

Entender la mutilación genital femenina

para acompañar mejor a tu pareja, hijas y demás
mujeres en tu entorno.

Información, herramientas y
orientación para hombres.

Entender la mutilación genital femenina

para acompañar mejor a tu pareja, hijas y demás
familiares mujeres.

Información, herramientas y
orientación para hombres cuyas
parejas, hijas y familiares son
supervivientes de la mutilación
genital femenina.

Financiado por:



Gestionado por:



En colaboración con:



Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Generalitat Valenciana.
El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de Farmamundi y no
refleja necesariamente la opinión de la Generalitat Valenciana

Índice

01. Qué es la
mutilación genital
femenina. Página 1

02. Cómo afecta la
mutilación genital
femenina a la salud
y al bienestar de
mujeres y niñas.
Página 2

03. ¿Por qué se sigue
practicando?.
Página 3

04. Desmontamos mitos
sobre la mutilación
genital femenina.
Página 4

05. Sexualidad sana y
placentera en pareja.
Página 5

06. Recomendaciones
para apoyar y
acompañar a tu pareja
desde el respeto, la
escucha y los
cuidados.
Página 7

07. Cómo podemos
aprender sobre el
cuerpo y la sexualidad
en las diferentes etapas
de la vida.
Página 8

08. Proteger a las niñas
también es tu
responsabilidad.
Página 10

Cosas que debes saber sobre la MGF.

Cosas que debes saber sobre la **MGF**:

- No es un asunto religioso
- No ocurre en todos los países de África
- Se practica como una norma social ligada al matrimonio y la aceptación social.
- Es una tradición, y las tradiciones también pueden cambiar.
- Muchos hombres ya están ayudando a proteger a niñas y mujeres diciendo NO a esta práctica y promoviendo relaciones basadas en la igualdad y el respeto.

¿Qué es la mutilación genital femenina?

Hace referencia a todos los procedimientos consistentes en la extirpación parcial o total de los genitales externos femeninos u otras lesiones de los órganos genitales femeninos por razones no médicas.

Es considerada como una forma de violencia contra las mujeres y las niñas y una vulneración de sus derechos humanos.

¿Crees que existen beneficios de la mutilación genital femenina?

La realidad es que no existen beneficios para la salud.

Las mujeres supervivientes experimentan consecuencias físicas, emocionales y sexuales que pueden afectar a su bienestar y también a sus relaciones familiares y de pareja.

Algunas consecuencias físicas pueden ser:

- Hemorragias
- Dolor al orinar
- Dolor durante la menstruación
 - Infecciones
 - Dolor persistente
- Problemas durante el embarazo y el parto
 - En algunos casos, la muerte



Algunas consecuencias relacionadas con la sexualidad y la intimidad pueden ser:

- Dolor durante las relaciones sexuales
- Miedo al contacto íntimo
- Dificultad para disfrutar de la sexualidad
- Falta o disminución del deseo sexual
- Miedo a sentir dolor o a que la herida se abra de nuevo



También puede haber consecuencias emocionales y psicológicas como:

- Ansiedad
- Vergüenza sobre su cuerpo
 - Recuerdos dolorosos
- Tristeza o sensación de soledad
 - Dificultad para confiar
 - Estrés o trauma



Cada mujer vive la mutilación genital femenina de manera diferente

No todas las mujeres sienten lo mismo ni viven las mismas consecuencias. Algunas pueden hablar del tema con facilidad y otras no. Algunas pueden sentir más dolor físico, otras más impacto emocional y otras ambas cosas.

Escuchar sin juzgar y sin comparar es muy importante.

¿Alguna vez te has preguntado por qué ocurre?

1. Tradición y presión social

En muchas comunidades, si una niña no pasa por la mutilación genital femenina, puede sufrir rechazo social junto a su familia.

Por eso muchas veces no se trata de una decisión individual, sino de una norma cultural que está muy arraigada.



2. Requisito para el matrimonio

En muchas comunidades, una mujer que no ha sido mutilada no puede casarse. Las familias la practican creyendo que protegen el futuro de sus hijas.

3. Rito de paso

En algunos contextos se considera un ritual de transición de niña a mujer, relacionado con la identidad y pertenencia al grupo.

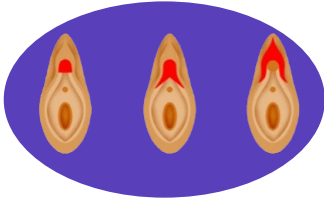


Lo cierto es que...

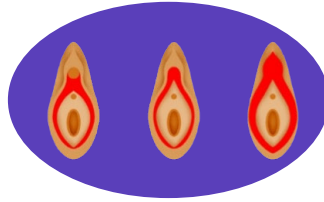
La mutilación genital femenina provoca mucho dolor y graves consecuencias para muchas mujeres y niñas.

Que algo sea costumbre no significa que no haga daño. Durante siglos se normalizaron prácticas que hoy sabemos que son violencia. La tradición no elimina el sufrimiento ni justifica la vulneración de los derechos humanos.

