

Explorando la sexualidad

Mapa #9

Autoconocimiento y diversidad



Índice

Conceptos básicos	4
Otros conceptos importantes	11
Roles y estereotipos de género	12
Autodescubrimiento	17
Diversidad sexual y de género	19
Recomendaciones	23

Autoconocimiento

Conocernos es un viaje de descubrimiento que revela diferentes aspectos de nuestra identidad a lo largo de la vida, incluida nuestra sexualidad, que va más allá del acto sexual y se define por cómo nos expresamos y nos relacionamos con los demás en todas las áreas de nuestra vida.



Es un aspecto que puede cambiar y evolucionar con el tiempo...

Explorar nuestra sexualidad es una aventura, pero no necesariamente debe tener un destino final.

Conceptos básicos

Para empezar, hemos juntado aquí algunos conceptos básicos que ayudan a entender la diversidad en los seres humanos.

- Sexo biológico

Es el conjunto de características con las que nacemos; son anatómicas, fisiológicas, genéticas, hormonales y funcionales.



Por ejemplo:

- Cromosomas XX, XY, XXY
- Pene, testículos, vulva y vagina
- Niveles de estrógeno y testosterona



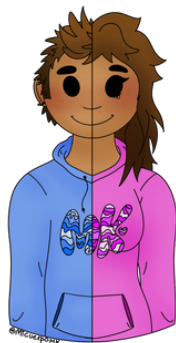
El sexo biológico se utiliza para categorizar: Hombre, mujer e intersexual.

Si es la primera vez que escuchas el término intersexual, no te preocupes, más adelante te lo vamos a explicar.

- Género

Es un conjunto de actitudes, comportamientos y normas, que una sociedad asigna por medio de la cultura a las personas, según su sexo.

La sexualidad puede variar según la cultura, siendo crucial considerar el contexto. Lo que es aceptado o esperado en una cultura puede ser muy diferente en otra.

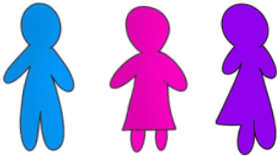
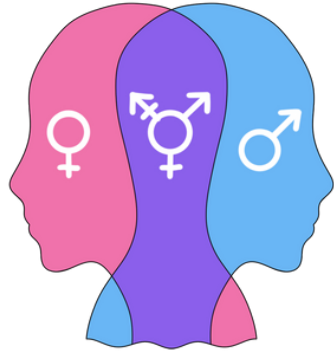


Para que quede claro, el sexo son las características con las cuales se nace, mientras que el género depende de lo que dice la cultura y siempre va cambiando a medida que cambia la cultura.

Es importante considerar el contexto cultural e histórico, ya que las expectativas sobre la masculinidad y femineidad han evolucionado considerablemente a lo largo del tiempo y seguirán cambiando en el futuro.

- Identidad de género

Es cómo nos identificamos, independientemente del sexo biológico. Es la manifestación y percepción personal del género.



Por ejemplo: Cisgénero, transgénero, persona no binaria, género fluido, sin género, entre otros.

- Expresión de género

Es la forma en la que le expresamos al mundo nuestro género e identidad.

Se expresa en cómo nos vestimos, caminamos, llevamos el cabello, nos comportamos y preferimos ser nombrados.



Hola
mi nombre es

Pronombres:
Ella, él, elle y ele.

Algunas personas tienen un concepto de su identidad de género, pero a causa del contexto en el que viven, y muchas otras circunstancias, no sienten que pueden expresar ese género, ya sea porque sienten una falta de apoyo, falta de un ambiente seguro, y/u otras circunstancias.



- Orientación sexual



La forma de relacionarnos con otras personas de manera afectiva, romántica y erótica.

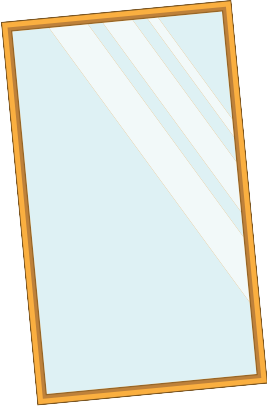
La orientación sexual no tiene una edad específica de definición ni una explicación clara. Pero, se sabe que esta diversidad también existe en más de 1.500 otras especies animales, por ejemplo, en los pingüinos.



La orientación sexual se explora a lo largo de la vida sin necesidad de definirse ni de tener un límite de tiempo para hacerlo.

