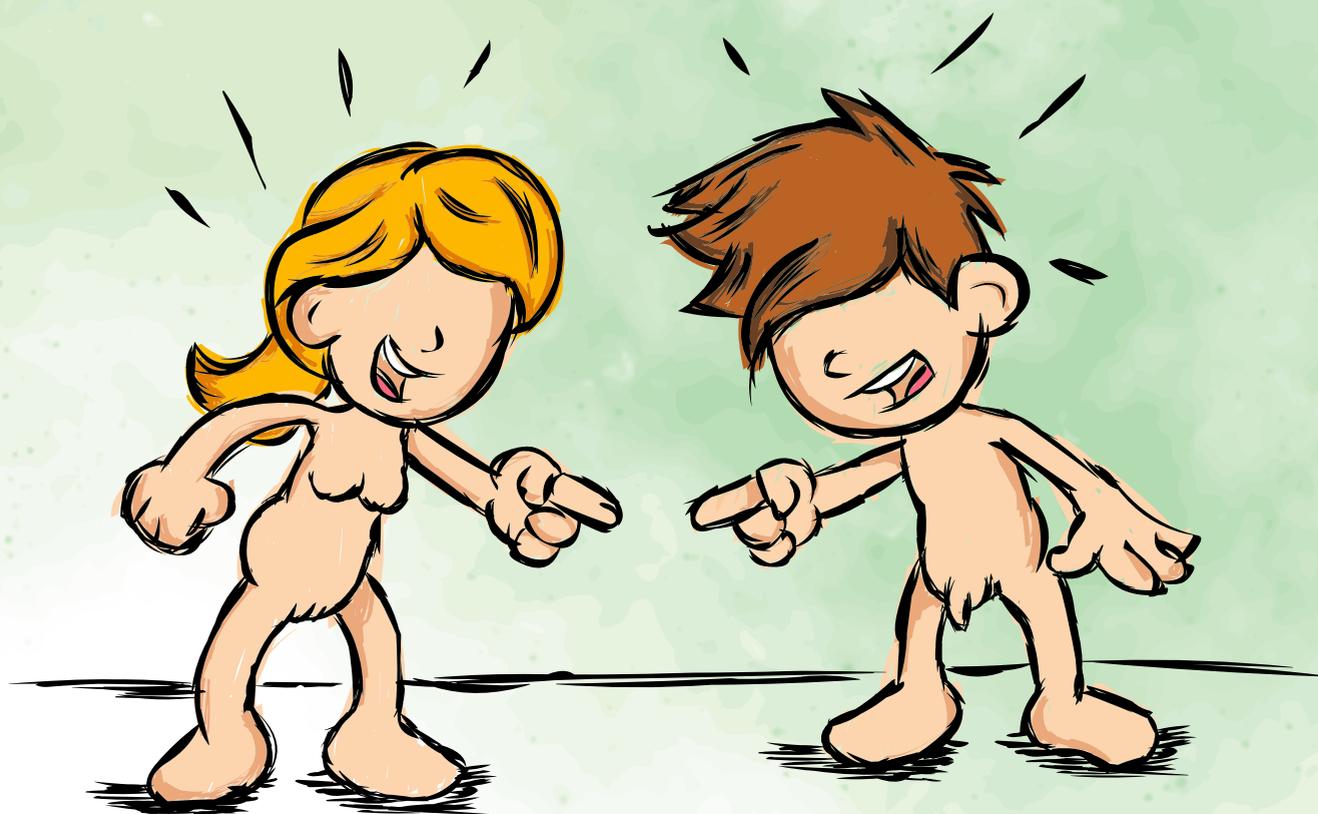




Guía práctica sobre
SEXUALIDAD



GUÍA PRÁCTICA SOBRE SEXUALIDAD



Edita:

Plena inclusión Extremadura.
Programa de Ciudadanía Activa.



Financia:

Junta de Extremadura.
Consejería de Sanidad y Políticas Sociales.



