



GÉNERO y SEXO sexualidad


**RAINBOW PRIDE
YOUTH ALLIANCE**

Género, sexo y sexualidad: Un manual sobre el bienestar sexual

Rainbow Pride Youth Alliance (RPYA)

RPYA es una asociación civil comunitaria sin fines de lucro 501(c)(3) que se fundó en el 2001. Brindamos servicios de apoyo para los jóvenes LGBTQ+, así como también sus padres y guardianes, los cuales incluyen talleres, grupos de apoyo (presenciales y en línea) y vinculación con recursos comunitarios. Visita nuestra página web para más información.

Para apoyo en situaciones de crisis, visita nuestro programa de consejería en casos de crisis, Unity Hope.

Concepto, contenido,
diseño e ilustración
Zeferino LLamas
zeferino.mx
 zeferin.o

Reservados todos
los derechos © 2022

Este documento no representa asesoría legal ni
reemplaza a un asesor legal.

Copyright 2022
All rights reserved.

Rainbow Pride Youth Alliance
office: 909.206.4830
email: info@rpya.health

 [rainbowprideyouthalliance](https://www.instagram.com/rainbowprideyouthalliance)

**UNITY
HOPE**

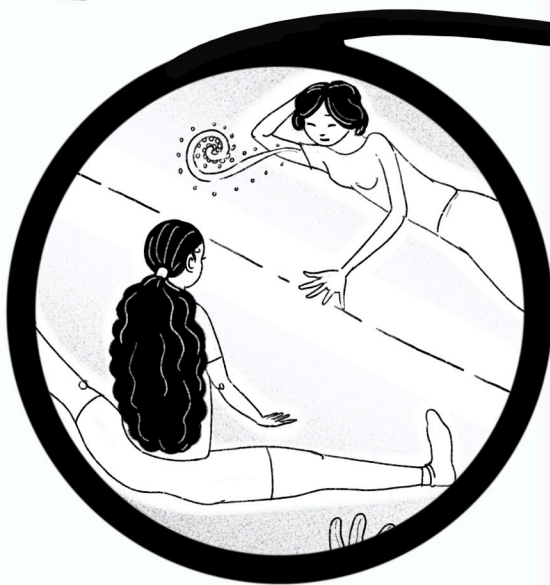


unityhope.org



rpya.health

GÉNERO SEXO SEXUALIDAD



Un manual sobre el bienestar sexual

RAINBOW PRIDE
YOUTH ALLIANCE

Afirmación inicial

Tomando en cuenta los pocos antecedentes culturales relacionados con una educación sexual que incluye temática LGBTQ+, resulta ser un reto hablar con jóvenes sobre el sexo. Sin embargo, en Rainbow Pride Youth Alliance queremos que las generaciones venideras no sufran la carga de una cultura transfóbica, homofóbica y sexo-negativa que tanto prevalece en el mundo hoy en día. Con esa finalidad, se lo debemos a los jóvenes con los que trabajamos hablar de manera directa y honesta sobre lo que es tener una vida sexual sana.

El presente manual tiene como objetivo presentar conceptos relacionados con el género, el sexo y la sexualidad para jóvenes, y forma parte de una conversación más amplia del bienestar sexual que debería examinar los temas de la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS), las relaciones sanas y el poder transformativo de la comunidad LGBTQ+ en una sociedad heteronormativa.

El presente manual se concibió para uso en talleres facilitados por educadores de bienestar sexual. Los conceptos que se exploran aquí sirven como puntos de partida para conversaciones en grupo. Aprovecha de los márgenes para tomar notas y apuntar ideas o preguntas.



Índice

1. Qué significa expresión de género ?	01
2. Qué es el sexo?.....	04
3. Qué significa identidad sexual?.....	07
4. Conocer tu cuerpo.....	10
5. Establecer tus límites.....	13
6. Estreno sexual y sexo de bajo riesgo	16
7. Higiene personal.....	18
8. Penetración y placer.....	21
9. Diviértete y practicar la bondad.....	24
10. El sexo no-normativo (kinks).....	26
11. Puntos de partida para pláticas...	29
12. Recursos.....	30



¿QUE
significa
EXPRESIÓN
de GÉNERO?





¿QUE significa EXPRESIÓN de GÉNERO?



Según varias culturas del mundo, se cree que el universo se mantiene gracias a un **“principio dual”**, fuerzas opuestas que trabajan en conjunto para hacer que la rueda de la creación siga girando. Por ejemplo, espacio y tiempo, noche y día, adentro y afuera, lo espiritual y lo físico, masculino y femenino.

Así como el ciclo de 24 horas incluye noche, día y los momentos intermedios, **todos los seres humanos también llevamos cualidades masculinas, femeninas e intermedias por dentro.**



La manera con la que entendamos y expresemos dichas cualidades frente a la sociedad se llama **expresión de género.**

¿QUE significa EXPRESIÓN de GÉNERO?

Lo ideal sería que cada quien exprese su género a su manera.

Sin embargo, la expresión de género es algo que se ha basado históricamente en **las normas culturales** y **las expectativas sociales** de lo que implica ser hombre, mujer, persona trans o no-binario.

El modo en que expresas tu género es cuestión de cultivar **el autoconocimiento** y de escuchar a tu corazón. No te preocupes por las expectativas de otros.





¿Que
ves el
Sexo?

¿Que es el Sexo?

El secreto del éxito de **la evolución humana** han sido nuestros lazos sociales. Es decir, el desarrollo de las relaciones de cooperación que hacen que nuestras comunidades prosperen.

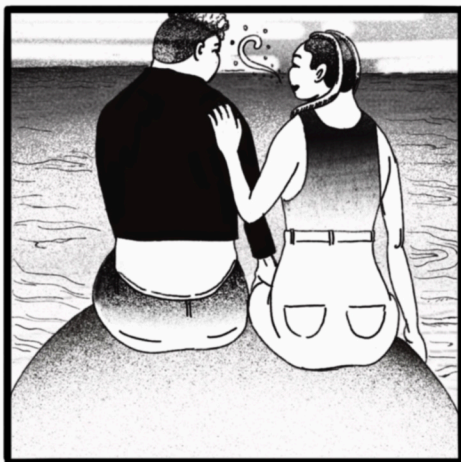
Los niños se hacen amigos a través del jugar. **Los adultos también se hacen amigos jugando**, y esto puede adoptar muchas formas, entre ellas, el sexo.