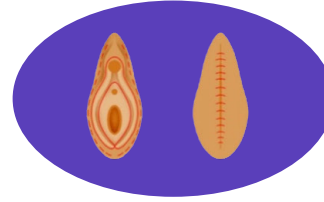
¿Conoces cuáles son los tipos de mutilación genital femenina que existen?



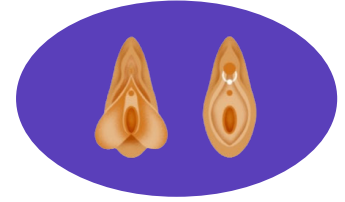
Tipo 1. Clitoridectomía: resección parcial o total del clítoris.



Tipo 2. Escisión o ablación: resección parcial o total del clítoris y los labios menores, con o sin escisión de los labios mayores.



Tipo 3. Estrechamiento o infibulación: estrechamiento de la abertura vaginal, con o sin resección del clítoris. También en este tipo se encuentra la desinfibulación y la reinfibulación.



Tipo 4. Otros procedimientos lesivos de los genitales externos con fines no medicos.

Lo que nadie te explicó sobre la mutilación genital femenina y tu relación de pareja

MITO	REALIDAD
Ya no puede sentir nada	Muchas zonas del cuerpo siguen siendo sensibles; con paciencia y calma podéis descubrirlas
Con el tiempo se cura sola	Necesita tiempo, apoyo y a veces ayuda de un profesional. Estar a su lado ayuda mucho.
Si no quiere tener relaciones sexuales es por mi	No es por ti. Su cuerpo o su mente pueden estar sufriendo. Escúchala sin presión
Lo mejor es no hablar del tema	Hablar con respeto y sin prisa le ayuda a sentirse menos sola.
"Si su cuerpo está bien, ya está"	Sus sentimientos y su bienestar también importan mucho
Si ella no se queja, no es tan grave	Muchas mujeres no dicen nada porque así las educaron. Eso no significa que estén bien
Todas las mujeres supervivientes de la mutilación genital femenina viven lo mismo	Cada mujer tiene una experiencia distinta, necesidades distintas y formas diferentes de vivir su cuerpo y su sexualidad.

La sexualidad puede vivirse de manera satisfactoria y sana

Muchas mujeres supervivientes pueden volver a disfrutar de su sexualidad cuando existe seguridad, respeto, comunicación, información adecuada y ausencia de presión.

La intimidad no se basa solo en la penetración. El afecto, las caricias, la confianza, el ritmo lento y la conexión emocional también forman parte del placer y del bienestar compartido.

Para muchas comunidades hablar sobre el cuerpo y la sexualidad es un tema tabú. Esto puede generar vergüenza, miedo a ser juzgada o sensación de “ser diferente”.



La sexualidad humana es compleja: el cerebro, las emociones, la seguridad, el vínculo afectivo, el contexto y el cuerpo entero participan en la vivencia del placer.

Muchas mujeres supervivientes a la mutilación genital femenina tienen deseo, orgasmos, relaciones satisfactorias y vidas sexuales plenas. Otras viven con dolor, bloqueo o dificultades. No hay una experiencia única.

Además, el sexo no es solo penetración. Hay otras formas de intimidad y placer que pueden resultar igual o más satisfactorias. Podéis explorar: caricias, ritmo lento, conexión emocional, o la exploración de otras zonas del cuerpo.

Si una mujer no tiene ganas de mantener relaciones sexuales...

No hay que interpretarlo como una falta de amor hacia su pareja. Puede estar relacionado con dolor físico, emocional o con su historia personal.

Es importante escucharla sin presión, respetar sus tiempos y comprender que tiene derecho a decidir sobre su cuerpo. Cuando se sienta preparada y quiera, podrá mantener relaciones sexuales.

Algunas de las creencias alrededor de la mutilación genital femenina son:

- Que controla la sexualidad de las mujeres
- Que garantiza la fidelidad
- Que hace a una mujer “más pura”
- Que es necesaria para ser aceptada
- Que es necesaria para casarse



Una relación sana se basa en el respeto mutuo, el consentimiento, la comunicación y la igualdad.

Estas ideas forman parte de desigualdades de género que pueden cambiarse a través de la educación, el diálogo y el cambio social.

¿Qué puedes hacer tú como hombre?

La mutilación genital femenina implica una pérdida radical de autonomía corporal. El cuerpo fue modificado sin consentimiento. Por eso, la recuperación es un proceso que puede ser lento y con diferentes emociones.

Puede haber rechazo al contacto, miedo o incomodidad. No significa rechazo hacia ti.

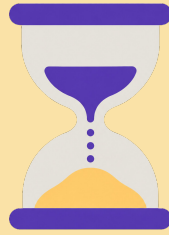
Si tu pareja está bien, si se siente segura y acompañada, vuestra vida íntima será más plena. No es un proceso rápido, pero el camino vale la pena para los dos.

Algunas de las recomendaciones



Escucha sin intentar arreglar.