Consejería de Sanidad y Políticas Sociales

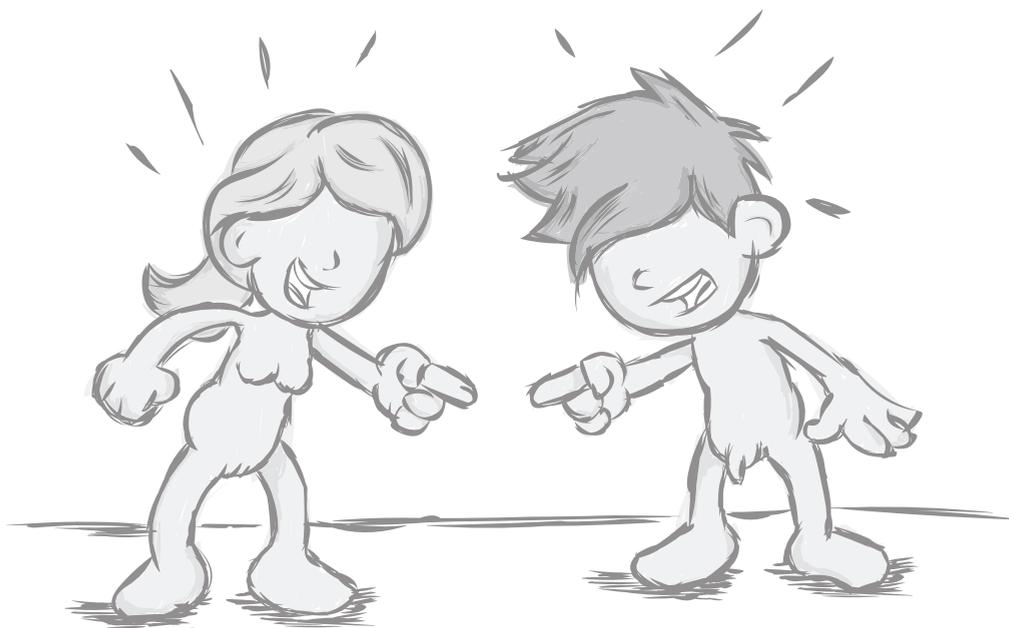


La lectura fácil es una técnica de redacción que facilita la comprensión a personas con dificultades lectoras.

Más información: www.easy-to-read.eu

Primera edición: Diciembre 2018.

Guía práctica sobre
SEXUALIDAD



-Índice-

▲ ¿De qué habla esta guía?	05	▲
▲ Cosas importantes sobre sexualidad	06	▲
▲ Algunas preguntas que te pueden ayudar.....	11	▲
▲ ¿Dónde te pueden ayudar?	15	▲

¿De qué habla esta guía?

Esta guía es para ayudar a las personas a resolver algunas dudas sobre sexualidad.

En la guía se enseñan varias cosas.

1. En la primera parte se habla sobre algunas cosas de sexualidad. Saber cosas sobre sexualidad es importante para aprender a protegernos y a disfrutar.
2. La segunda parte es de preguntas. Hacernos estas preguntas nos puede ayudar a saber qué cosas sabemos y qué cosas no sabemos sobre sexualidad.
3. En la tercera parte se pueden encontrar todos los sitios que nos pueden ayudar a solucionar las preguntas que tengamos.

Esperamos que os ayude.



