

MUJERES Y HOMBRES SEMBRANDO EL BUEN VIVIR

MIS DERECHOS EN SALUD SEXUAL
Y REPRODUCTIVA A PARTIR DEL GÉNERO,
ORIENTACIÓN E IDENTIDAD SEXUAL Y LA
SEXUALIDAD



Módulo

Valoración personal para el
ejercicio de los derechos en
salud sexual y reproductiva

Cartilla

2



EDITOR CETM

Equipo en la elaboración de la cartilla:

Lic. Sonia Pardo Burgoa
Lic. Zoraida S. Choque Arce
Lic. Ruth Margot Avilés
Lic. Edith Revollo Cuellar

Revisión:

Lic. Sonia Pardo Burgoa

Ilustración:

Antonietta Loayza Gómez

Diseño gráfico:

Marcelo Montaña

Agencia financiera:

AXIS - Dinamarca

Segunda Edición

Cochabamba - Bolivia 2022

PRESENTACIÓN

El presente material forma parte de un número de ocho cartillas, cuya finalidad es promover que mujeres y hombres podamos ejercer nuestros derechos en salud sexual y reproductiva.

Derechos muy importantes, porque a través de su conocimiento y cumplimiento las mujeres y hombres no solo podemos tener una vida saludable, placentera y sin violencia, sino, en última instancia podemos salvar nuestras vidas, para después dejar semillas cuyos frutos serán mejores días de vida para nuestras hijas, hijos, nietas, nietos y las siguientes generaciones de mujeres y hombres.

Como equipo de trabajo del Centro de Estudios y Trabajo de la Mujer - CETM, estamos convencidas que estos conocimientos ayudarán a fortalecernos y a fortalecer a muchas mujeres y hombres, teniendo presente que somos seres humanos importantes, que ninguna sociedad será justa, mientras las mujeres no logremos el respeto de nuestros derechos y su cumplimiento.

Por ello ahora te invitamos a que puedas encontrar un espacio del día para ti, para revisar este material, que ha sido trabajado para generar entre mujeres y hombres procesos de amistad, aprendizaje y complicidad para una vida justa, equitativa y sin violencia de ningún tipo.

MÓDULO 1

Valoración personal para el ejercicio de los derechos en salud sexual y reproductiva

Unidad Temática 2

**Mis derechos en salud sexual
y reproductiva: conociendo
sobre género, sexualidad,
identidad de género y
orientación sexual**

IMPORTANCIA DEL TEMA



Bartolina Sisa

En la cartilla 1, vimos como la valoración que hacemos de nosotras y nosotros mismos, está en relación a cómo vivimos en un determinado lugar y el trato que recibimos de las personas que nos rodean. Vimos también que es fundamental valorarnos, reconocernos y aceptarnos a nosotras mismas para empezar a ejercer nuestros derechos en salud sexual y reproductiva.

Comprendiendo que mujeres y hombres somos importantes, ahora debemos aprender sobre nuestra identidad, ¿Quién soy? ¿Conozco mi cuerpo? ¿Qué emociones tengo en mí y a través de mi cuerpo? ¿Cómo me relaciono con las y los demás? ¿Tengo el mismo comportamiento con mujeres que con los hombres? Las respuestas a estas preguntas y cómo las vivimos, forman nuestra sexualidad.

Entonces para exigir el cumplimiento de los derechos en salud sexual y reproductiva, debemos saber cómo se forma nuestra identidad de género, nuestra orientación sexual y cómo estas son parte de nuestra sexualidad, en la medida que seamos conscientes de este aprendizaje podremos encontrar mayor sentido e importancia a los derechos en salud sexual y reproductiva.

Para este tema, es importante que abramos nuestra mente y nuestra mirada sobre la vida, principalmente como mujeres a quienes se nos ha enseñado a ver la vida “a cuadritos”, vale decir: “nacemos mujeres o hombres para crecer, reproducirnos y morir...” ¿solo eso es la vida?





