



SEXUALIDAD Y DIVERSIDAD

Hablan las personas jóvenes



ANTES DE EMPEZAR...

Este cuaderno es para jóvenes. Para pensar y charlar sobre cosas que tienen que ver con la sexualidad, el deseo, las relaciones, los cuerpos, lo que nos pasa y lo que a veces ni se nombra.

Partimos de una serie de conversaciones entre personas jóvenes con y sin discapacidad. En ellas hay diversidad de opiniones y percepciones, como pasa siempre entre las personas; pero los miedos, las preguntas, el deseo, la curiosidad, la necesidad de gustar, de entenderse o de sentirse libre... todo eso se repite. Y es compartido.

Con este cuaderno no se te quiere decir cómo tienes que vivir, ni se quiere explicar lo que ya sabes por tu propia experiencia. Queremos poner algunas palabras sobre la mesa, abrir espacios de reflexión y acompañarte —aunque sea un poco— en el proceso de hacerte tus propias preguntas. No tienes que leer todo el cuaderno, ni entenderlo como una guía con pasos que tienes que seguir. Puedes usarlo como quieras: para pensar a solas o para charlar con alguien. No pretende tener la última palabra sobre nada, pero sí puede ayudarte a mirar cosas desde otro ángulo, sin culpa y con un poco más de claridad.

ESTO ES SEXUALIDAD

Sí, la sexualidad tiene que ver con las relaciones sexuales. Pero no solo.

Tampoco está relacionada sólo con los genitales, los órganos reproductores y lo biológico.

La sexualidad tiene que ver también con cómo sentimos y nos relacionamos, cómo conectamos con nuestro cuerpo y cómo nos movemos (o no) dentro de las normas sociales.

Tiene que ver con el deseo y también con el cariño, la intimidad, los límites, los miedos, la identidad, el placer, los sentidos, las palabras y los silencios. Tiene que ver con conocerte y elegir. Con estar a solas o con otras personas. Con decir que sí y con decir que no.

Hay muchas formas de vivir la sexualidad. Y todas valen si hay respeto, cuidados y autonomía.

Todas las personas tenemos sexualidad. No es algo que “empieza” con una relación; la sexualidad está ahí desde que nacemos hasta que morimos. Va cambiando con el tiempo, con nuestras experiencias, con lo que aprendemos. No es igual hoy que hace cinco años. Y dentro de cinco, tampoco será igual.

“La ropa que elegimos, nuestros gestos, nuestras palabras... también forman parte de nuestra sexualidad”

“Ser chico o chica (o identificarnos de otra forma) influye en los comportamientos que se esperan de nosotras/os”

“La relación que tienes con tu cuerpo —cómo lo entendemos, cómo lo cuidamos— también forma parte de nuestra sexualidad”

“La sexualidad también es cultural: lo que se considera ‘normal’ cambia según la época, el lugar y el contexto”

¿Y tú qué piensas?

Te invitamos a hacerte unas preguntas sobre qué es (y qué no es) la sexualidad. No tienes que dar respuestas perfectas ni saberlo todo. Se trata de que veas qué tiene que ver esto contigo.

¿Qué cosas forman parte de tu sexualidad, aunque no tengan que ver con relaciones sexuales?

¿Hay algo que antes no relacionabas con la sexualidad y ahora sí?

¿Qué se espera de ti por ser chica, o chico, o tener alguna otra identidad sexual? ¿Sientes que “cumples” con esos mandatos?

¿Qué aprendiste sobre sexualidad cuando eras pequeño/a o adolescente? ¿Qué te habría gustado aprender antes o de otra manera?





LA DIVERSIDAD ES BUENA

Hay muchas formas de vivir la sexualidad. No hay un camino único ni un solo ritmo. Tampoco hay una única manera de desear, de sentir, de explorar, de gustar.

Hay diferencias entre las personas. Por nuestro cuerpo, por el sexo con el que nacimos, por cómo nos identificamos, por lo que hemos vivido, por lo que necesitamos. Además, en las diferencias influyen también:

- ▶ La cultura, porque no se vive igual la sexualidad en todas las familias, barrios o países.
- ▶ Lo social, porque lo que se espera de ti es diferente según tu sexo o tus capacidades o discapacidades.
- ▶ El momento vital. No es lo mismo tener 13 años que 23, ni estar descubriendo algo nuevo que saber de qué va.