*La expresión sexual es infinitamente variable. Sin embargo, siempre debe de haber **consentimiento entusiasmado** de parte de todas las personas involucradas.*



El sexo empieza con una excitación mutua entre las personas involucradas. Hay muchas cosas que pueden provocar la excitación. Esto puede incluir contacto con los genitales y/o las zonas erógenas del cuerpo como los labios, las orejas, el cuello, los pezones, las axilas, las pompis, etc.



En cuestión al sexo, puede que haya penetración, puede que no. Puede que incluya un orgasmo, puede que no. **El sexo tiene que ver más con la caricia y la conexión que con la penetración o el orgasmo.**



El sexo sirve dos funciones principales para el ser humano:

1. Establecer y mantener los lazos sociales y afectivos. Este tipo de sexo pasará entre cero y cientos (o incluso miles) de veces en la vida.

2. Medio de reproducción, el hacer más seres humanos. Este tipo de sexo pasará entre cero y tres veces en la vida.



¿Que
significa
identidad
sexual?

Digamos que **la identidad sexual se divide en tres capas:**

1. Lo que deseas.
2. Como actúas en base a tus deseos.
3. Lo que dices a otras personas con respecto a tus deseos.

En otras palabras: lo que quieres hacer (**el deseo**), lo que haces realmente (**el comportamiento**), y lo que dices respecto a tus deseos frente a la sociedad (**la orientación**).



Podemos decir que el planeta tierra como sistema es algo parecido en el sentido de que existen (1) la tierra en sí, (2) su atmósfera, y (3) la luna que orbita.

Si llegara un alienígena a la tierra a estudiarla, pero solo alcanzaba a observar la luna, podría llegar a entender algo acerca de la tierra, pero su entendimiento sería limitado.

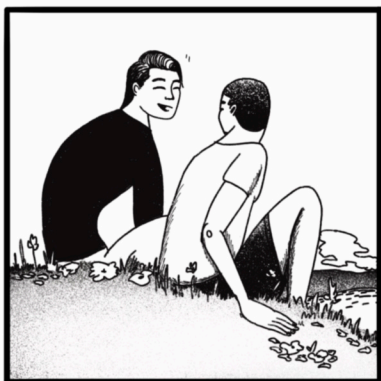


De igual modo, las etiquetas que nos ponemos (gay, hetero, bi, etc.) nos dicen algo de la identidad de otros, pero no es una imagen completa.

¿Que significa identidad sexual?

Por ejemplo, una persona puede identificarse como heterosexual aunque de vez en cuando también siente deseo hacia individuos de su mismo género.

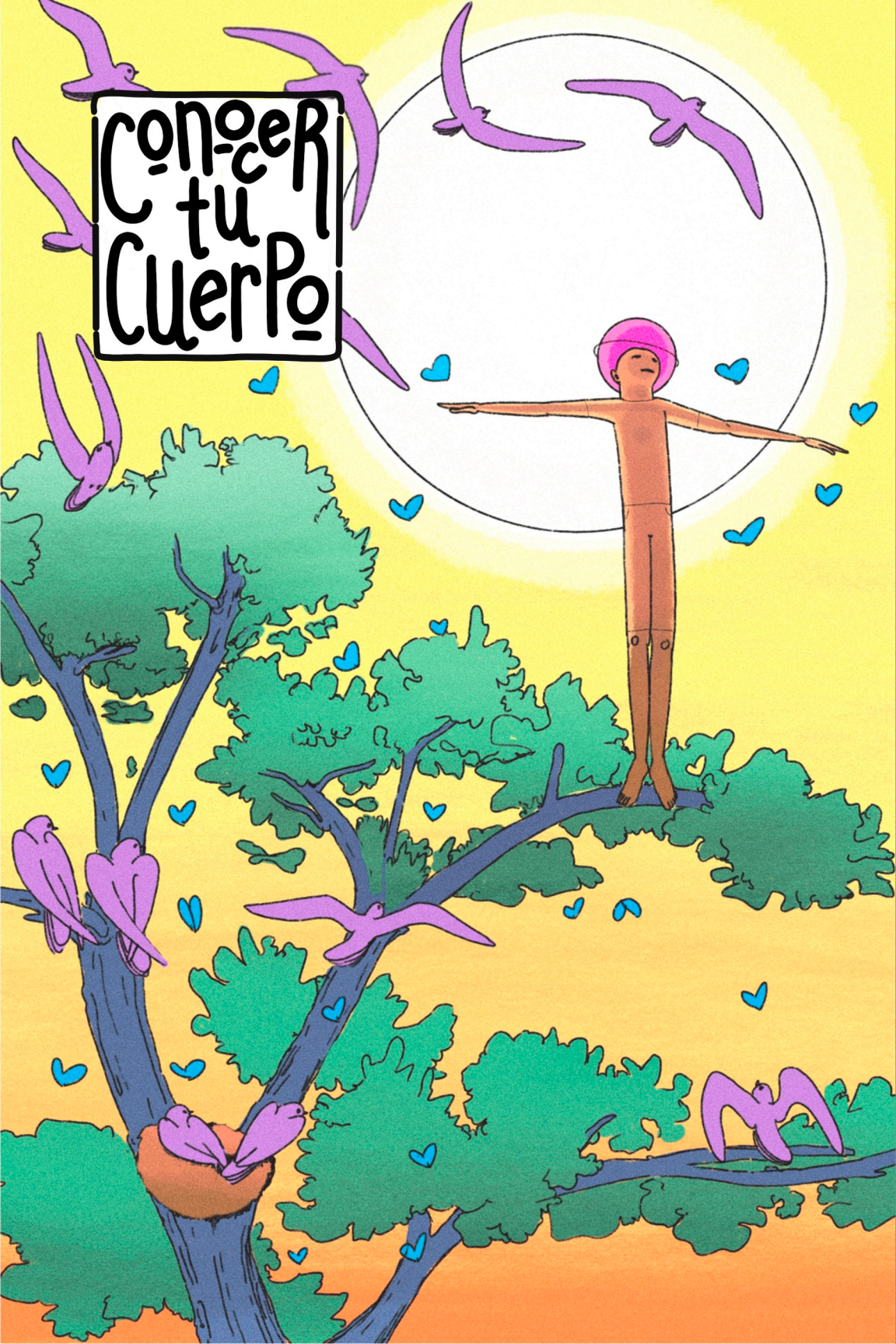
En este caso, a esta persona le podríamos decir bisexual, **pero la manera en que presentemos la identidad sexual frente al mundo termina siendo una elección personal.**



Esta bien si las tres capas de tu identidad sexual no se alinean perfectamente. Al fin y al cabo, la luna tampoco gira en torno a la tierra en un círculo perfecto.