Adela Zamudio

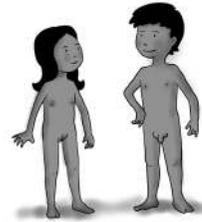
APRENDIENDO

1. SEXO, GÉNERO Y ROLES DE GÉNERO ¿QUÉ SON?

El significado de estas palabras nos ayudará a comprender nuestra sexualidad.

Sexo

Es la diferencia biológica y anatómica entre mujeres y hombres, que por lo general no cambian.



Género

Es el conjunto de roles, comportamientos, actitudes, atributos que la sociedad considera como apropiados para mujeres y hombres. Se aprende y se enseña, es posible cambiarlo.



Roles de género

Son las tareas y responsabilidades que la sociedad nos da a mujeres y hombres. Los roles pueden ser cambiados en el tiempo y ser distintas según el lugar.



Para ver como estos conceptos son parte de nuestra vida, a continuación se presenta la siguiente historia:

No todo sigue igual

Juan era un hombre fuerte, hablador y un excelente hijo de agricultor, aunque también trabajaba de chofer con su trufi. Juan siempre presumía que cuando se casara tendría que ser con una “mujer hogareña”, linda, hacendosa, buena cocinera y que le diera muchos hijos “machos”, al igual que hizo la madre de Juan con su padre. Para Juan la mujer que no llegaba virgen al matrimonio, era simplemente una “puta”.

No pasó mucho tiempo y Juan conoció a María, una mujer tímida, única hija de 7 hermanos, educada en una familia, donde el primer plato y mejor servido de comida era para el jefe de familia; su padre y luego sus hermanos.

Al poco tiempo de conocerse, la pareja se casó, María quedó embarazada, Juan presumía a sus amigos “para que vean lo que es un macho, a la primera, mi María esta gorda, pronto habrá otro machito como yo”.

En el momento del parto María casi pierde la vida debido a un sangrado. Juan estaba nervioso, hasta que recibió la noticia de que era una niña, su cara se volvió pálida, ni siquiera le importó la salud de María, solo pudo decir: “una hembra, no puede ser”, sin más palabras Juan se fué, se encontró con sus amigos, quienes se burlaron de él, “de rabia” se fueron a una chichería y Juan seguía diciendo “cualquiera falla, pero ya verán las siguientes, no por nada soy un macho”... así siguió la vida hasta la cuarta hija mujer, cuando por fin nació el hijo hombre, Juan simplemente saltaba de alegría, no le importó que el médico le dijera que María estaba muy mal por los partos seguidos y que no podría tener más hijos, es más entre risas con el medico Juan dijo “para eso está pues la segundina”.

No es que Juan no quisiera a sus hijas, pero siempre se refería a ellas como “sus cocineritas, sus planchadoritas, sus lavadoritas” y, a su hijo como “el macho de la casa”. Con el tiempo las niñas se hicieron mujeres, eran tímidas y siempre estaban al pendiente de su hermano, quien alguna vez las había golpeado por hablar con otros chicos.

Como en toda historia, resulta que la hija menor, la única que estaba por terminar el bachillerato, un día llega del colegio y comenta que hoy en día hay instituciones que ayudan a las mujeres, que ya no tenían que aguantar los malos tratos de su padre y la violencia de su hermano, que la producción de los terrenos era básicamente por el trabajo de sus hermanas y su madre, que podían vivir de otra manera. No les fue fácil entender estas ideas, pero con el tiempo había cambios en la vida de María y sus hijas.

Al ver esto María se sentía triste por sus hijas, sentía rabia porque sabía que Juan tenía otros hijos, se preguntaba si ella podía haber hecho algo para cambiar la historia de sus hijas y de ella misma.

La historia “no todo sigue igual” es parte de nuestras vidas, es decir, por el solo hecho de haber nacido mujer, una se encuentra en su vida con diferentes formas de discriminación y maltrato. Hechos que se convierten en una venda en los ojos, que no nos deja ver y nos hace creer que “**esa es la suerte de las mujeres**” y será la misma para nuestras hijas.