Tener experiencias, opiniones o cuerpos distintos no es problema. El mundo está lleno de personas diversas.

La diversidad no es algo que haya que corregir. Es algo valioso que hay que reconocer y cuidar.

“La diversidad también implica diversidad sexual: hay muchas formas de sentir, desear y vincularnos”

“Aunque hablemos de diversidad, la verdad es que a algunos cuerpos se les reconoce más que a otros, y eso es injusto”

“A veces llamamos “normal” a lo que en realidad es “más frecuente”. Y no es lo mismo”

“La diversidad de opiniones, culturas y valores hace que vivamos la sexualidad de diversas formas”

¿Y tú qué piensas?

Te invitamos a que te preguntes qué lugar tiene todo esto en tu forma de entender la sexualidad.

¿Por qué crees que hay formas de vivir la sexualidad que se ven como “mejores” que otras?

¿Qué significa para ti que todos los cuerpos valen? ¿Lo aplicas a tu cuerpo?

¿En qué momentos te has dado cuenta de que lo que tú pensabas sobre la sexualidad no era lo mismo que pensaban otras personas?



.....

.....

.....



ESTO TAMBIÉN VA DE DERECHOS

Vivir la sexualidad es un derecho que tenemos. Derecho a poder decidir, sentir placer, recibir información, tener intimidad y ser tratados/as con respeto.

Algunas personas necesitan apoyos para poder ejercer el derecho a vivir la sexualidad. Apoyos para comunicarse, para entender la información, para crear intimidad, para que se respete lo que quieren o no quieren.

Tener un deseo no implica que sea un derecho. Puedes desear ser madre o padre, tener pareja o tener relaciones sexuales. Y es un deseo válido. Pero eso no significa que tengas garantizado que se cumpla, ni que otra persona tenga la obligación de hacerlo posible.

Los derechos sexuales no van de conseguir lo que uno o una quiere. Van de poder decidir, de que se respete tu cuerpo, tu voz, tus tiempos y tus límites.

“Si solo tenemos una opción no estamos eligiendo, sino aceptando lo que hay. Elegir implica tener alternativas, información y libertad para decidir”

“Tenemos derecho a vivir la sexualidad. Siempre, claro, teniendo en cuenta lo que la otra persona quiere, necesita o siente”

“Los derechos garantizan que podamos decidir, aunque luego no salga todo como queremos”

“A veces tenemos derechos que no podemos ejercer porque no tenemos los medios o las oportunidades, y esto es injusto”

¿Y tú qué piensas?

Te invitamos a pensar cómo los derechos tienen que ver contigo y con lo que vives. Y qué pasa cuando lo que está escrito no siempre se cumple.

¿Qué cosas necesitas tú para poder vivir tu sexualidad con libertad?

¿Qué sientes cuando tienes derecho a algo pero no puedes ejercer ese derecho?

¿Qué apoyos necesitas para poder vivir tu sexualidad?

**¿Te resulta fácil distinguir entre un deseo y un derecho?
¿Dónde crees que está el límite?**



.....

.....

.....



SENTIR, BUSCARSE, ENCONTRARSE

La erótica es la parte de la sexualidad que tiene que ver con el deseo, la atracción y las relaciones sexuales. No hace falta tener una relación sexual para sentir deseo.

Y las relaciones sexuales no siempre tienen que incluir penetración, ni seguir unos pasos concretos.

Gustarse, imaginar, tocarse, besarse, hablar... todo esto también forma parte de la erótica.

No hay un solo tipo de cuerpo válido para sentir deseo o para que te deseen.

Y no todas las personas deseamos igual, ni lo mismo, ni a las mismas personas. Aquí entra la orientación del deseo: nos pueden atraer los hombres, las mujeres, los hombres y las mujeres o ni los hombres ni las mujeres.