Dicho esto, verás que entre más tus deseos, tu comportamiento y tu orientación se alineen, más auténtico/a/e te vas a sentir en tu identidad sexual y en tu expresión sexual.

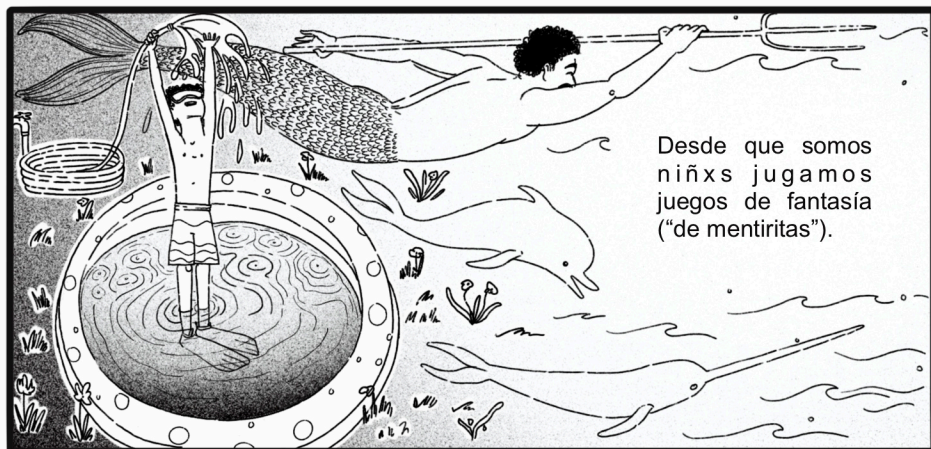
Conocer tu Cuerpo



La adolescencia es una época dinámica y energética de la vida en que uno hace **la transición de niño a adulto**.

El sexo es una parte saludable y natural de la vida de los adultos.

Solo recuerda que cada quien tiene que ir a su ritmo, así que **no te presiones a empezar tu vida sexual antes de tiempo**.



Toma tu tiempo para conocer tu propio cuerpo antes de conocer los cuerpos de otras personas.



Hay muchas maneras de conocer tu cuerpo, como el yoga, ejercicios de respiración como la meditación, y la masturbación (usando tu propia imaginación, literatura erótica, y/o pornografía ética).

Conocer tu Cuerpo

Es importante que sepas lo que te gusta, lo que buscas y lo que te haga sentir bien porque así se te va a hacer más fácil comunicarte con una pareja sexual en el futuro.

Más importante aún, serías capaz de decirle a tu pareja lo que no quieres, lo que no te haga sentir bien, y lo que no estás dispuesto/a/e a hacer en la cama.



Establecer ^{tus} Límites



What are
you into?

well...

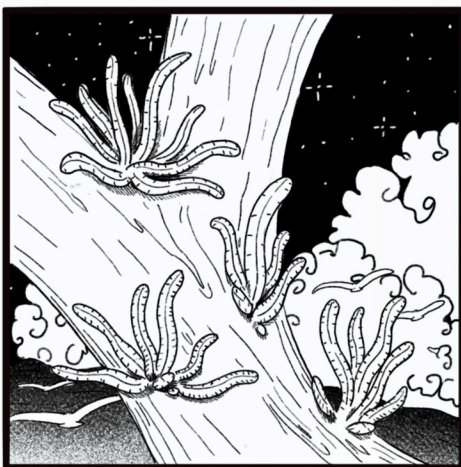
Aunque parezca (según las películas y el porno) que el sexo es algo que fluye naturalmente, no es así.

Tienes que negociar con tu pareja sexual lo que va a suceder de antemano. La regla de oro para este tipo de conversación es que el acuerdo al que van a llegar sea **sensato, seguro y consensuado**.



Deberías saber lo que te gusta y entender cuales son tus límites. También pregúntale a tu pareja lo que le gusta y cuales son sus límites.

Si todavía no sabes lo que te gusta, entonces toma tiempo para platicarlo más con tu pareja. No hay ninguna prisa!



Límite negociable. Algo que no te late por lo general y que solo harías bajo ciertas circunstancias. Puede que esto cambie con el tiempo.

Por ejemplo, puede que Bryan y Julián les gusta fajar, pero nunca llegan a tener sexo con penetración porque Bryan quiere esperar a que llegue el momento indicado.

Límite absoluto. Algo que no estas dispuesto/a/e a hacer bajo ninguna circunstancia. Si alguien no respeta este límite, entonces deberías parar la situación.

El consentimiento se puede retirar. Aunque hayas dado tu consentimiento en cierto momento, no hay porque seguir haciendo algo si luego resulta que te incomoda o de plano no te gusta.

Dar seguimiento a los acuerdos. Si por alguna razón sientes que ya no quieres seguir haciendo algo, dile a tu pareja para tomar una pausa y/o parar por completo.

Es bueno dar seguimiento a los acuerdos de manera constante para asegurar que todo el mundo ande chido.

Por ejemplo, puedes decir, “**se siente bien eso?**” o “quieres que siga así?” Escucha lo que te dice tu pareja y responde de manera adecuada.





La primera vez que vas a tener sexo señala el inicio de tu vida sexual, y deberíamos celebrar eso.

Pero en vez de decir “**perder la virginidad**,” veámoslo como **un estreno sexual**, porque no estamos hablando de ninguna pérdida sino de una nueva etapa enriquecedora de la vida.

El sexo con penetración (vaginal y anal) es un acto sexual bastante avanzado, así que el estreno sexual no tiene que incluir sexo con penetración a fuerza.

Es más, existe un porcentaje significativo de hombres bi y gay cuya vida sexual no incluye el sexo anal porque simplemente a esas personas no les llama la atención (entre 20-40%, es bastante!).



Entonces, hablemos de **un par de actos sexuales de bajo riesgo que no incluyen penetración**.