La historia habla de **los roles** que según la sociedad deben cumplir mujeres y hombres, es decir, de **la identidad** de una mujer y de un hombre.

El significado de género surge de la idea de que existen dos sexos, también existen dos géneros: **Masculino y el femenino**, sin embargo, hay sociedades donde además se considera otros géneros diferentes a estos dos.

Las características relacionadas con el sexo de las personas, incluyen la apariencia, la forma de hablar, los gestos (o sea como se considera que debería ser una mujer o un hombre) se llama **expresión de género**; otras características como el comportamiento, las actividades, oficios para mujeres y hombres (o sea cosas que deberían hacer) se llama **roles de género**.

En resumen:



Expresiones de género	Roles de género
<ul style="list-style-type: none">• Nombre• Apariencia• Vestimenta	<ul style="list-style-type: none">• Juegos Infantiles• Oficios, ocupaciones• Comportamientos

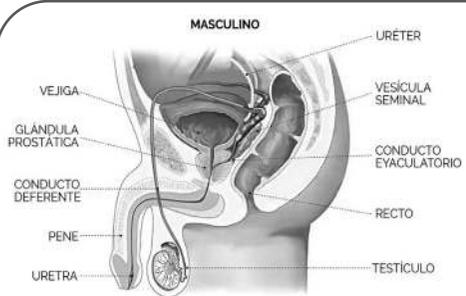
De acuerdo a la historia que leíste, responde las siguientes preguntas:

Esta historia es:	¿Real?	¿Falsa?
¿Conociste una historia parecida en la vida real?	¿Sí?	¿No?
¿Hay en tu comunidad alguna mujer como María?	¿Sí? ¿Nos cuentas como es?	¿No?
¿Hay en tu comunidad algún hombre como Juan?	¿Sí? ¿Nos cuentas como es?	¿No?

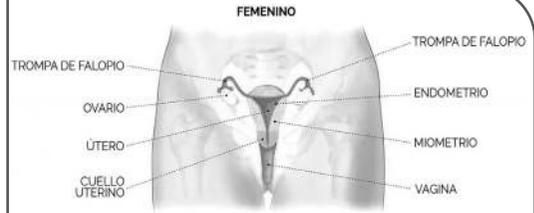
Las mujeres y los hombres no nacimos “para sufrir”, tenemos las mismas capacidades para aprender, conocer y trabajar. Lo que buscamos las mujeres y los hombres es la justicia, la equidad, el respeto y una vida sin violencia, junto a nuestro cónyuge/esposo, en nuestra familia y comunidad.

¿Qué más podemos aprender de la historia de María y Juan?

María y Juan, se diferencian por su sexo (genitales)



Juan=Hombre=Masculino



María=Mujer=Femenino

Solo por la diferencia de sexo, los roles son distintos y se discrimina a la mujer



María y Juan hablan y reproducen los roles de género de mujeres y hombres



“Como debería ser una mujer”