En las relaciones sexuales es muy importante el consentimiento, es decir, que todas las personas implicadas estén de acuerdo con lo que está pasando o va a pasar. Y no vale con suponerlo. No vale pensar que hay consentimiento cuando nadie dice nada.

Consentir es decir "sí" de forma clara, libre y con ganas. Y poder decir "no" o "hasta aquí" en cualquier momento.

La erótica se puede vivir de muchas formas. Y todas valen si hay respeto, deseo compartido y libertad para decidir.



"No hace falta tener el cuerpo que sale en redes sociales o anuncios para gustar a alguien. A cada persona le atraen cosas distintas"

"Lo que nos gusta o nos parece deseable también depende de lo que hemos aprendido"

"A veces me gusta alguien pero no quiero hacer nada, y eso también es deseo. No todo lo que se desea se lleva a la práctica"

"Podemos tener un encuentro en el que no ha habido penetración y que haya sido muy bueno"

¿Y tú qué piensas?

Estas preguntas sirven para que pienses en qué tiene que ver esto contigo, con tus ganas, tus límites y tu forma de vivir el deseo.

¿Cómo sabes que algo te atrae? ¿Dónde lo sientes? ¿Cómo lo reconoces?

¿Qué te han hecho creer que "tenía que pasar" en una relación sexual? ¿Estás de acuerdo?

¿Te sientes libre para decir lo que te gusta y lo que no? ¿Hay algo que te lo haga difícil?

¿Qué pasa cuando te atrae alguien, pero sientes que tú no entras en "lo que se supone que gusta"?

¿Qué necesitas para vivir el deseo a tu ritmo y a tu manera?



ENAMORARSE, AMAR Y EMPAREJARSE

Las relaciones de pareja y el amor forman parte de la sexualidad...y hay muchas formas de vivirlo, de querer, de estar en pareja, de construir una relación. Algunas duran mucho, otras no. Algunas son románticas, otras no. Algunas empiezan y se terminan, y eso no es un fracaso.

Estar en pareja no es obligatorio ni garantiza la felicidad. A veces se nos dice que hay que estar con alguien para estar completos/as, pero no es así. También se repiten muchas ideas erróneas o dañinas sobre el amor: que todo lo puede, que los celos son normales, que hay que sacrificarse, que si duele es porque importa. Algunas de esas ideas sostienen relaciones en las que no se cuida, en las que se controla o se hace daño.

El enamoramiento y el amor no son lo mismo. El primero suele ser un subidón: intensidad, nervios, ganas de estar todo el rato con la otra persona. El amor, en cambio, se construye con tiempo, con confianza, con acuerdos. A veces hay fuegos artificiales y otras veces no, y eso también está bien.

Cuando se forma un vínculo, las personas que lo viven comparten códigos, rutinas, formas de hablar, de tocarse, de cuidarse. Todo eso también es la relación. Por eso es tan importante comunicarse: para saber qué quiere cada persona, qué le hace bien y qué no, y para no dar por hecho cosas que no se han hablado.

“No hay una única forma de pareja. Pero si no sé lo que quiero yo, puedo acabar teniendo una que no he elegido de verdad”

“Puede que no sientas las cosas con la misma intensidad que al principio. Pero eso no significa que tu relación esté acabada”

“Los celos no son una señal de amor. Tienen más que ver con el miedo, la inseguridad o la falta de confianza”

“Deberíamos sentir bienestar con nuestra pareja. Si estamos todo el tiempo con dudas, nervios o incomodidad, quizá algo no está funcionando bien”



¿Y tú qué piensas?

Hay muchas ideas sobre el amor que se repiten sin pensar. Estas preguntas pueden ayudarte a ver qué parte de lo que sientes viene de lo que te han contado

¿Cómo diferencias entre enamorarte y querer a alguien?

¿Qué ideas te han enseñado sobre lo que “debería ser” una pareja?

¿Qué significa para ti que una relación “funcione”? ¿Tiene que durar? ¿Tiene que parecerse a algo?



Recuerda. La sexualidad se puede vivir de muchas maneras. Ojalá este cuaderno te haya ayudado a reflexionar y te sirva también como punto de partida para hablar de estos temas con otras personas.

TU ESPACIO...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