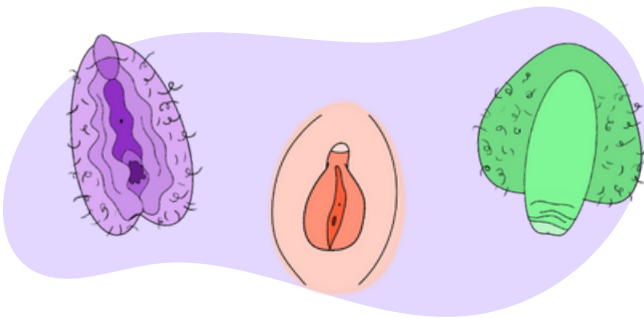
¿Y el cuerpo?

Todos los conceptos que vimos anteriormente atraviesan nuestro cuerpo.

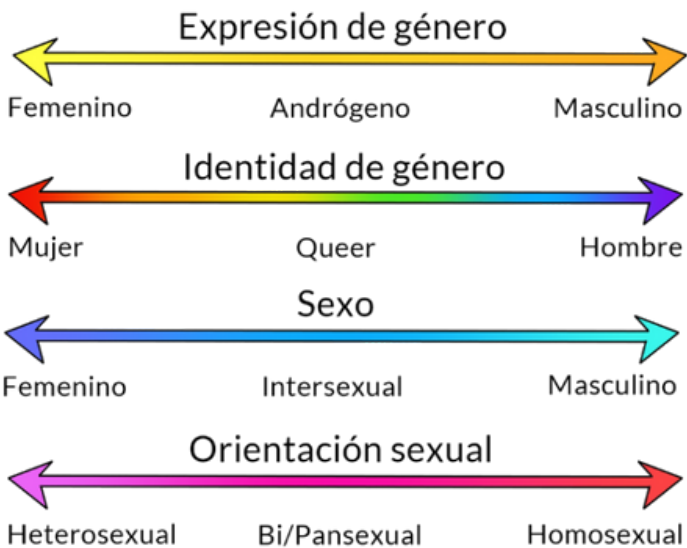
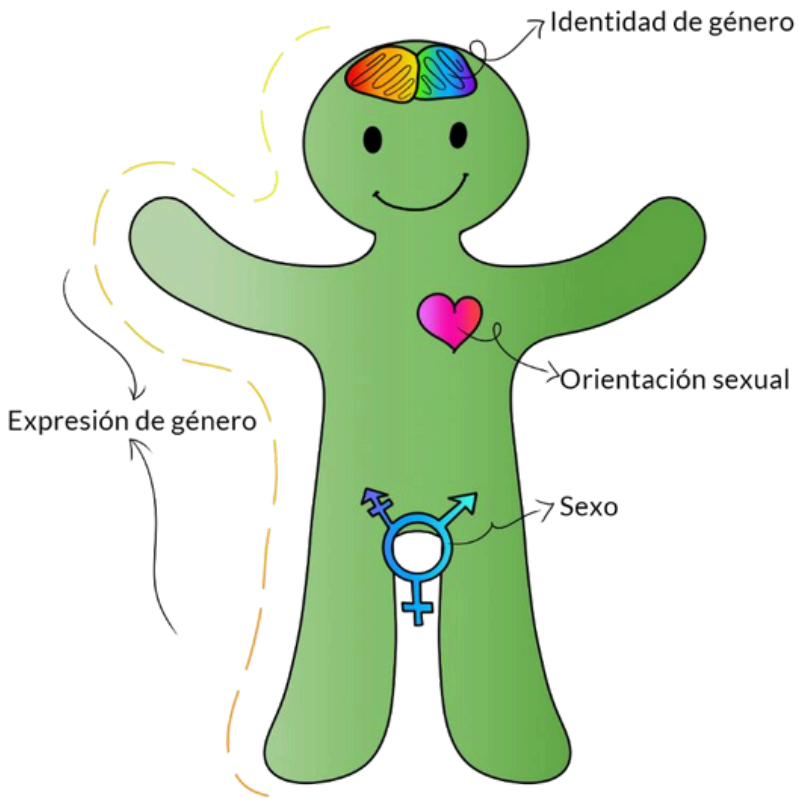


- ¿Qué conocemos de él?
- ¿Cómo lo percibimos?
- ¿Cómo nos educaron a relacionarnos con él?
- ¿Qué emociones nos despierta nuestro cuerpo?