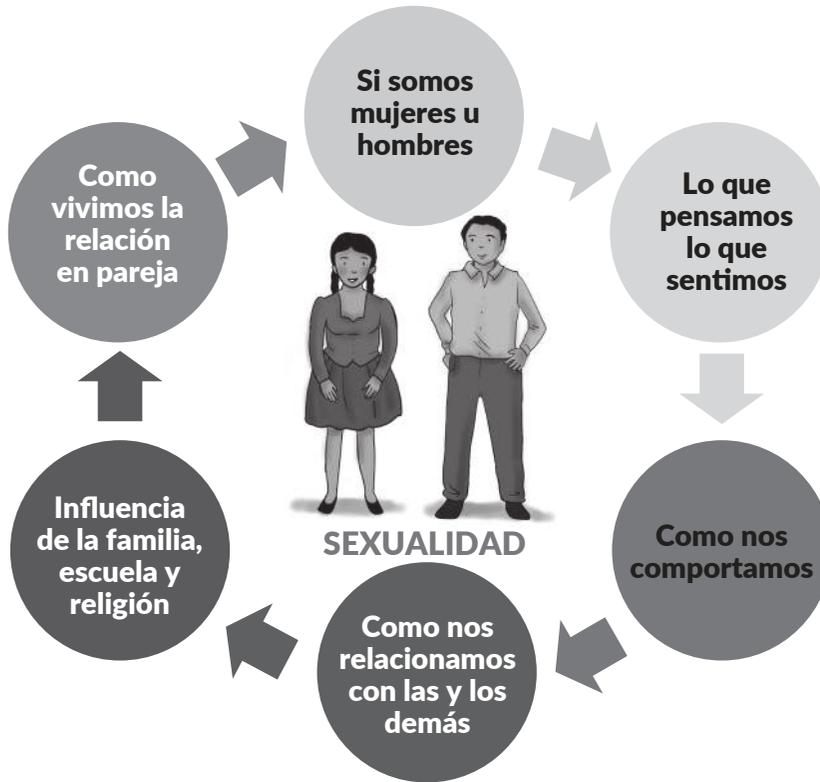
“Como debería ser un hombre”

2. SEXUALIDAD

La sexualidad es parte de nuestra personalidad, es todo lo que vivimos y sentimos a través de nuestro cuerpo, desde que nacemos hasta que morimos.

La sexualidad NO solo son las relaciones sexuales – coitales.

Entonces, es importante tener en cuenta que **SEXUALIDAD** tiene que ver con:



Para vivir una sexualidad responsable, plena, sin miedo o culpa; es importante valorarse, conocerse, informarse sobre cómo funciona nuestro cuerpo. Y aprender y sentir lo que nos gusta y lo que no, también sobre los peligros, responsabilidades y consecuencias de una relación sexual coital.

Entonces, es importante tener en cuenta que:

- Nuestra sexualidad la expresamos a través de pensamientos, creencias, actitudes, conductas y relaciones interpersonales.
- Para una sexualidad sana es necesario conocernos y respetarnos nosotras y nosotros mismos y, a las y los demás, ser responsables, sensibles a sentimientos y necesidades propias y de los demás.
- Nuestra sexualidad está modelada por la familia, la iglesia, el sistema educativo y de salud.
- Nuestra sexualidad NO es algo rígido, está en permanente transformación.
- La familia es el lugar donde se aprende normas sociales, se inicia el control social de la sexualidad, donde el género se construye, las identidades se forman y los comportamientos son observados.
- Las instituciones religiosas también influyen en cómo se vive la sexualidad, a través de creencias, enseñanzas y reglamentaciones sobre la conducta sexual de las personas.

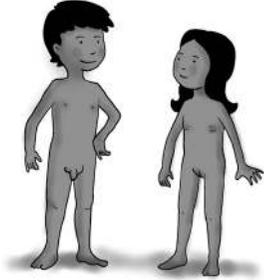


Así mismo, para vivir una sexualidad responsable, plena, sin miedo o culpa, es importante informarse sobre cómo funciona nuestro cuerpo, aprender y sentir lo que resulta placentero, los peligros, responsabilidades y consecuencias de una relación sexual coital, para una misma, la pareja, cónyuge y la comunidad.

2.1 Etapas de la sexualidad

Infancia (0 a 10 años)

La sexualidad de esta edad es el cimiento de las otras etapas. Se diferencia de niñas y niños por los genitales. Las familias y la escuela no dan información sobre sexualidad.



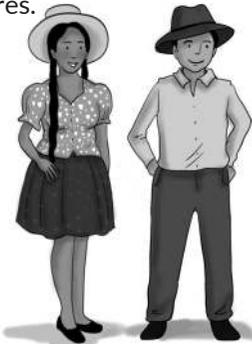
Adolescencia (10 a 18 años)

Hay cambios en el cuerpo y el comportamiento. Surge la atracción por el sexo opuesto. Mujeres y hombres vamos formando nuestra identidad como personas.