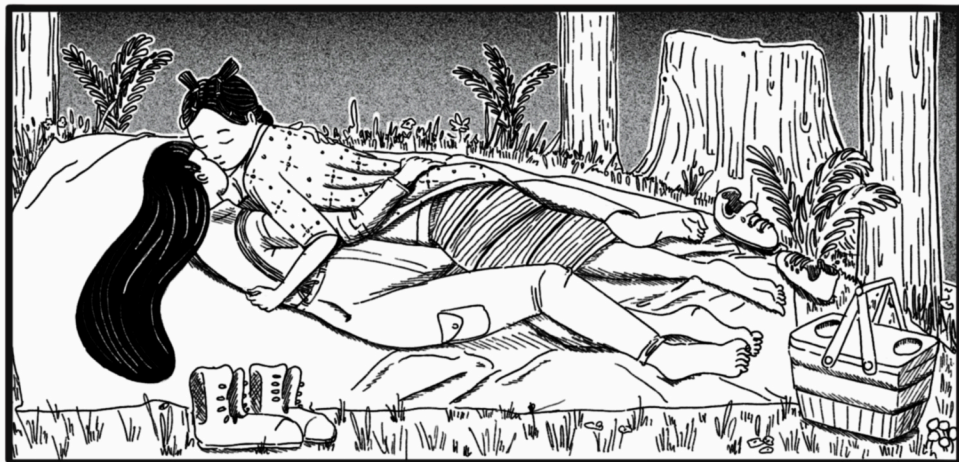
A black and white illustration of a man and a woman sitting in a hot spring. The woman is on the left, leaning towards the man on the right. They are both shirtless. The man is wearing a necklace. The background features stylized plants and a decorative border. A sign with text is on the right.

Estreno y sexual y sexo BAJO RIESGO

La masturbación mutua. Masturbarte con otra persona. Puede que haya contacto físico o puede que no. De cualquier modo, es buen momento para mostrarle a tu pareja como llegas al orgasmo.

Faje. Caricias sexuales con ropa o sin ropa que puede incluir contacto con los genitales, pero sin penetración.

Sexo oral. Estimulación de los genitales y/o el ano con uso de la boca.





la High &
PERSONAL

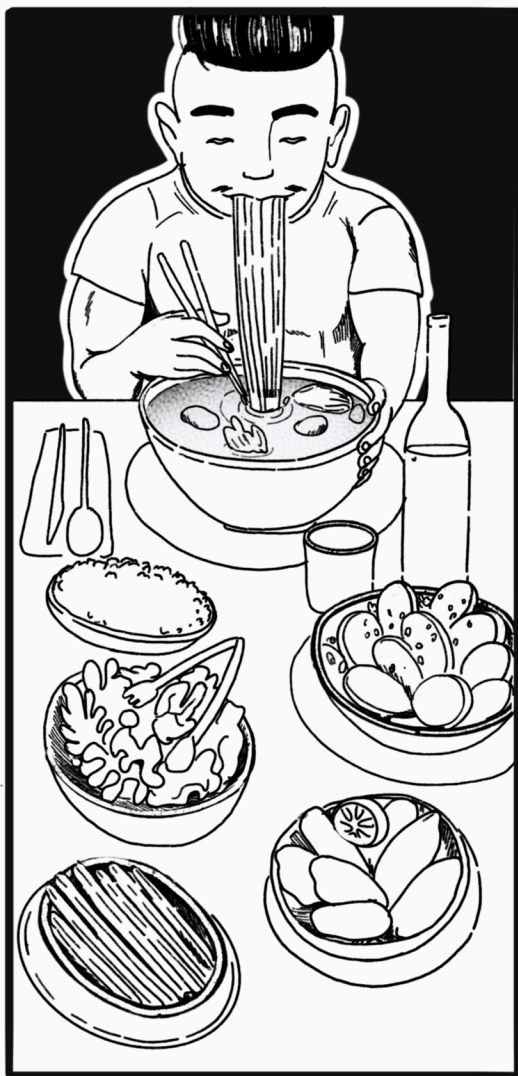
la GUE HIGIENE PERSONAL

El sexo anal es cuando la pareja activa (el activo, la activa, le active) introduce su pene o un juguete al recto de la pareja pasiva (el pasivo/la pasiva/le pasive).

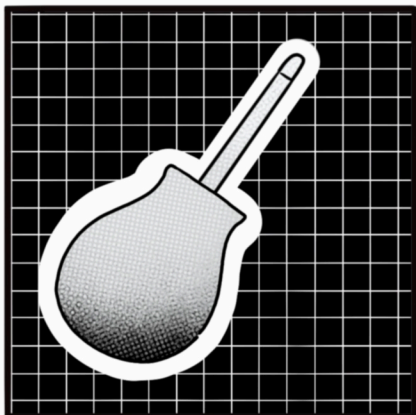
Esto puede ser muy placentero, especialmente para alguien que tenga próstata. Sin embargo, hay que tomar ciertas medidas para evitar cualquier dolor o suciedad.

Autoconocimiento y llevar una buena dieta. El sexo anal implica jugar con las pompis! Evitemos cualquier contacto con la popó ya que esto puede ser muy desagradable además de ser nocivo para la salud.

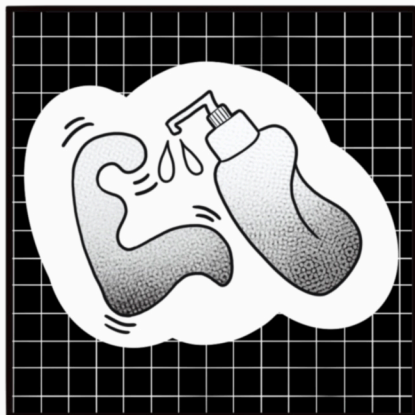
El canal anal es un pasillo, no una sala de espera. Alimentos con alto contenido de fibra te ayudarán a mantener el sistema digestivo limpio y sano. Llevar una dieta con alimentos integrales, en su mayoría plantas, y tomar bastante agua es bueno para regular bien tu ritmo intestinal.



Hay una relación entre la digestión y el cerebro que afecta la salud mental. Investígallo un poco más a fondo buscando terminos como 'cerebro intestinal' y 'eje intestino-cerebro'.



La ducha anal (lavativa anal). Para muchas personas que practican el sexo anal, es común descargar el recto con agua usando un aparato conocido como la ducha anal. Investígalo un poco para familiarizarte con este proceso. Un buen recurso es “5 TIPS para hacerte una lavativa anal,” del canal Platanomelón en Youtube.