Basándose en nuestros genitales, la sociedad intentará marcar el camino que debemos seguir, sin embargo, tenemos la libertad y el derecho de elegir.



Todos estos conceptos que presentamos se pueden pensar de una manera más fluida, en espectros y sin que los conceptos sean tan cuadrados en la práctica.



Otros conceptos importantes

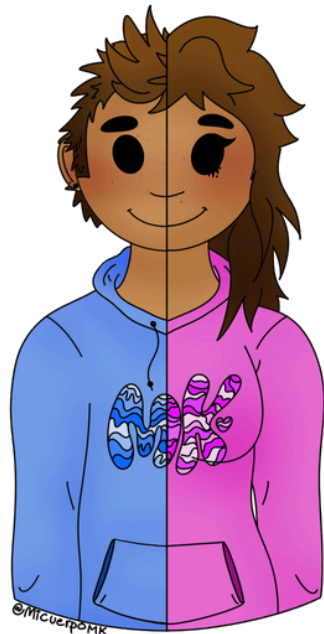


Heteronormatividad

La heteronormatividad es el sistema de creencias que presupone que la heterosexualidad es la norma, marginalizando y estigmatizando a quienes no se identifican dentro de esta categoría.

Binarismo

La binaridad de género es un sistema de creencias que limita a los seres humanos a dos categorías estrictas de hombre y mujer, excluyendo y discriminando a quienes no se ajustan a estas normas establecidas.

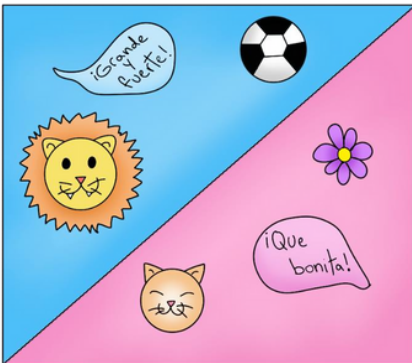


Roles y estereotipos de género

Los roles de género son expectativas y normas sociales sobre cómo deben comportarse, vestirse y actuar las personas según su género.



Los estereotipos y roles están presentes desde antes de que nace una persona, pues se le atribuye características en base a su sexo biológico:



Si es niña, se pinta de rosado, con tema de flores y animales doméstico.

Si es niño, se le pinta el cuarto de azul, con tema deportivo y animales salvajes.

A medida que va creciendo, al niño se le compra bloques, carros, y herramientas.



A la niña se le compra bebés, maquillaje de mentiras, y artículos de cocina. A los niños se les dice que no deben llorar ni pegarles a las niñas. A las niñas se les dice que den besos a personas extrañas y que no se ensucien.

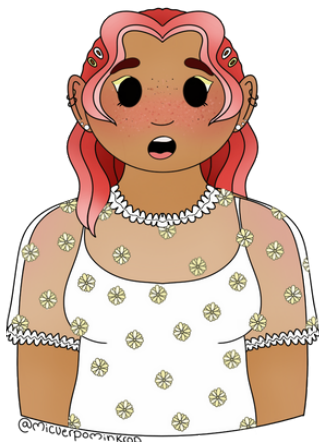


Se nos enseña que la labor de la mujer es cuidar, y ese cuidar incluye criar hijos y/o hijas, limpiar, cocinar, y satisfacer al marido mientras que el de los hombres es ser proveedor de la familia

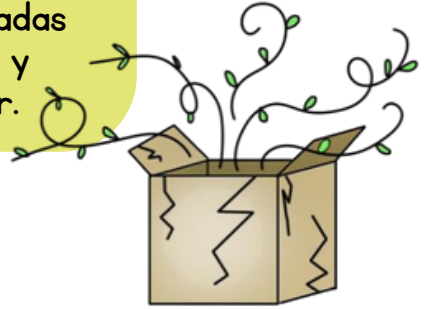
No hay nada de malo si deseas cumplir algunas de estas funciones, pero es importante que sepas que puedes cuestionarlas y que tienes opciones.

El valor de un hombre no se encuentra en cuánta plata se lleva a la casa, ni en cuántas mujeres conquista. Como el valor de una mujer no se encuentra en qué tan bien limpia y cocina, y qué tan típicamente atractiva es.

No todas las personas se identifican dentro del sistema binario de hombre o mujer, o de la heteronormatividad, o sea la normalidad de que todas las personas somos heterosexuales.



Muchas personas no se sienten completamente identificadas con uno u otro género y tampoco deben encajar.



