RECOMENDADO POR
AMNISTÍA INTERNACIONAL

Las cosas por su NOMBRE

Guía de educación sexual integral de EMMA Y YO

Escrito e ilustrado por
Alesia Lund Paz

Planeta

Las cosas por su nombre
© 2021, Alesia Lund Paz

Ilustraciones: Alesia Lund Paz
Asesoría técnica: Amnistía Internacional
Corrección de estilo: Elizabeht Bautista
Dirección artística: Alesia Lund Paz
Diagramación de portada e interiores: Departamento de diseño de Editorial Planeta
Foto de solapa: Archivo de la autora

Derechos reservados
© 2021, Editorial Planeta Perú S. A.
Av. Juan de Aliaga N.º 425, of. 704, Magdalena del Mar, Lima, Perú
www.planetadelibros.com.pe

Primera edición: marzo 2021
Tiraje: 1000 ejemplares
ISBN: 978-612-319-619-6
Registro de Proyecto Editorial: 31501202100052
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2021-01223

Impreso en Aza Graphic Peru S. A. C.
Av. José Leal 257, Lince, Lima, Perú

Lima, Perú - Marzo 2021

*La editorial no se hace responsable por la información brindada por el autor en este libro.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

·CONTENIDO·

Agradecimientos
Presentación de Amnistía Internacional Perú
Introducción

CAPÍTULOS:

1 La importancia de llamar a las cosas por su nombre **(11)**

2 Nuestros cuerpos por fuera y por dentro **(17)**

3 El desarrollo de nuestros cuerpos **(23)**

4 Cuidando tu cuerpo **(41)**

5 Consentimiento **(51)**

6 Virginidad **(61)**

7 ¿Estás lista/o para tener sexo? **(71)**

8 ¿Cómo se hacen los bebés? **(79)**

9 Métodos anticonceptivos y de prevención contra las ITS **(93)**

10 Diversidad sexual **(109)**

¡Gracias!

Emma y Liam, esto es por y para ustedes. Porque los quiero más que a nadie en el mundo y para enseñarles que debemos luchar por las cosas en que creemos.

A mis papás, César y Pilar. A Paul (el papá de mis hijos), por compartir la crianza de Emma y Liam y creer —tanto como yo— en que ellos necesitan una educación con enfoque de género y haberse encargado tan cariñosamente de los chicos mientras yo estaba sumergida en este proyecto. Sin ustedes no lo podría haber hecho. A Ruth Anastacio, por creer tanto en este proyecto y darme el empujón para empezar.

A Víctor Ruiz y la editorial Planeta por haber creído y adoptado este proyecto. A César, Marina y el equipo de expertos de Amnistía Internacional Perú por su confianza y tiempo invertido en la revisión del contenido.

Gracias a estas grandes mujeres feministas que tanto admiro, por ayudarme de corazón con los distintos temas dentro del libro: Fabiola Goytizolo, Ayesha Dávila, Sandra Campó, Cecilia Villanueva, Diana Cabezas, Pamela Vallejos, Fabiola G. Arce, Kelly Pariona y los amigos del sol. Gracias por sus aportes, feminismos y sororidad.

A Sofía Pinto, Stephany Rodríguez, Eliana Zegarra y Leila Munive por su ayuda en el diseño.

A la doctora Chiaki Miki por sus conocimientos, amistad y paciencia a mis mil preguntas en los temas biológicos. A mi buen amigo y sexólogo Christian Martínez por sus aportes sobre diversidad sexual.

Y a Wen por la fuerza que necesito cuando siento que ya no puedo más, por la compañía y la motivación en esta nueva etapa.

Por una sociedad construida sobre la base de la tolerancia y el respeto.

AMNISTÍA INTERNACIONAL

En Amnistía Internacional, un movimiento global de más de 7 millones de personas, nos tomamos la injusticia como algo personal. Trabajamos por un mundo en el que todas y todos podamos disfrutar de nuestros derechos humanos. Lamentablemente, en muchas ocasiones hemos tenido que reiterar que los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos, pues estos son vulnerados a diario y en todos los países del planeta.

Las consecuencias en la vida y dignidad de millones de personas, especialmente de niñas, adolescentes, mujeres adultas y personas LGBTIQ+, son incalculables. Para poder revertir esta situación y garantizar que los derechos sexuales y reproductivos se respeten, es imprescindible que, en primer lugar, se conozcan, así como implementar una educación sexual integral (ESI) en el sistema educativo que asegure un enfoque participativo, intercultural, de género y de derechos humanos.