Pregunta cómo se siente, pero sin invadir. Escucha sin buscar soluciones inmediatas. A veces lo más importante es acompañar e intentar estar presente.



Ten paciencia.

Puede haber rechazo al contacto, miedo o incomodidad. Eso no es personal: está conectado con lo que ella ha vivido. No lo tomes como un fracaso tuyo o en la relación.



Pide consentimiento

Si quieres tener relaciones sexuales, pregúntale primero si se siente cómoda, si desea continuar o prefiere parar. Esto ayuda a mantener el respeto en la relación. Si te dice que no, está bien parar y no insistir.



No cuestiones sus emociones.

Puede que tu pareja se sienta abrumada y no entiendas algunas reacciones. Esto puede deberse al trauma y no a que no te quiera ni a falta de interés hacia ti.



Crea un espacio seguro.

Evita expectativas sobre cómo "debería ser" el sexo. Que ella se sienta respetada, escuchada y sin presión es la base de todo lo demás.



Redescubrir el placer juntos.

El sexo no es solo penetración. Las caricias, el ritmo lento, la conexión emocional y explorar otras zonas del cuerpo pueden abrir distintas sensaciones.



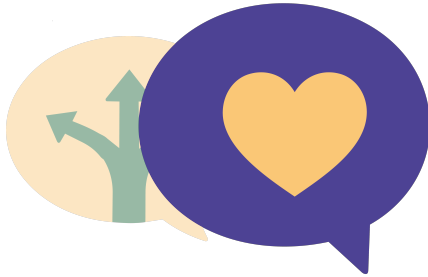
Comunicación abierta:

Puedes preguntar sin invadir: "Quieres hablar sobre esto?", "Cómo puedo apoyarte?", "¿Hay algo que te haga sentir incómoda?"

Infórmate y busca apoyo profesional

Un/a especialista en sexología puede ayudar a:

- reconstruir la relación con el cuerpo
 - trabajar emociones como el miedo o la culpa
 - mejorar la comunicación y la seguridad emocional en pareja
 - acompañar el proceso desde el respeto
 - Comprender cómo afecta la mutilación genital femenina
- Enseñar cómo funciona la excitación real (no la que vemos en las películas)



Acompañar no significa decidir por ella

Cada mujer tiene sus propios tiempos y necesidades

Es importante:

- No presionarla para hablar
- No pedir detalles dolorosos por curiosidad
- No insistir en tener relaciones sexuales
- No decidir por ella si debe acudir a terapia u otros tratamientos para su recuperación.
- Preguntarle qué necesita realmente y respetar sus decisiones, incluso cuando sean distintas a lo que esperamos.

Cuidar, escuchar y respetar también es ser hombre

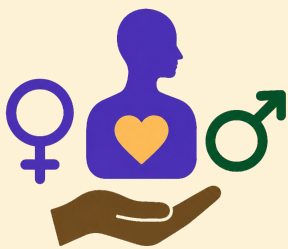
La masculinidad no se demuestra controlando el cuerpo de las mujeres. Se demuestra construyendo relaciones basadas en el respeto, el cuidado y el bienestar mutuo (reconociendo también las emociones propias).

Talleres para hombres

Existen espacios de formación donde, junto a otros hombres, puedes entender mejor la sexualidad femenina, desmontar mitos y aprender a construir relaciones más igualitarias y conscientes.

Estos espacios no buscan culpabilizar a los hombres. Son espacios para aprender y reflexionar juntos sobre relaciones más respetuosas.

¿Qué se trabaja en los talleres?



Salud sexual y afectiva



Consentimiento



Relaciones basadas en el respeto mutuo.



Placer y deseo

A través de dinámicas de juego y visuales se favorece la reflexión sobre nuevas formas de relacionarse desde la igualdad, con vínculos más sanos, honestos y conscientes.

Un taller no es magia, pero sirve como inicio y guía. El cambio real viene de práctica en casa, paciencia y comunicación constante.

Proteger a tus hijas también es tu responsabilidad

Informarte, hablar del tema y posicionarte contra la mutilación genital femenina puede ayudar a evitar que tu hija y otras niñas sufran esta violencia.

Muchos hombres ya están tomando parte.



¿Quieres saber más?

Consulta con un/a especialista en sexología o terapia sexual. Pide información sobre talleres de salud afectivo-sexual en tu municipio o asociaciones locales de atención a mujeres migrantes y supervivientes de la mutilación genital femenina.

Cambiar la tradición es posible. Tú también puedes contribuir a mejorar la salud, el bienestar y el futuro de niñas y mujeres. Di no a la mutilación genital femenina y comprométete a apoyar, escuchar y proteger.

Cada hombre tiene un papel importante en esta tarea. Seas padre, tío, hermano, abuelo, pareja, amigo o referente en tu comunidad, tu voz y tus acciones pueden marcar la diferencia.

Hablar, informar, cuestionar prácticas dañinas y defender los derechos de las niñas ayuda a construir entornos más seguros y libres de violencia. Tus acciones importan.

Cada paso cuenta para construir un futuro libre de violencias.



