



Es tiempo de hablar. Tu voz es nuestro futuro. Prevengamos la violencia sexual.

## Sexualidad saludable y segura: Hablemos de lo que tú quieres y necesitas

Las relaciones, el noviazgo, sentir atracción por alguien o incluso ser amig@s pueden llevar a la gente a tantas diferentes direcciones. Queremos que otras personas se sientan felices, pero a veces eso no concuerda con lo que nos hace felices. Obtenemos mucha información sobre el sexo, la sexualidad y las relaciones, pero en ocasiones esa información no es compatible con lo que realmente queremos. Oímos toda clase de mensajes y puede ser abrumador pensar en lo que necesitamos y también en lo que otra persona podría necesitar. No es frecuente que reflexionemos acerca de cómo actuar en formas que apoyen la seguridad y valoren a nuestra propia persona y a otras.

Saber qué queremos y aprender sobre lo que otras personas quieren es una parte importante de establecer y mantener relaciones saludables. Una "relación" puede ser cualquier conexión: una amistad cercana, alguien que te gusta romántica o sexualmente, o personas que comparten intereses similares a los tuyos. Este recurso tiene el objetivo de abrir un espacio para que pienses en tus necesidades y lo que otras personas en tu vida podrían necesitar. La intención es explorar estos asuntos de una manera que vea nuestra persona completa: cuerpo, mente, experiencias y sentimientos.

### ¿Qué quieres tú?

A fin de empezar a centrarte en tus necesidades, es importante descubrir cuáles son. Esto toma tiempo y honestidad. El placer—sentirte bien o cómod@—realmente es una cuestión de seguridad, de sentir satisfacción emocional e intelectual y sentirnos en control de nuestros cuerpos. Queremos poder ser nuestra persona

completa —cada aspecto de nuestro yo—cuando estamos con otras personas importantes o significativas en nuestra vida. A veces esto no puede suceder tal como lo deseamos, pero la meta es crear oportunidades para que ocurra. Queremos esto porque el placer, los límites y nuestros sentimientos nos hacen quienes somos: personas maravillosas y valiosas que merecemos ser apreciadas y respetadas.

### ¿Cómo se SIENTE eso?

Saber cómo se siente algo puede ser útil cuando estamos buscando espacios que apoyen o prevengan esos sentimientos, como también hablar de éstos con otras personas (Haines, 1999). Recordar cómo nuestros cuerpos reaccionan al placer, a la seguridad y al respeto es una parte muy importante de encontrar nuestro camino de vuelta a esos sentimientos. Los siguientes ejercicios pueden ayudarte a reflexionar acerca de las maneras en que has sentido emociones en tu cuerpo.

Sobre el uso de la @: En Latinoamérica, feministas, estudiantes y activistas han utilizado por muchos años la @ (arroba) en sus escritos para subrayar la importancia de utilizar un lenguaje anti-sexista y promover la inclusión de géneros. En muestra de solidaridad y por la importancia de estos objetivos para nuestra agencia, la "@" será utilizada en nuestros escritos.



**Es tiempo de hablar. Tu voz es nuestro futuro. Prevenamos la violencia sexual.**

- Piensa en momentos cuando sentiste seguridad y comodidad. ¿Cómo se sintió eso en tu cuerpo? Por ejemplo: *Mis músculos estaban relajados y sentí claridad en mis pensamientos.*
- Ahora piensa en momentos cuando sentiste alguna forma de placer—emocional o físicamente, estando sol@ o con alguien. ¿Cómo se sintió eso en tu cuerpo? Por ejemplo: *Sentí como si mis músculos estuvieran electrizados y no pude evitar sonreír.*
- ¿Puedes pensar en momentos cuando sentiste placer, pero no seguridad o comodidad? ¿Cómo se sintió eso en tu cuerpo? Por ejemplo, *Sentí confusión y temor. No me gustó lo que sentí en el estómago y me costaba respirar.*
- Todas las personas podemos vivir situaciones incómodas o difíciles. Podemos encontrar fuerza de la cual aprender y luego seguir adelante—eso simplemente toma cierta dosis de paciencia y tiempo. A nuestro alrededor hay quienes quieren apoyarnos y hacer que sintamos comodidad, placer y seguridad.
- Además de pensar en tus propios sentimientos y reacciones, puede ser muy placentero hacer que otras personas se sientan cómodas y seguras. Conectarnos con alguien más puede por sí mismo darnos placer—siempre y cuando ambas personas nos sintamos respetadas.
- Piensa en momentos cuando tus palabras o acciones hicieron que una persona se sintiera segura. Pudo haber sido un tiempo en que ayudaste a una amiga o un amigo o estabas con alguien que realmente te gusta. ¿Cómo se sintió eso? Por ejemplo: *Sentí mariposas en el estómago y podía sentir los latidos de mi corazón.*