¡Rompe con esos estereotipos y roles limitantes y desactualizados! Antes de ser un sexo o género, somos personas.

Todos podemos ser quienes queramos sin que los genitales, estereotipos o roles de género nos definan.

No te sientas inferior por no encajar en las normas de lo masculino o femenino; el sexo y el género no son binarios, ofrecen infinitas opciones, como vimos en los espectros anteriores.



¿Por qué importa hablar del tema?

Los estereotipos de género limitan la expresión de tu personalidad y sexualidad cuando te dicen toda la vida. Que no puedes expresar tus sentimientos, te guardas todo y aunque necesites ayuda, no lo pides.



Por eso hay que ser consciente de estas ideas dañinas que te clavan en la cabeza desde que estás en el útero y que te limita expresarte como eres.

Y empezar a expresarte y vestirse como te sientas bien, sin importar lo que digan los demás.

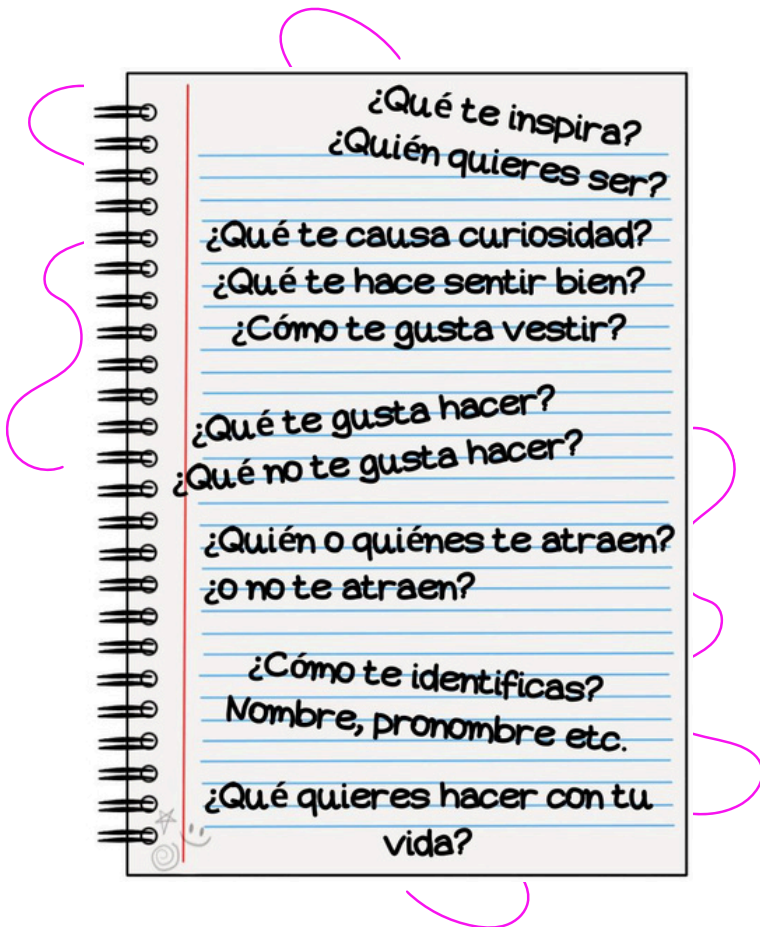
Sin embargo, es importante reconocer que hay muchas partes del mundo donde todavía es ilegal expresarse libremente.



Autodescubrimiento

Es el proceso de conocernos, explorar partes de nuestras identidades, nuestra sexualidad, pensamientos etc., que es saludable y necesario.

Las siguientes preguntas pueden ser algunas, pero no es una lista completa, de las preguntas que te haces en este proceso:



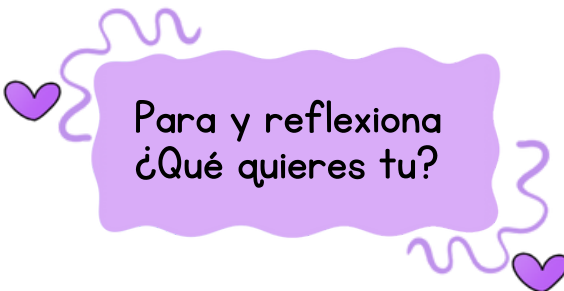
- Explorar

Muchas personas tendrán sus opiniones sobre las decisiones que tomas en la vida, basándose en sus ideales y creencias:



- Cómo te vistes
 - Tus amistades y/o pareja
 - Qué decides estudiar o no estudiar
 - A lo que te dedicas
 - Tu peinado
- Y mucho más

Hay mucha presión por parte de la sociedad y las personas a nuestro alrededor y puede ser difícil no seguir el camino que otras personas habían pensado para ti.