Házlo tu solo/a/e antes de tener sexo con una pareja. Toma en cuenta estas prácticas adecuadas e intenta masturbarte con un juguete para que sepas como tu cuerpo reacciona a este tipo de estimulación.

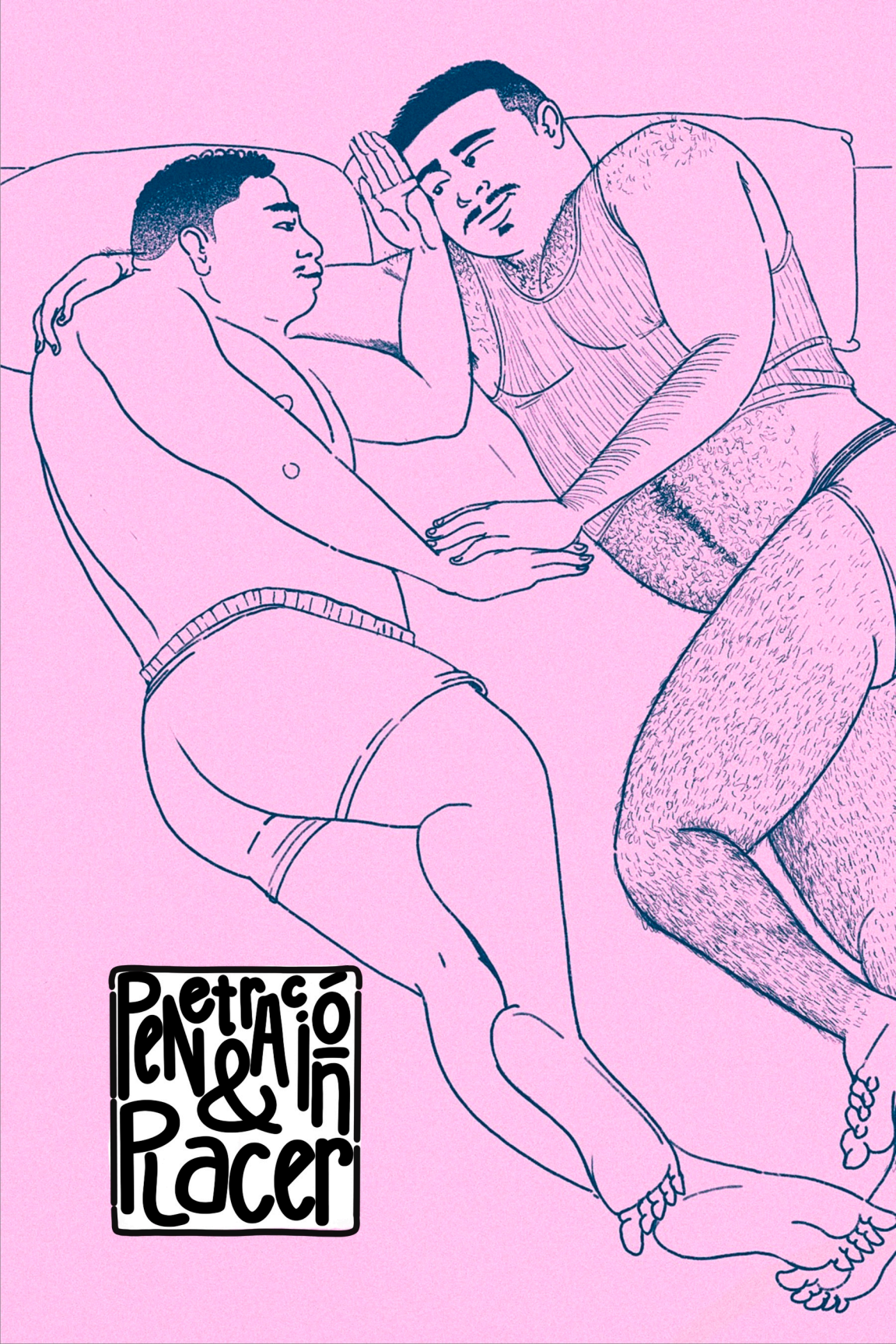


Personas con pene también deberían usar jabón y agua para mantenerlo limpio.

Para personas con pene intacto (no-circuncidado), se ocupa de retraer el prepucio para lavar el prepucio y la cabeza del pene con agua y jabón.



Las personas con vagina deberían usar jabón y agua externamente para lavarla. **No es indicado limpiar la vagina internamente.**



Petró
Pen & In
Placer

¡El sexo con penetración les gusta a muchas personas y es chido! Pero antes de intentarlo por primera vez, consideremos lo siguiente:

1. Tomatelo con calma. Tendrás menos nervios si confíes en tu pareja y si el ambiente es cómodo y seguro.

2. Habla con tu pareja y fajen primero.

3. Procura tener lubricante y condones a la mano.

Ya cuando es momento de iniciar la penetración, **usa mucho lubricante a base de agua o de silicón.** Esto disminuirá la fricción y así aumentará el placer.

Primero, pon el condón (de tamaño adecuado) en el juguete o el pene. Introdúcelo lentamente y déjalo ahí sin moverlo. Luego, empieza a moverlo poco a poco, pidiéndole retroalimentación de tu pareja.

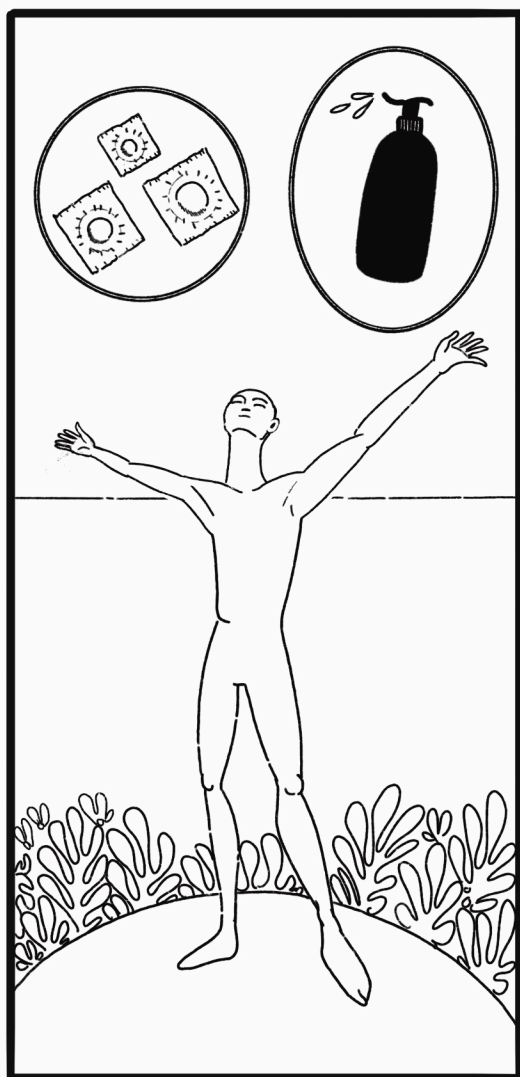
**Y es en serio lo del lubricante, ocuparás más de lo que esperas.*