## **La sexualidad es mucho más que relaciones sexuales**

Existen muchas maneras de ver la sexualidad. La sexualidad tiene que ver con tanto más que las actividades en que nos involucramos—puede tratarse del concepto que tenemos de nuestra propia personas y de otras. La sexualidad puede ser cómo nos sentimos acerca de nuestros cuerpos e imagen del cuerpo. La sexualidad podría ser simplemente cuando alguien nos gusta—estar con esa persona o hablarle. Sin embargo, la parte más importante de la sexualidad es que puede hacernos sentir personas valoradas, aceptadas y felices. Esto es particularmente importante cuando pensamos en prevenir la violencia sexual o la agresión sexual. Cuando todas las personas nos sentimos valoradas, aceptadas y felices, las interacciones son seguras y refuerzan nuestro sentido de nosotr@s mism@s.

La sexualidad y un acto sexual son cosas diferentes, pero están relacionadas. Aunque las relaciones sexuales pueden ser parte de la sexualidad, una persona es compleja y tiene toda una vida de experiencias e ideas. Por ejemplo, puede no estar interesada en las relaciones o actividades sexuales ni lista para ellas, pero comparte temores, pensamientos sobre el futuro y opiniones con alguien. Esto se llama intimidad y es una parte de la sexualidad (Hunter-Geboy, 1995). La intimidad es lo que nos ayuda a sentirnos emocionalmente cerca de otras personas y puede ser una gran parte de nuestras relaciones—las amistades, la familia y el noviazgo.



Es tiempo de hablar. Tu voz es nuestro futuro. Prevengamos la violencia sexual.

## Consentimiento y actividades consensuales

Pedir y escuchar un “sí” puede fomentar sentimientos de seguridad y respeto, aun si la relación sexual no está ocurriendo o no va a ocurrir. Consentimiento significa que todas las personas involucradas están de acuerdo con lo que están haciendo juntas. Es una decisión compartida que todas las partes toman sin ninguna presión. Las interacciones consensuales son lo opuesto de la violencia sexual.

El consentimiento es mejor cuando es verbal y muestra un claro “sí”. Por ejemplo, cuando dos personas se acarician o besan, pueden preguntarse una a la otra si están sintiéndose cómodas. Esto no tiene que ser formal o cargado. Basta con un simple “¿Te sientes bien con esto?”. No tiene que ser algo muy grande, sino sencillamente una pregunta entre dos personas que se respetan y se gustan.