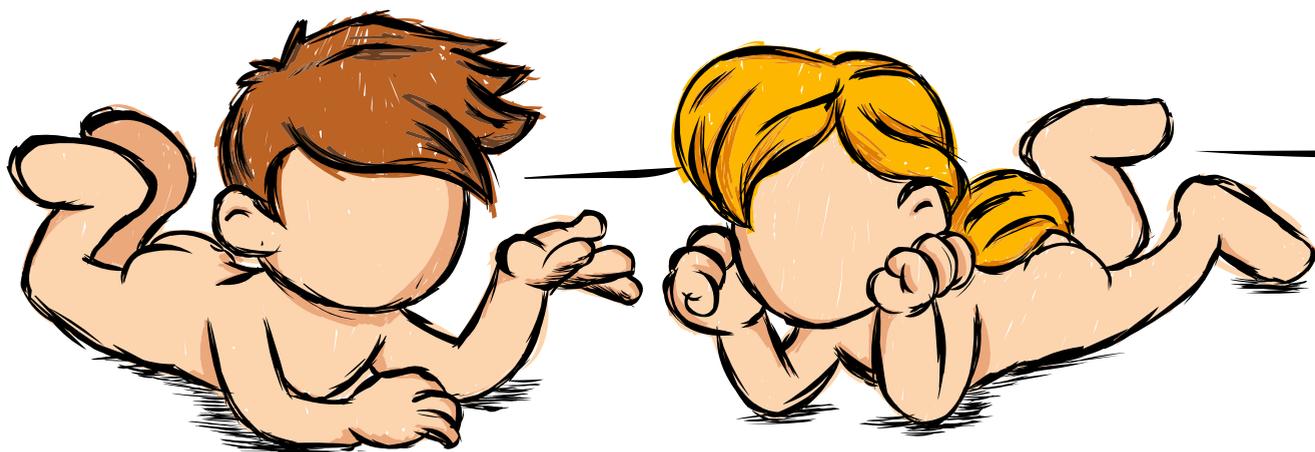
Cosas importantes sobre sexualidad

La sexualidad es algo que forma parte de todas las personas.

La sexualidad tiene que ver con:

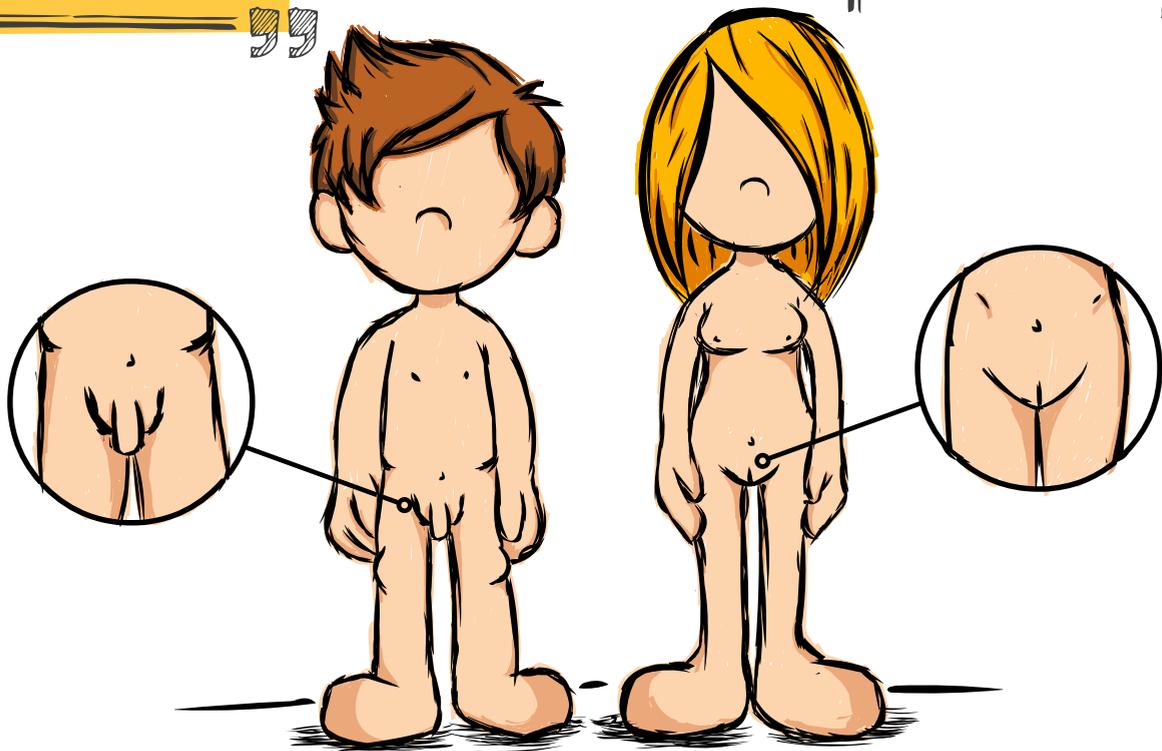
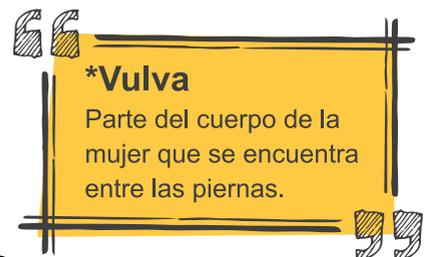
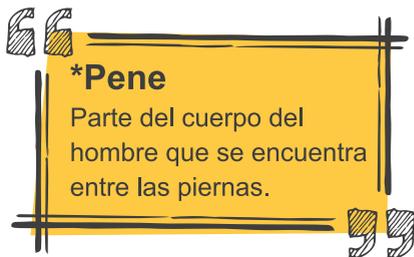
- Cómo es nuestro cuerpo.
- Si estoy feliz con mi cuerpo.
- De qué personas me enamoro.
- Cómo disfruto con mi cuerpo.
- Cómo me siento con todo esto.