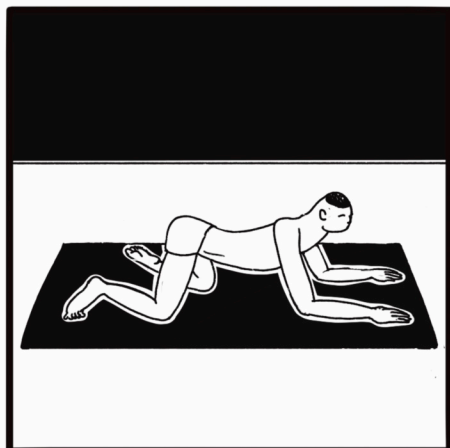
Consejos sobre el uso de condones

Aceites o lubricantes a base de aceite harán que el condón se rompa, así que solo usa lubricante a base de agua o de silicón.

Condomes no se deben arrojar al sanitario, deséchalos en el cesto.

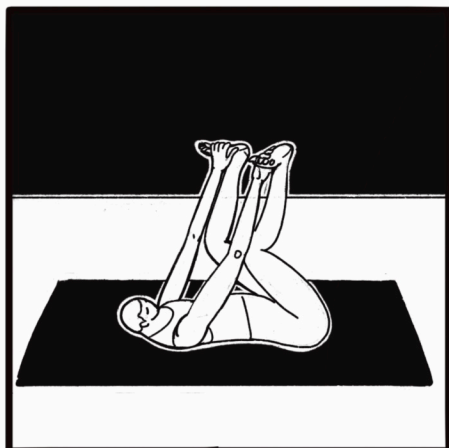
Si tienes pene y la idea de usar condón te incomoda, ponte un condón unas cuantas veces al masturbarte para que tu cuerpo se va acostumbrando a esta sensación.





El placer y el sexo anal. Si la pareja pasiva es alguien con pene, entonces el placer del sexo anal proviene de la estimulación (ordeño) de la próstata, un órgano que produce la parte líquida de la eyaculación.

Entre más se ordeña la próstata, más eyaculación produce.



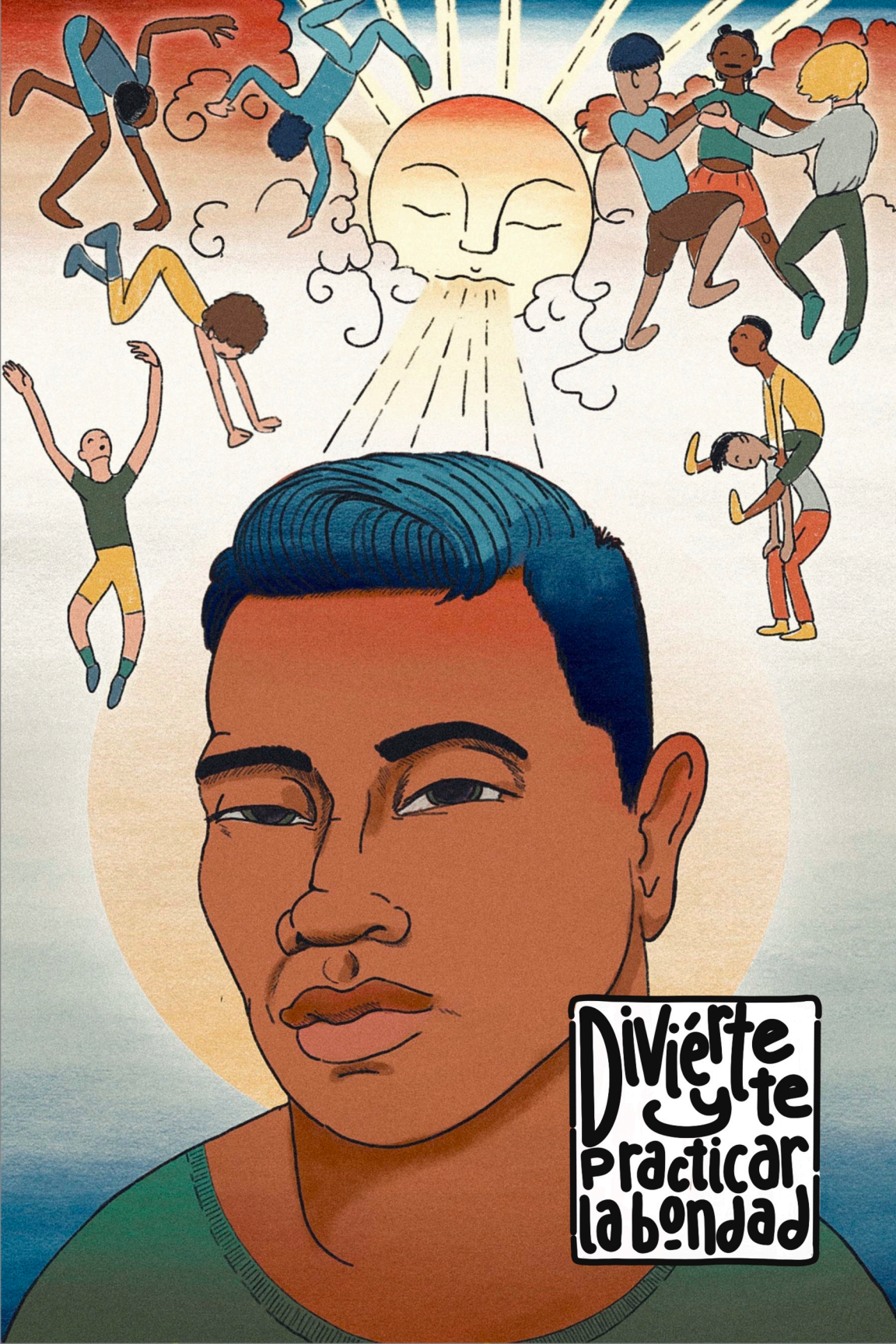
El placer y el sexo vaginal. Si la pareja pasiva es alguien con vagina, entonces el placer proviene de la estimulación de la vulva (la parte externa) y del pilar del clítoris (la parte interna del clítoris, que parece estructuralmente al cuerpo del pene).