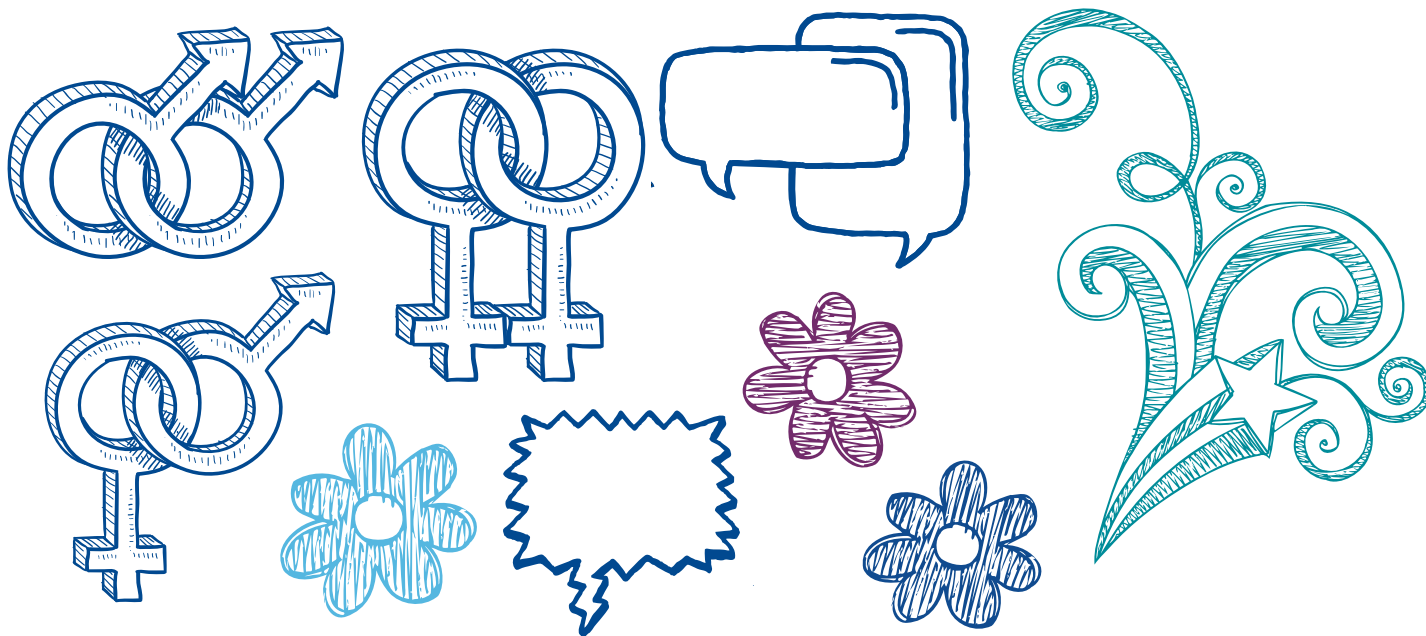
## Nota

Este recurso se basó en el trabajo de Staci Haines: *The Survivor's Guide to Sex: How to Have an Empowered Sex Life After Child Sexual Abuse* [Guía para sobrevivientes sobre las relaciones sexuales: Cómo tener una vida sexual empoderada después del abuso sexual infantil].

## Referencias

Haines, S. (1999). *The survivor's guide to sex: How to have an empowered sex life after child sexual abuse* [Guía para sobrevivientes sobre las relaciones sexuales: Cómo tener una vida sexual empoderada después del abuso sexual infantil]. San Francisco, CA: Cleis Press. A la venta en <http://www.amazon.com/The-Survivors-Guide-Sex-Empowered/dp/1573440795>

Hunter-Geboy, C. (1995). *Life planning education: A youth development program* [Educación para planificar la vida: Un programa de desarrollo juvenil]. Disponible en Advocates for Youth: <http://www.advocatesforyouth.org/storage/advfy/documents/lpe.pdf>





Es tiempo de hablar. Tu voz es nuestro futuro. Prevenamos la violencia sexual.

### ¿Con que temas te sientes comod@ conversando con otras personas?

Mira la lista a continuación. Marca en el cuadro cuánta comodidad sientes respecto a hablar con alguien sobre cada tema. Al hacer esto, considera lo siguiente:

- ¿En quién estás pensando? ¿Alguien con quien estás saliendo? ¿Un amigo o una amiga? ¿Alguien con quien estás teniendo una relación?
- ¿Cuándo quieres hablar o piensas que podrías hablar con esa persona? ¿Mientras la estás conociendo? ¿Antes de empezar a tener un contacto físico más íntimo con ella?
- Una persona adulta en quien confías para obtener información. ¿Qué dirías para aprender más sobre algo de lo que no sabes? ¿A cuáles otras fuentes confiables recurrirías si sientes incomodidad?

## ¿SIENTES COMODIDAD HABLANDO DE...

### LO QUE TE HACE SENTIR BIEN O SENTIR PLACER?

- Siento comodidad     
  Me siento bastante comod@     
  Siento incomodidad  
 Tengo que pensar en esto

### LO QUE NO TE HACE SENTIR BIEN O QUE TE PROVOCA INCOMODIDAD?

- Siento comodidad     
  Me siento bastante comod@     
  Siento incomodidad  
 Tengo que pensar en esto

### PROTEGERTE Y PROTEGER A OTRAS PERSONAS CONTRA INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL?

- Siento comodidad     
  Me siento bastante comod@     
  Siento incomodidad  
 Tengo que pensar en esto

### PROTEGERSE AMB@S CONTRA EMBARAZOS NO PLANIFICADOS (SI PROCEDE)?

- Siento comodidad     
  Me siento bastante comod@     
  Siento incomodidad  
 Tengo que pensar en esto



Es tiempo de hablar. Tu voz es nuestro futuro. Prevengamos la violencia sexual.

## ¿SIENTES COMODIDAD HABLANDO DE...

### LO QUE SIGNIFICA SER RESPETAD@?

- Siento comodidad     
  Me siento bastante cómod@     
  Siento incomodidad  
 Tengo que pensar en esto

### LO QUE SIGNIFICA LA HONESTIDAD?

- Siento comodidad     
  Me siento bastante cómod@     
  Siento incomodidad  
 Tengo que pensar en esto

### CÓMO TE SIENTES RESPECTO A TU CUERPO?

- Siento comodidad     
  Me siento bastante cómod@     
  Siento incomodidad  
 Tengo que pensar en esto

### CÓMO LA OTRA PERSONA SE SIENTE RESPECTO A SU CUERPO?

- Siento comodidad     
  Me siento bastante cómod@     
  Siento incomodidad  
 Tengo que pensar en esto

### LÍMITES PARA TENER UNA RELACIÓN CON OTRAS PERSONAS? (EMOCIONAL, FÍSICA O SEXUAL)

- Siento comodidad     
  Me siento bastante cómod@     
  Siento incomodidad  
 Tengo que pensar en esto

## ¿Con que temas te sientes comod@ conversando con otras personas?

Puede ser difícil o incómodo tener estas conversaciones, pero es importante tenerlas. Además no tienen que ocurrir todas de una vez—surgirán oportunidades para hablar de las cosas. Sólo recuerda que hablar de estos asuntos puede mejorar tu relación porque tú y la otra persona se comprenderán y se respetarán más.