Una forma de expresar la sexualidad es teniendo relaciones sexuales.

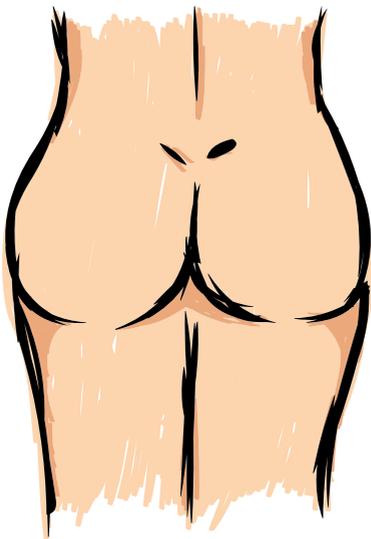
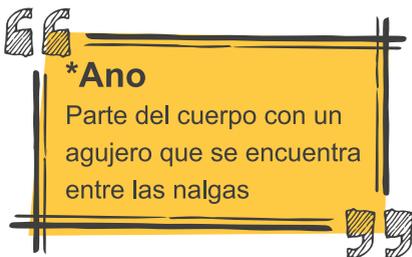


Las relaciones sexuales se pueden tener de muchas maneras:

- Se pueden tener relaciones sexuales besando.
- Se pueden tener relaciones sexuales acariciando.
- Se pueden tener relaciones sexuales mordiendo.
- Se pueden tener relaciones sexuales introduciendo el ***pene** en la ***vulva**.



- Se pueden tener relaciones sexuales introduciendo el pene en el ***ano**.
- Se pueden tener relaciones sexuales diciendo cosas al oído.
- Se pueden tener relaciones sexuales en pareja.
- Se pueden tener relaciones sexuales sola o solo.
Esta forma de tener relaciones sexuales se llama ***masturbación**.
- Y de muchas formas más...



Cada persona tiene relaciones sexuales de una forma diferente.

Una misma persona puede hacer el amor de forma diferente en cada ocasión.

Las relaciones sexuales pueden hacerse entre 2 mujeres, 2 hombres, un hombre y una mujer.

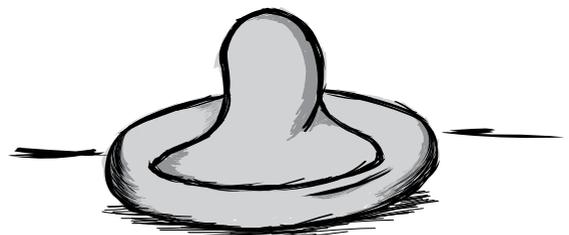
A la hora de tener relaciones sexuales con alguien es importante:

- Que las 2 personas realmente queráis hacerlo.
- Que te sientas a gusto con esa persona.
- Que sea el lugar y el momento adecuado.
- Que estéis aseadas correctamente.
- Que sepáis que en cualquier momento tenéis derecho a parar la relación si no os apetece seguir.
- Que si tenéis relaciones sexuales sin usar protección, como por ejemplo el ***preservativo**, la chica puede quedar embarazada.



***Preservativo**

Es un método anticonceptivo que impide que la mujer quede embarazada cuando tiene relaciones sexuales con un hombre. También impide que las personas se contagien de enfermedades e infecciones de transmisión sexual.



- Que si se tienen relaciones sexuales sin usar protección se pueden contagiar de ***SIDA** o de ***enfermedades o infecciones de transmisión sexual**.



***Enfermedades o infecciones de transmisión sexual**

Son una serie de enfermedades que se pueden contagiar de unas personas a otras.

Se pueden contagiar si una persona está enferma:

- Mezcla su sangre con otra sana.
- Junta sus genitales con una persona sana sin usar preservativo.
- Una persona sana besa los genitales a la persona enferma.



***SIDA**

Es una enfermedad de transmisión sexual.