Un buen activo sabe ser pasivo, y un buen pasivo sabe ser activo. Intenta cambiar de rol para ver que tal te gusta. Por lo menos te hará más consciente como amante saber como se siente jugar el otro rol.



El placer también es algo que se experimenta (para ambas personas) en todo el cuerpo porque **te estas conectando íntimamente con alguien que te atrae a nivel emocional, mental y físico.** Procura que la pareja que escoges cumpla con estos criterios.



**Diviértete
Practicando
la bondad**



La consideración. Priorizar tus necesidades no quiere decir ignorar las de tu pareja. Trata a tu pareja del mismo modo que esperas que te trate a ti.

Cariño post-sexo (aftercare). Cuando el sexo se acabe, toma un momento para abrazarse, platicar de que tal les fue, y disfrutar de la energía que hayan creado en conjunto.

Es importante recordar que una relación puede durar una sola noche o puede durar toda la vida. Dure lo que dure, siempre hay que tratarle a tu pareja con bondad.

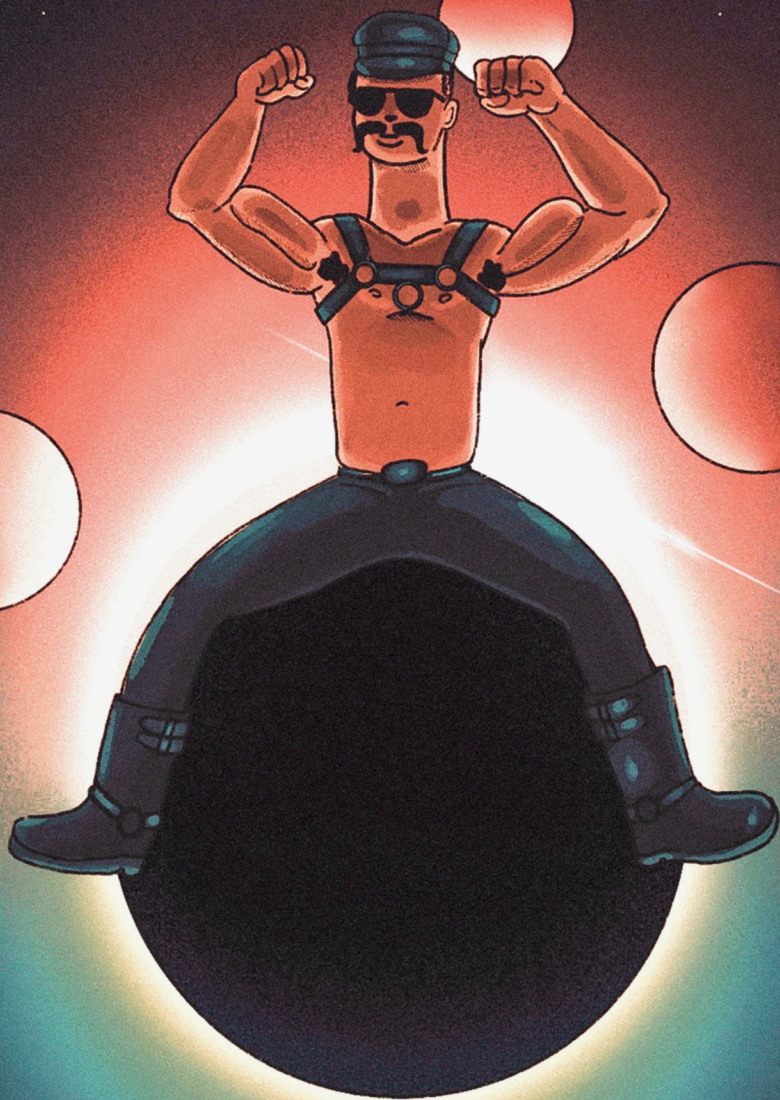
Pregúntale a un niño de kínder porque le gusta jugar, y te dirá **“pues porque es divertido!”** Si le preguntas que tipo de juego le gusta más, no dudará en decírtelo. “Las traes!” o “el escondite!”

El sexo es una forma de jugar para los adultos, entonces **deberíamos practicar el autoconocimiento así como los niños de kínder.** Es decir, deberíamos (1) reconocer que el jugar es para divertirnos, y (2) poder decirle a una pareja de qué forma nos gusta jugar.

Cuando tu sabes **cuales son tus intereses sexuales** y como es que logras mayor placer al tener sexo, entonces vas a poder comunicarte mejor con tu pareja sexual y así poder decirle **lo que ocupas para disfrutar del sexo al máximo.**

Si tu pareja esta haciendo algo que no te gusta o que te incomode, entonces se lo haces saber diciendo, **“oye no me gusta eso,”** o “eso no se siente bien,” y luego reencauzar la situación diciendo, “lo que si me gusta es...” o **“a ver, hazlo mejor de este modo...”**





EL DESEO
no-
Normativo
(Kink)

non-normative Desire (kink)

Las formas en que los seres humanos tienen sexo y experimentan el deseo no tienen fin. En muchos casos, nuestros deseos son únicos y no se alinean con la imagen que tiene la sociedad de lo que es el sexo.

Los deseos no-normativos, o los kinks, son características normales de la sexualidad humana, así que no hay porque tener vergüenza si tus intereses sexuales son atípicos.

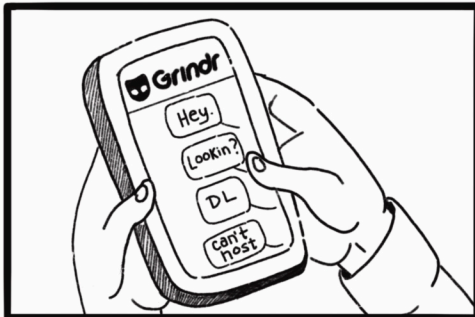


El sexo y el deseo son **impulsos primigenios que provienen de las profundidades de la mente inconsciente**.