Diversidad sexual y de género

La diversidad sexual abarca un amplio espectro de formas de relacionarse. Las siglas LGBTIQ+ incluyen conceptos básicos, aunque representan solo una parte de la diversidad en constante evolución.

Lesbiana

Mujeres que les gustan y se relacionan erótica y afectivamente con otras mujeres.

Gay

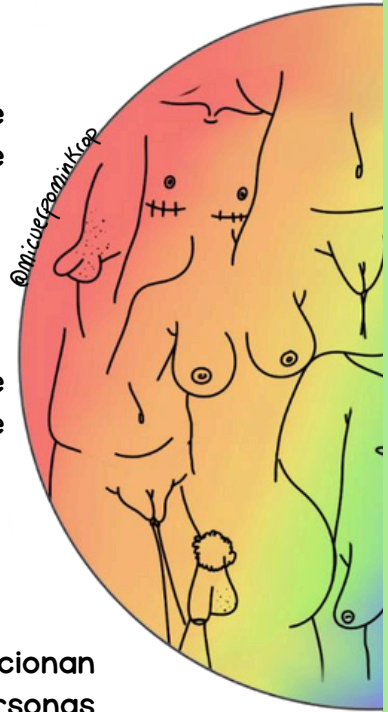
Hombres que les gustan y se relacionan erótica y afectivamente con otros hombres.

Bisexual

Personas que le gustan y se relacionan erótica y afectivamente con personas de ambos sexos.

Pansexual

Personas que les gusta y se relacionan erótica y afectivamente con personas independientemente de su género o sexo.



Trans

Personas que se identifican con el sexo y/o género opuesto al que le fue asignado al nacer. En su transición puede usar hormonas y cirugías, pero no es necesario. Es una decisión personal y privada.

Travesti

Personas que ocasionalmente se visten y expresan (según su cultura) el rol del género opuesto al que les fue asignado al nacer.

Intersexual

Personas que nacen con características físicas y/o genéticas tanto de hombre como de mujer.

Puede expresarse en los genitales, aunque no siempre es así. Puede ser hormonal y/o cromosómico y no notorio en los genitales.

Queer

Personas que no se rigen por la hetero-cis-normatividad. No se consideran hombre ni mujer. Se conoce como fluidez de género, es decir, es lo que cada persona quiera ser



Asexual

Personas que no siente atracción sexual por otras personas.

No significa que no han encontrado a la “persona ideal”. Son personas que no sienten deseo por tener relaciones sexuales, pero sí pueden sentir atracción romántica y pueden formar relaciones amorosas de pareja.

Demisexual

Persona que no siente atracción sexual a menos que haya un vínculo emocional con la otra persona. Están en el espectro de la asexualidad.



Persona arromántica

Personas que no sienten una atracción romántica. El arromanticismo es el deseo fundamental de no querer estar en una relación romántica (no tener interés por el amor romántico).

Las personas arrománticas pueden disfrutar de las relaciones sexuales o se pueden identificar además como asexuales.



No tienes que encajar en una letra



La sexualidad es diversa y fluida, no limitada por definiciones fijas. Si bien pueden guiar y ayudar en la identificación, no es necesario encajar exclusivamente en una categoría.

Lo mismo va con el género. Hay muchas formas de vivir el género y expresarlo.

Es importante enfatizar que cada persona puede autoasignar, o no, la etiqueta con la que se identifica.



Pero no necesariamente hay que tener una etiqueta, hay muchos individuos que no se identifican dentro del movimiento LGBT+.

Recuerda:

La sexualidad no es estática,
es fluida,
está en movimiento.

Recomendaciones:

Series

- Sex education
- Pose
- Historias de San Francisco



Películas

- XXY
- Girl
- Conociendo a Ray
- Pride



YouTube

- No quiero volver solito



Instagram

- @yourewelcomeclub
- @hablemosdehiv



Autoconocimiento & diversidad



Texto: Leonor Elizondo Chavero, Shanon Joerns y
Salka Wollesen Breum
Ilustración: Shanon Joerns



Mi Cuerpo MK



micuerpomk



micuerpomk



micuerpomk.com



Mi Cuerpo ConSentido