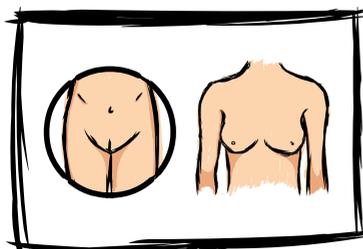
Algunas preguntas que te pueden ayudar

Preguntas sobre salud sexual

- ¿Sabes qué hay que hacer para que una chica no se quede embarazada?
- ¿Sabes qué hay que hacer para no tener SIDA?
- ¿Sabes que hay que hacer para no tener enfermedades o infecciones de transmisión sexual?
- ¿Sabes qué puede ocurrir si dos personas juntan sus ***genitales** sin utilizar preservativo?
- ¿Sabes cuántas veces tienen que ir las chicas a ***ginecología**?
- ¿Sabes que hay que hacer si estás embarazada pero no quieres estarlo?

***Genitales**
Parte del cuerpo humano situada entre las piernas. En el hombre es el pene y en la mujer es la vulva.

***Ginecología**
Es el lugar donde cuidan la salud de los genitales y los pechos. Los genitales de la mujer son la vulva, la vagina, el útero y los ovarios.



En las **páginas 15 y 17** podrás encontrar información sobre Planificación Familiar y el Caex. El Caex y Planificación Familiar son los lugares donde pueden resolverte estas dudas y mucho más.

Preguntas sobre diversidad sexual

- ¿Tienes claro si te gustan las chicas o los chicos?
- ¿Alguna vez has tenido relaciones sexuales con alguien de tu mismo sexo?
- ¿Tienes claro si eres un hombre o una mujer?
- ¿Te gustaría hablar con alguien sobre ***homosexualidad***?

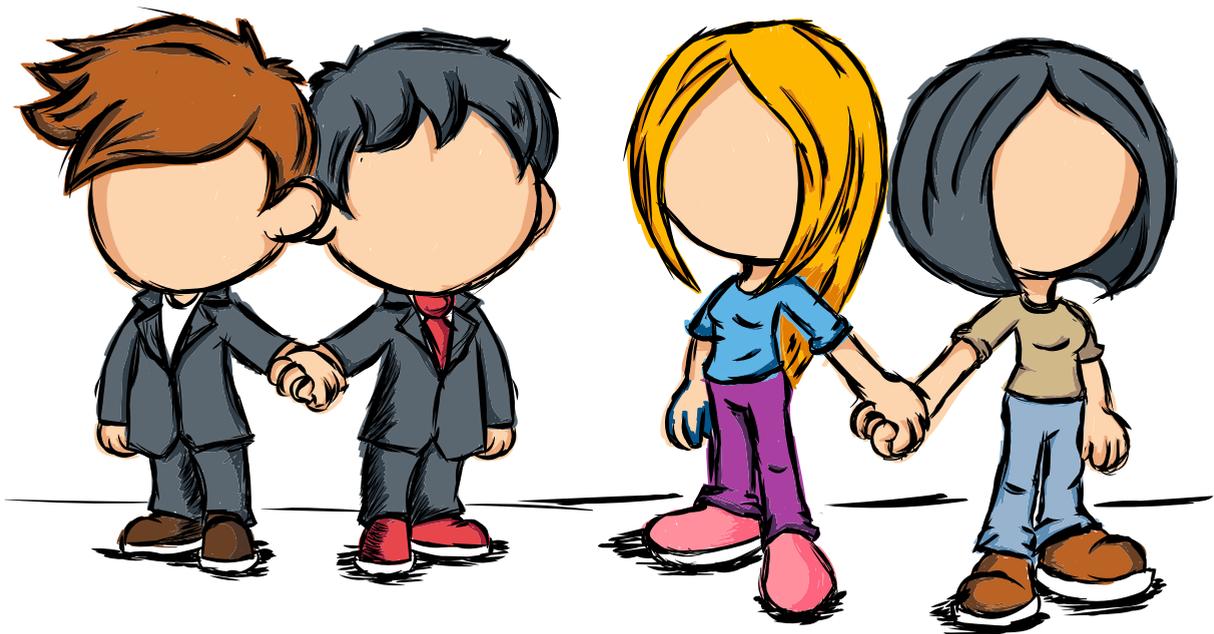


***Homosexual**

Persona que a la que le gustan personas de su mismo sexo. Son las mujeres que se enamoran de mujeres y los hombres que se enamoran de los hombres.



En la **página 16** podrás encontrar información sobre Fundación Triángulo y Extremadura Entiende. La Fundación Triángulo y Extremadura Entiende son los lugares donde pueden resolverte estas dudas y mucho más.