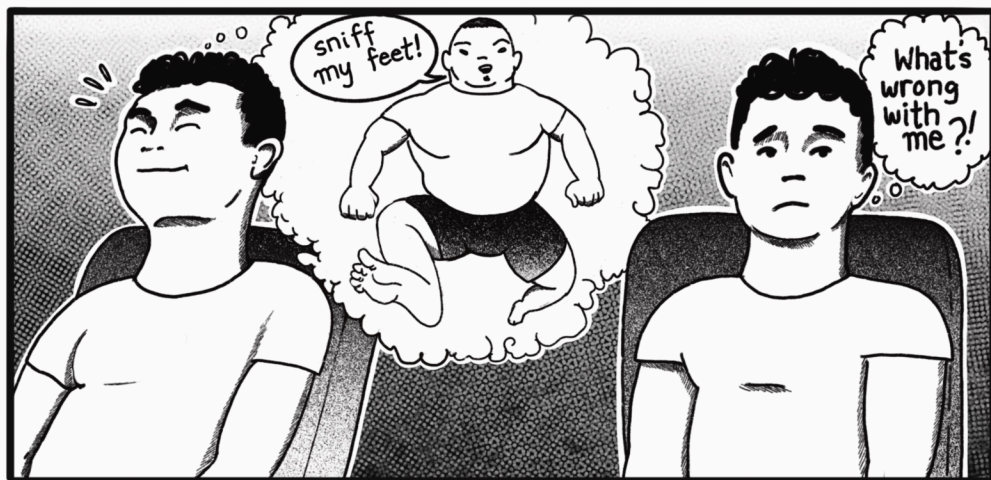
La necesidad de realizar el deseo sexual es **un rasgo evolutivo de millones de años**, entonces no ganas nada en negar a aceptarlo.

Un deseo que se niega a aceptar o que no se entiende **puede volverse una obsesión o miedo patológico**, lo cual puede ser peligroso tanto para ti como para las personas que te rodean.



Si entendemos nuestros deseos, en cambio, tendremos mayor capacidad para **expresarnos de manera auténtica y responsable** en la vida sexual.

A veces, la mente inconsciente procesará los miedos incorporándolos a la **imaginación sexual**. Por ende, puede que algunos deseos sexuales no se alineen con un entendimiento que tenemos de nosotros mismos (nosotras mismas/nosotrxs mismxs). Por ejemplo, existen personas que sufrieron bullying en la niñez y ahora su sexualidad tiene como característica excitación provocada por la humillación o por ser objeto de burla.



Esta bien si alguien desee algo sexualmente que de otra forma no le interesaría. Si consideramos el sexo como una especie de juego para adultos, entonces podemos entender este tipo de deseo como un juego de fantasía.

Por otro lado, también existen deseos no-normativos que no encuentran raíz en ninguna experiencia pasada. En muchos casos, **respondemos sexualmente a algo por razón ninguna**, ¡solo respondemos porque nos hace sentir bien! Y eso también vale.

No hay porque pensarlo demasiado o tratarlo como una patología.

La sexualidad es diversa, entonces puede que tu pareja sexual no comparta tus intereses. Pero, quien sabe? Háblalo con tu pareja para ver si no encuentran algunos puntos de convergencia.

Como siempre, procura que lo que exploren satisfice los criterios de ser **sensato, seguro y consensuado**.

Puntos de partida para pláticas en grupos



El “autoconocimiento” que quiere decir?

Con el sexo, siempre tiene que haber consentimiento entusiasmado de parte de todas las personas involucradas. Que quiere decir “consentimiento entusiasmado”?

E.O Wilson, uno de los biólogos más respetados del siglo 20, dijo: “Se debe considerar las practicas sexuales primero como modo de establecer los lazos afectivos y segundo como medio de procreación.” Que quiso decir con esto?

El sexo no tiene que incluir penetración. Puedes pensar en otras maneras de tener sexo sin que haya penetración?

Hay otras formas de conectar con alguien intimamente sin que haya sexo?

A que nos referimos con “pornografía ética”?

También vale tomar la decision de no tener sexo. Puedes pensar en algunos beneficios de abstenerse del sexo?

La sexualidad humana es súper diversa. Sin embargo, el consentimiento es clave. Hay deseos que no se debe realizar?

Recursos adicionales



Chécalo!:
Nuestras
historietas de
bienestar sexual
en línea



Teensource.org
Recursos para
jóvenes en CA



The Trevor
Project México



GSA Network
Recursos para
jóvenes



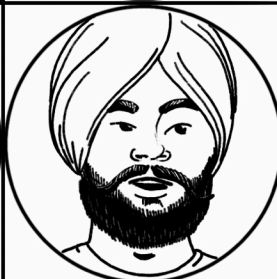
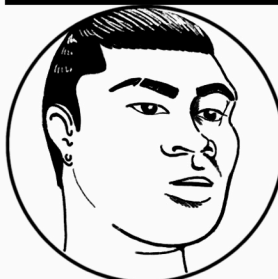
Información sobre
MPX condado de
San Bernardino



Información sobre
MPX condado de
Riverside



Suscríbete a
nuestro boletín
semanal de
RPYA

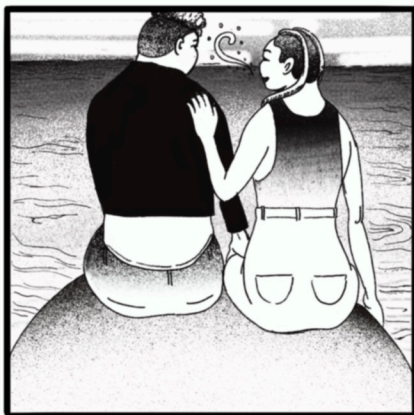




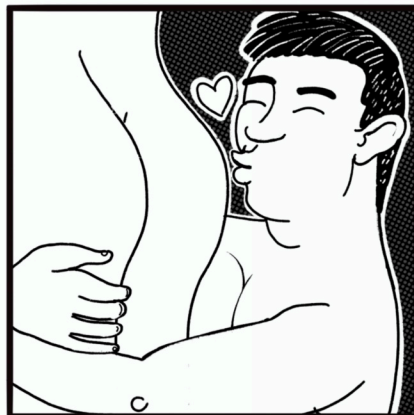
Entender el género y
el sexo



El autoconocimiento y la
buena comunicación en
pareja



Consentimiento,
establecer límites y
abogar por tí mismx



Puntos de partida para
pláticas en grupo,
recursos y más!