Edad Adulta (19 a 60 años)

Existe madurez en mujeres y hombres para la actividad sexual responsable y respetuosa, sin presiones que ponga en riesgo la salud física y emocional de mujeres y hombres.



Adulto/a Mayor (60 años adelante)

La sexualidad sigue desempeñando un papel importante en la vida, mientras mujeres y hombres conserven un buen estado de salud.



En todas las etapas de la vida, las mujeres y hombres construimos y vivimos nuestra sexualidad, por ello debemos visitar periódicamente los Centros de Salud, principalmente a partir de nuestra primera relación sexual coital, esta es una manera de ejercer nuestros derechos en salud sexual y reproductiva.

2.2. Otros elementos de la sexualidad

EL AMOR

Es la fuerza que nos impulsa para hacer las cosas bien. Hace referencia a un sentimiento de atracción emocional y sexual hacia otra persona.



EL PLACER

Es sentirnos a gusto con nuestro cuerpo y el de la otra y otro. Las relaciones sexuales coitales es una forma de tener placer.



EL EROTISMO

Es poder sentir y vivir a través de todo lo que vivimos por medio de nuestra piel. No es malo.



LA ACTIVIDAD SEXUAL

Son acciones que producen excitación y placer; pueden ser vividas por una persona sola o con pareja.



EL ORGASMO

Es la mayor satisfacción de la actividad sexual, resultan de la estimulación del pene en hombres y del clítoris en mujeres.



Las palabras que acabas de conocer son importantes para vivir nuestros derechos en salud sexual y reproductiva. Ninguna de estas palabras son “malas”, “sucias” o “cochinas”.

Son experiencias que vivimos a través de nuestro cuerpo. Si lo vivimos con respeto, junto a nuestra pareja, la experiencia será placentera y buena.

Para poder vivir y gozar una sexualidad plena y responsable, es importante que mujeres y hombres entendamos que el placer es personal; para ello debemos conocer nuestro cuerpo, incluyendo nuestros genitales.

No me gusta cuando llegas borracho y me quieres obligar



Disculpa me, voy a tener cuidado

Conversar en pareja, es importante para vivir una sexualidad placentera y sin violencia.

Si alguna vez vivimos una experiencia de violencia, de dolor o sufrimiento, no significa que nunca lo superaremos, al contrario, para superarlos debemos aceptar lo que nos ha pasado, hablarlo con alguien de confianza o una psicóloga que pueda orientarnos y así superar estas experiencias negativas.



Todas y todos debemos tener acceso a la información sobre servicios de salud, prevención del embarazo y las ITS/VIH, para vivir bien nuestra sexualidad y ejercer nuestros derechos sexuales y reproductivos.



Debemos enseñar a nuestras niñas y niños a reconocer, valorar, cuidar y respetar las partes íntimas de su cuerpo, esto ayudará a prevenir la violencia sexual.

3. IDENTIDAD DE GÉNERO

Es la vivencia individual del género (ser mujer o ser hombre) tal como cada persona la siente, ésta puede corresponder o no al sexo con que nacemos.

3.1. Personas cisgenéricas y transgéneros



Personas cisgenéricas = Una mujer u hombre que se identifica con su género, según su sexo biológico.



Persona transgénero = Identidad de género de una persona que no corresponde con su sexo biológico.

3.2. El transgenerismo (personas trans)

Son las variedades de la identidad de género, lo común es la NO correspondencia entre el sexo biológico de la persona y la identidad de género tradicional. Existe cierto acuerdo para referirse a las personas transgénero, como:



Mujer trans = Persona que nace hombre, pero que se siente, piensa y vive como mujer.



Hombre trans = Persona que nace mujer, pero que se siente, piensa y vive como hombre.

3.2.1. Transexualismo

Las personas transexuales se sienten y se piensan, pertenecientes al género opuesto a su sexo biológico y que eligen una intervención médica para adecuar su apariencia física.