Preguntas sobre *violencia de género

- ¿Eres una chica y tu novio te obliga a hacer cosas que no quieres?
- ¿Eres una chica y tu novio te insulta?
- ¿Eres una chica y tu novio te pega?

En la **página 17** podrás encontrar información sobre la Oficina de Igualdad y Violencia de Género.

La Oficina de Igualdad y Violencia de Género es el lugar donde pueden resolverte estas dudas y mucho más.



***Violencia de género**

Cuando un hombre pega, insulta, u obliga a tener relaciones sexuales a una mujer porque piensa que los hombres son mejores que las mujeres



Preguntas sobre *abuso sexual

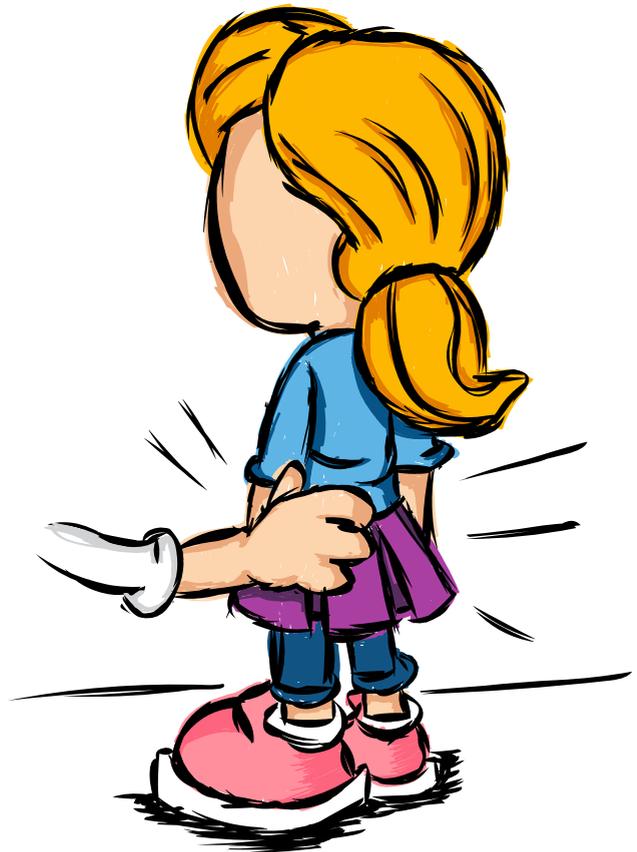
- ¿Alguna persona te toca y te acaricia sin que tú quieras?
- ¿Alguna persona hace que le toques y le acaricies sin que tú quieras?
- ¿Alguna persona te obliga a tener relaciones sexuales con ella?
- ¿Alguna persona te obliga a enviarle fotos desnuda o desnudo?

En la **página 18** podrás encontrar información sobre UAVDI y Guardia Civil.
La UAVDI y la Guardia Civil son los lugares donde pueden resolverse estas dudas y mucho más.



***Abuso sexual**

Ocurre cuando una persona obliga a otra a hacer cosas sexuales



¿Dónde te pueden ayudar?

Planificación familiar

Son centros de salud en los que hay personas especialistas en salud, como ***ginecólogas**, enfermeras, ***matronas**.

En estos centros se hacen varias cosas como:

- Dar información sobre ***métodos anticonceptivos**.
- Dar métodos anticonceptivos gratis, como por ejemplo preservativos.
- Dar información sobre cómo evitar tener infecciones de transmisión sexual.
- Hacer revisiones ginecológicas para estar sana.
- Ayudar tanto a las mujeres que quieren ser madre y a las que no quieren serlo.
- Y muchas cosas más.



***Ginecóloga**
Médica encargada de cuidar la salud de los pechos y genitales de la mujer.

***Matrona**
Enfermero o enfermera que cuida y enseña a las mujeres durante el embarazo y les ayuda a tener al bebé.

***Método anticonceptivo**
Son una serie de medios que impiden que la mujer se quede embarazada cuando tiene relaciones sexuales con un hombre.

Extremadura Entiende

Es una asociación que trabaja por los derechos de lesbianas, mujeres bisexuales y mujeres transexuales.