Llevamos más de 10 años trabajando, junto con adolescentes y jóvenes, en regiones como Loreto, Cajamarca, Lima y Piura, y hemos corroborado que la ESI tiene un fuerte valor preventivo, además de ser la mejor manera de que niñas, niños, adolescentes y jóvenes desarrollen conocimientos y habilidades que las/os empoderen y permitan disfrutar de su sexualidad, salud, bienestar y dignidad.

Desafortunadamente, a pesar de que la ESI debería ser un derecho universal, pocas personas tienen acceso a dicha educación, y son escasos los materiales para su difusión. Por ello, confiamos en que esta publicación sea una herramienta que contribuya a divulgar los derechos sexuales y reproductivos de una manera amena y didáctica, a fin de construir una sociedad erigida sobre la base de la tolerancia y el respeto.

¡Hola!

Soy Alesia Lund Paz, diseñadora gráfica e ilustradora, mamá feminista de una niña y un niño.

Este libro nace de la necesidad de explicarles a mi hija e hijo sobre sexualidad, a través de imágenes y textos sencillos. Creo firmemente en la importancia de la educación sexual integral para desarrollar seres humanos libres y autónomos, capaces de vivir y disfrutar su sexualidad sana y plenamente, y de tomar las decisiones y riendas de su vida de manera informada y consciente.

Este libro está hecho con la intención de servir de guía a madres, padres y educadores que deseen iniciar estas importantes y necesarias conversaciones con niñas, niños y adolescentes sobre sexualidad y temas afines.

La lectura no tiene por qué ser necesariamente ordenada y consecutiva. Es un libro al que se puede volver una y otra vez, en distintos momentos de nuestras vidas.

Recomiendo, sobre todo al principio, la lectura acompañada de un adulto, especialmente para niñas y niños menores de 12 o 13 años.

Está pensado, además, para que las niñas y los niños puedan consultar y revisar solas/os este material a través de los años y encuentren información sobre sexualidad desde un enfoque biológico, psicológico y social, para aprender sobre estos temas sin tabúes ni prejuicios.

Empoderar a nuestras niñas y nuestros niños a través de información científica y acorde a nuestros tiempos, junto con el desarrollo de una comunicación abierta y fluida entre adultos y menores. Esa es nuestra mejor arma contra la desigualdad, la discriminación y la violencia.

¡Hola!
Soy Emma, y
junto a mi
hermano Liam
les
acompañaremos
en estas páginas
para aprender
sobre
sexualidad.

¡Bienvenidas/os!

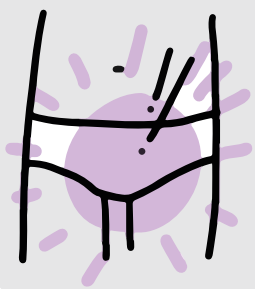
=♡=

La importancia de llamar a las cosas por su nombre

Conocer nuestro cuerpo, cómo se llama cada parte y saber para qué sirve exactamente no es solo nuestro derecho, sino también una **necesidad.**

Llamar a nuestros órganos sexuales por sus verdaderos nombres ayuda a...

Reconocer los genitales como partes del cuerpo que también necesitan cuidado y atención. Llamémosles vulvas y penes, nada de apodos graciosos.

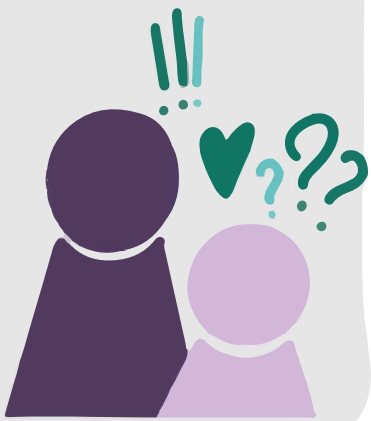


Identificar y explicar molestias, si es que se presentan en la zona.

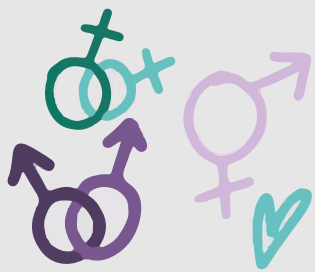
Prevenir el abuso sexual infantil.

Beneficios de recibir una ...EDUCACIÓN... SEXUAL INTEGRAL

Mejora la comunicación entre padres/madres e hijas/os.



Respeta la diversidad sexual y previene el *bullying*.



Previene embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual (ITS).

Rompe estereotipos y a la larga disminuye la desigualdad entre las personas.

Deshace los prejuicios y tabúes, y muestra la sexualidad como algo natural.

Empodera para tomar decisiones más informadas.

Conocer nuestros cuerpos es aprender a quererlos.
educación sexual para decidir =♡=
Yo cuido mi cuerpo