3.2.2. Personas travestis

Estas personas viven su identidad de género (de manera permanente o transitoria) usando ropa y teniendo comportamientos del género opuesto al que le asigna su sexo biológico.



3.3. La intersexualidad

Es una variación corporal natural en la persona, puede tener características genéticas y formas propias de hombre y de mujer a la vez.

Durante el campeonato mundial de Atletismo de Berlín (2009) participantes en las carreras elevaron sus sospechas del sexo de la atleta ganadora. Un periódico británico público que los test realizados mostraron que tiene una anomalía cromosómica, tiene vagina y no tiene útero ni ovarios, pero sí testículos internos.

4. ORIENTACIÓN SEXUAL

Es la atracción física, emocional, erótica, afectiva y espiritual que sentimos hacia otra persona. La orientación sexual es independiente del sexo biológico o de la identidad de género.

Existen tres grandes **tipos de orientación sexual**:

Heterosexual



Persona que se siente atraída por otra persona del sexo opuesto.

Homosexual



Persona que se siente atraída por otra persona del mismo sexo:

Lesbiana = homosexualidad femenina

Gay = homosexualidad masculina.

Bisexual



Persona que se siente atraída por personas de ambos sexos.

Más allá de la identidad de género y la orientación sexual, lo importante es tener presente que se trata de una persona, de una o un ser humano con su manera de vivir y sentir. Actualmente la homofobia (odio a las personas homosexuales) ya NO debería tener lugar en nuestras vidas, sin embargo, en las noticias continúa escuchándose de maltratos, discriminación y la violencia hasta la muerte hacia estas personas.

¿Actuaríamos igual, si en nuestra familia hubiera una persona lesbiana o gay?

R.
.....
.....

Tanto las personas heterosexuales como homosexuales, merecen respeto.

La homosexualidad no es una enfermedad, la homofobia si

Todas las variantes de la identidad de género, por mucho tiempo incluso ahora, son vistas como algo “anormal”, sin embargo, gracias a la organización de las personas homosexuales, la Organización Mundial de la Salud el 17 de mayo de 1990, eliminó la homosexualidad de su lista de trastornos mentales. Antiguamente a título de curación de esta “enfermedad – pecado”, se permitía prácticas inhumanas para que renuncien a su identidad y orientación sexual, las violaban en serie a las lesbianas o los golpeaban a los gay.

En Bolivia, comprendiendo esta realidad el Estado Plurinacional, emitió la Ley 807- Ley de Identidad de Género del 21 de mayo de 2016, donde se establece el procedimiento para el cambio de nombre propio, dato de sexo e imagen de personas transexuales y transgéneros en el carnet de identidad y toda documentación pública y privada, permitiéndoles ejercer de forma plena el derecho a la identidad de género, además de garantizar:

- El libre desarrollo de la persona de acuerdo a su identidad de género. A la no discriminación y al derecho a la reparación o satisfacción justa y adecuada por cualquier daño sufrido.
- El trato de acuerdo con su identidad de género, tanto en la vida pública como privada.
- El cumplimiento de obligaciones derivados del vínculo familiar de descendientes, ascendientes, ex cónyuges y afines, previamente adquiridos al cambio de identidad de su género.

El Art. 11 de esta Ley dispone: El cambio de nombre, el sexo e imagen, permitirá a la persona ejercer todos los derechos fundamentales, políticos, laborales, civiles, económicos y sociales, así como las obligaciones inherentes a la identidad de género asumida. El Art. 12, II, menciona: Quien insulte, denigre o humille a personas transexuales o transgénero, manifestando odio, exclusión o restricción, será sancionada de acuerdo a lo establecido en la Ley N° 045, Contra el Racismo y Toda Forma de Discriminación del 8 de octubre de 2010, sin perjuicio de las acciones penales que correspondan.

Poco tiempo después el Estado se retractó de una parte de la Ley, aquella que permitía el matrimonio homosexual, se sabe que después de la Ley, solo seis parejas de homosexuales lograron contraer matrimonio.