Hacen cosas como:

- Hacer documentos para enseñar a las personas sobre lesbianas, mujeres bisexuales y mujeres transexuales.
- Dar información sobre las leyes y los derechos de lesbianas, mujeres bisexuales y mujeres transexuales.
- Hacer manifestaciones o exposiciones de arte sobre lesbianas, mujeres bisexuales y mujeres transexuales.
- Ayudar a los colegios y a las familias a hablar a las niñas y los niños sobre lesbianas, mujeres bisexuales y mujeres transexuales.
- Hacer grupos de mujeres para que se ayuden unas a otras.



Extremadura Entiende está en Almendralejo, Azuaga, Badajoz, Cáceres, Mérida, Montijo, Plasencia, Villanueva de la Serena y Zafra.

El teléfono es:



924 26 05 28

Su página web: www.extremaduraentiende.es

Oficina de Igualdad y Violencia de Género

Es una oficina que hay en los ayuntamientos donde se trabaja por la igualdad entre las mujeres y los hombres.

Hacen cosas como:

- Dar cursos a profesionales como policías, y en colegios e institutos para enseñarles sobre la igualdad entre mujeres y hombres.
- Ayudar a que se hagan leyes que tengan en cuenta la igualdad entre mujeres y hombres.
- Hacer manifestaciones para difundir la igualdad entre mujeres y hombres.
- Ayudar a las mujeres víctimas del maltrato de los hombres.
- Y muchas cosas más.



Oficina de **Igualdad**
y de **Violencia de Género**

Las Oficinas de Igualdad están en casi todos los ayuntamientos.

Están abiertas de lunes a viernes
de 9 de la mañana a 3 del medio día.

Puedes encontrar las direcciones y teléfonos en la siguiente página web:
<https://ciudadano.gobex.es/web/igualdad/red-de-oficinas-de-igualdad>

Unidad de atención a víctimas con discapacidad intelectual. UAVDI

Es un grupo de profesionales que trabajan para impedir que las personas con discapacidad intelectual sufran abusos sexuales y para ayudar a quienes los han sufrido.

Hacen cosas como:

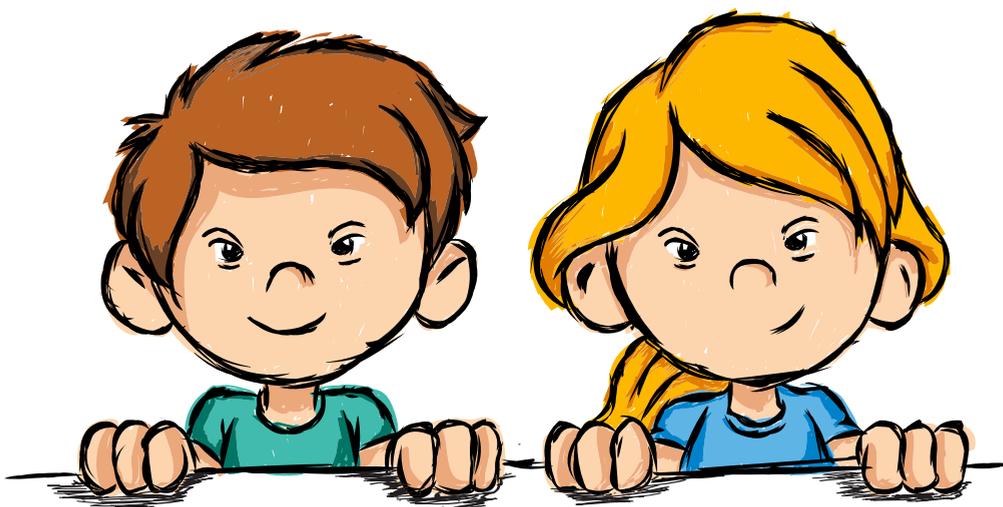
- Ayudar a las personas con discapacidad intelectual que han sufrido abusos sexuales.
- Hacer estudios para saber cuántas personas sufren abusos sexuales.
- Dar formación a las y los profesionales para ayudarles a evitar los abusos sexuales.

El teléfono es:



900 33 53 33

También puedes acudir al Cuartel de la Guardia Civil de tu pueblo o ciudad.



Plena Inclusión Extremadura

Contacta con nosotros:



Avenida Juan Carlos I, nº 47
bloque 5, bajo 8
06800 Mérida (Badajoz)



Teléfono: 924 315 911
Fax: 924 312 350



www.plenainclusionextremadura.org



info@plenainclusionextremadura.org

Síguenos:

