

# IMAGEN CORPORAL Y LA SEXUALIDAD:

## ¿Cuál es la relación?



## ¿Qué es la imagen corporal?

La imagen corporal se refiere a cómo nos sentimos físicamente y cómo pensamos que otros nos perciben. Algunas personas se sienten muy bien con sus cuerpos y otros no. A veces, hay diferencias importantes entre lo que las personas piensan sobre sus cuerpos y su apariencia verdadera. Por ejemplo, una persona que padece anorexia (privarse de comida) puede estar extremadamente delgada, pero al mirarse en el espejo se ve mucho más grande de lo que realmente es.

## ¿Qué es la sexualidad?

Frecuentemente, la sexualidad se define como la orientación sexual: heterosexual, homosexual, bisexual, etc., pero es mucho más que esto. La sexualidad es una parte importante y positiva de quiénes somos. No sólo incluye cosas como nuestra orientación sexual sino también la salud sexual, la manera en que actuamos en las relaciones amistosas y románticas; cómo nos sentimos con nuestros cuerpos; cómo interactuamos con hombres y mujeres; y nuestro entendimiento de quienes somos sexualmente. Nuestra sexualidad está influenciada por nuestra cultura y por nuestros valores éticos, espirituales y morales.

## Imagen corporal y sexualidad: ¿Cuál es la relación?

La imagen del cuerpo es parte de la sexualidad: cómo nos sentimos con nuestros cuerpos. La manera en que percibimos nuestros cuerpos ejerce una gran influencia en nosotros diariamente, incluyendo las decisiones que tomamos, aunque lo sepamos o no. Las personas que perciben sus cuerpos de forma negativa a veces toman decisiones sexuales no saludables. Pero cuando nos sentimos mejor, las decisiones que tomamos son también mejores.

## ¿Cómo lo podemos mejorar?

Existen tantas presiones por parte de nuestra sociedad para vernos de cierta manera, que es imposible resistirlas todas. Sin embargo, hay maneras de lograr que nuestra cultura sea más tolerante.

### CONOZCA LOS HECHOS

Generalmente tenemos el pelo y el color de la piel parecido al de nuestros padres biológicos y frecuentemente heredamos su tipo de cuerpo también. Es bueno saber que heredamos muchas de las características del cuerpo de nuestras familias. Estas características nos hacen únicos, diversos y hermosos en muchas maneras.

### PIENSE UN POCO: “¿EL CUERPO PERFECTO?”

La mayoría de las personas han visto la imagen que tienen los medios de comunicación sobre lo que es un cuerpo perfecto para una mujer o un hombre, pero éstas no son imágenes realistas en la vida real. Por ejemplo, las revistas usan computadoras para retocar y colorear los cuerpos en las fotografías. Es injusto compararse a algo que ni siquiera existe.

### CUESTIONE LAS IMÁGENES DE BELLEZA PARA CREAR MEJORES IMÁGENES

Es importante cuestionar las imágenes de belleza. ¿Su imagen de belleza incluye a personas de todas las culturas y a personas con distintos niveles de habilidad física? ¿Reconoce usted la belleza de las personas por lo que son como personas en vez de por su apariencia física solamente? Es decisión suya si va a rechazar o aceptar los estereotipos.

## En un mundo con mejores imágenes del cuerpo...

Imagínese un mundo que valora varios tipos de cuerpos. Piense en todas las cosas que serían mejores. Por ejemplo, podríamos:

- Juzgar menos, y así sería más fácil que todos nos sintiéramos satisfechos con nosotros mismos.
- Aceptar a las personas cuyos cuerpos tienen distintas capacidades.
- Valorar más nuestros cuerpos y cuidar mejor de nuestra salud, incluyendo nuestra salud sexual.
- Sentirnos más cómodos con nosotros mismos en nuestras relaciones y no enfocarnos en cómo nuestra pareja piensa que deberíamos vernos.

Entender la relación entre la imagen corporal y la sexualidad es un aspecto importante de una vida sana. Si ha estado lidiando con problemas de imagen corporal, tal vez quiera conversar con su madre o padre, o con un familiar, amigo, profesor o profesional en quien confía. También puede obtener más información y apoyo a través de los siguientes recursos.

## Recursos

**AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION** [www.eatright.org](http://www.eatright.org) (en inglés)  
Información sobre nutrición y alimentación saludable.

**NATIONAL EATING DISORDERS ASSOCIATION** [www.edap.org](http://www.edap.org) (en inglés)  
Ofrece respuestas a sus preguntas, información, y referencias a nivel nacional. Llame al 800-931-2237.

**SOMETHING FISHY** [www.something-fishy.org](http://www.something-fishy.org) (en inglés)  
Información y recursos sobre imagen corporal y trastornos alimentarios para hombres y mujeres.

### FAT!SO?: UNA REVISTA PARA PERSONAS QUE NO SE AVERGUENZAN POR SU TAMAÑO

[www.fatso.com](http://www.fatso.com) (en inglés)  
Pida la revista escribiendo a: PO Box 423464, San Francisco, CA 94142

**OVEREATERS ANONYMOUS** [www.oa.org](http://www.oa.org) (en inglés) 212-206-8621  
Grupo de apoyo de doce pasos para personas que comen compulsivamente.

### PLANNED PARENTHOOD OF NEW YORK CITY

[www.ppnyc.org](http://www.ppnyc.org) (en inglés y español)  
Un sitio Web con información sobre la salud sexual y reproductiva y las relaciones personales.

### LA LÍNEA TELEFÓNICA “LOS HECHOS DE LA VIDA” DE PLANNED PARENTHOOD 212-965-7015

Línea de teléfono, abierta las 24 horas, que ofrece mensajes grabados en inglés y español sobre más de 100 temas relacionados a la sexualidad y la salud reproductiva.

**TEENWIRE** [www.teenwire.com](http://www.teenwire.com) (en inglés y español)  
Sitio Web de Planned Parenthood Federation of America para adolescentes, sobre la sexualidad, salud sexual y las relaciones románticas.

## Para más información, contacte a:

**PLANNED PARENTHOOD OF NEW YORK CITY**  
Margaret Sanger Square, 26 Bleecker Street, New York, New York 10012-2413  
Tel: 212-274-7200 Fax: 212-274-7300  
[www.ppnyc.org](http://www.ppnyc.org) (en inglés y español)

**SOBRE PLANNED PARENTHOOD OF NEW YORK CITY:** En Planned Parenthood of New York City, tenemos más de 90 años de experiencia ofreciendo atención de calidad en salud reproductiva en un ambiente seguro y amable. Ofrecemos servicios a mujeres, hombres y adolescentes de toda la Ciudad de Nueva York, sin importar su edad, sus ingresos o su estado de inmigración. Siempre es confidencial cuando habla con nosotros. Para obtener una cita en cualquiera de nuestros tres centros de salud en Manhattan, Brooklyn y el Bronx, llame al 212-965-7000 o al 800-230-7526.

**PLANNED PARENTHOOD**  
1-800-230-7526 [www.ppnyc.org](http://www.ppnyc.org)

Cover photo for illustrative purposes only

*Este folleto fue adaptado del programa de estudios de Maureen Kelly, “My Body, My Rules: The Body Esteem, Sexual Esteem Connection” (New York: Planned Parenthood of the Southern Finger Lakes, 1996).*

**PLANNED PARENTHOOD**  
1-800-230-7526 [www.ppnyc.org](http://www.ppnyc.org)