Más allá de la Ley, lamentablemente queda un largo camino para que las personas dejemos de lado la homofobia (odio y discriminación a la homosexualidad) y comprendamos que no hay una sola manera de amar o de vivir.

¿Se podría prohibir la manera de sentir de las personas?



Luzmila Carpio

TAREAS DE AUTOCUIDADO

El siguiente ejercicio es muy, muy importante **que realices**:

Reconociendo mi cuerpo

Cuando te bañas, después de haberte jabonado y lavado el cabello, detente un momento para mirar tu cuerpo, desde la punta de tus pies, poco a poco recorriendo cada centímetro de tu cuerpo.

Si tienes un espejo mejor, sino, no importa. Lo fundamental es que te mires y que vayas jabonándote todo tu cuerpo.

¿Cómo es tu cuerpo?, ¿Qué parte no la habías visto antes y por qué?, ¿sentiste alegría o pena al mirar tu cuerpo? ¿por qué? ¿Qué sentiste al jabonarte todo tu cuerpo?

Piensa que el cuerpo que viste, es el cuerpo de una mujer sobre todo bella y valerosa, pues los años no pasan en vano y si pasan por nosotras, es habiéndonos dejado tantos momentos alegres como tristes, tantas decepciones como logros. Lo mismo pasa con el cuerpo de los hombres.

¡Somos mujeres bellas y valerosas!

Luego de mirarte y conocer tu cuerpo, date a ti misma un fuerte abrazo, por lo que has vivido, por lo que aun toca vivir y, porque ahora eres una mujer más segura de ti misma, conoces, respetas y valoras tu cuerpo y, por ello mismo estas dispuesta a ejercer tus derechos en salud sexual y reproductiva.



Los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos

LOS MAS HUMANOS DE LOS DERECHOS

¿Qué son los derechos sexuales?

Son parte de los Derechos Humanos y hacen referencia a la forma en la que expresamos nuestra sexualidad, de forma libre y placentera, en un marco de respeto mutuo, sin escenarios de violencia, ni discriminación y ejerciendo equidad entre las personas.

¿Qué son los derechos reproductivos?

Son Derechos Humanos y existen para garantizar nuestro bienestar físico, mental y social, en todos los aspectos relacionados con nuestro sistema reproductivo, sus funciones y procesos.

¿Cuáles son estos derechos?

1. Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.
 2. Derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera.
 3. Derecho vivir la sexualidad sin violencia.
 4. Derecho a escoger las y los compañeros sexuales.
 5. Derecho al respeto por la integridad física de nuestro cuerpo.
 6. Derecho a decidir si se quiere iniciar la vida sexual o no.
 7. Derecho a tener relaciones sexuales consensuadas.
 8. Derecho a decidir libremente sobre el matrimonio o vivir en pareja.
 9. Derecho a expresar libremente nuestra orientación sexual.
 10. Derecho a protegernos del embarazo y de las infecciones de transmisión sexual.
 11. Derecho a tener acceso a servicios de salud sexual con calidad y buen trato.
 12. Derecho a contar con orientación, prevención y tratamiento de infecciones de transmisión sexual - incluyendo el VIH-SIDA.
1. Derecho a decidir libre y responsablemente el número de hijas e hijos que queremos tener.
 2. Derecho a decidir de manera libre y responsable ser madres o padres.
 3. Derecho a decidir libremente el tipo de familia que se quiere formar.
 4. Derecho a acceder a métodos anticonceptivos seguros y eficaces.
 5. Derecho a no sufrir discriminaciones por embarazo o maternidad en el trabajo o estudio.
 6. Derecho a tener acceso a servicios de salud y atención que garanticen una maternidad segura.
 7. Derecho a contar con servicios educativos e información para garantizar la autonomía reproductiva.
 8. Derecho a tener acceso a los beneficios del progreso científico para contar con servicios accesibles a las necesidades.
 9. Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción ni violencia.



GOBIERNO AUTÓNOMO
MUNICIPAL DE SACABA

Una Ciudad con Valor

