

¡Mi cuerpo se respeta!



Educación para la salud y la vida



¡Mi cuerpo se respeta!

Fundación Grupo México

Directora general Ximena Ugarte Luiselli

Gerente de Educación y Medio Ambiente Selene Yazmín Torres Martínez

Autoría: Gabriela Rodríguez Ramírez

Ilustraciones: Isabel Gómez Guízar (Chiquita milagro)

Coordinación y edición: Paulina Ugarte Chelén, Marcela Zubieta

Co-coordinación: Daniela Luiselli Garciadiego

Agradecemos a la Maestra Deyanira González de León Aguirre de la Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco su colaboración para la edición final de los materiales.

Diseño editorial: Diseño Asgusa

Primera edición: septiembre 2013

Todos los derechos reservados.

Impreso y hecho en México



¿Por qué este cuadernillo?

Como madre o padre de familia o como maestra o maestro, ¿por qué hablar de sexualidad y abuso de niñas y niños?

Este cuaderno busca difundir información para prevenir la violencia y el abuso sexual de niñas, niños y púberes. Se trata de un tema difícil de abordar, tal vez porque la sola idea de que alguien pueda ser violentado en su cuerpo y en su sexualidad genera sentimientos muy desagradables, tanto que a veces preferimos no hablar al respecto; sin embargo, el silencio y la ignorancia dejan más indefensos a los menores y los colocan en mayores riesgos. Desde la primera infancia, es necesario hablar de sexualidad, porque las niñas y niños más pequeños pueden ser violentados sin percatarse del abuso sexual y hasta llegar a creer que es natural. Reconocer una experiencia de abuso permite a la propia víctima avisar y así poder detener y denunciar la situación. El abuso puede ser más difícil de identificar cuando el agresor es un familiar o conocido, o cuando no hay amenazas ni golpes, sino una actitud cariñosa, por eso es importante enseñar a los niños a detectarlo.



Índice

¿Por qué yo, menor de edad, debo conocer sobre la sexualidad y el abuso sexual?	5
¿Qué es la pubertad?	6
¿Cuáles son los signos de la pubertad en las mujeres?	6
¿Cuáles son los genitales femeninos externos y para qué sirven?	6
¿Cuáles son los genitales femeninos internos y para qué sirven?	7
¿Qué es la menstruación o regla?	8
¿Cuáles son los signos de la pubertad en los hombres?	9
¿Cuáles son los genitales masculinos externos?	9
¿Cuáles son los genitales masculinos internos y para qué sirven?	10
¿Qué es la sexualidad?, ¿cuándo empieza?	11
¿Cómo explorar el cuerpo?	12
¿Qué es la masturbación?	12
¿Qué son los juegos sexuales?	13
¿Qué es el noviazgo?	14
¿Qué es una relación sexual?	14
¿Qué es el coito o acto sexual?	15
¿Cómo tener prácticas sexuales responsables?	16
¿Cómo prevenir el embarazo y las ITS?	17
¿Qué es maltratar?	18
¿Qué es el respeto?	18
¿Qué es el respeto al cuerpo?	19
¿Qué es la violencia de género?	20
¿Qué tipos de violencia de género existen?	20
¿Qué es el abuso sexual a menores?	21
¿Cómo es el abuso sexual de personas menores?	22
¿Cuántos tipos de abuso sexual hay?	23
¿Quiénes abusan de las personas menores?	25
¿Cómo distinguir el abuso sexual en diferentes edades?	25
¿Qué consecuencias desencadena el abuso sexual?	28
¿Por qué es difícil para la víctima hablar del abuso sexual?	29
¿Qué condiciones favorecen el abuso sexual?	29
Ideas falsas y argumentos sobre el abuso sexual	30
¿Cómo se puede prevenir el abuso sexual?	32
¿Qué es el derecho a vivir sin violencia?	34
¿En qué se apoya el derecho a vivir sin violencia?	34
Directorio, contactos y servicios de apoyo	36

¿Por qué yo, menor de edad, debo conocer sobre la sexualidad y el abuso sexual?

Desde que somos pequeños, debemos conocer qué significa el respeto al cuerpo, a los genitales y a la integridad personal, así como evitar cualquier contacto físico sin nuestro consentimiento. Hay que aprender a impedir que alguien nos toque de una manera extraña, que nos disguste o nos haga sentir incómodos.

El cuadernillo que está en tus manos contiene información sobre tu cuerpo, tu sexualidad y tus derechos; te brinda orientaciones para que conozcas los cambios de tu cuerpo y para que evites ser agredido o abusado, o para que no cometas esa falta hacia los demás.

Es conveniente que compartas la información de este cuadernillo con tus padres, con tus hermanos y hermanas, con tus amigos y maestros; ya sea para que conversen y resuelvas tus dudas,

para conocer otras ideas o para que te ayuden a comprender mejor la información.



¿Qué es la pubertad?

La pubertad es el proceso de cambios en el cuerpo que una niña o niño experimenta como resultado del crecimiento y la maduración del organismo. Se trata de cambios hormonales que son diferentes en cada sexo. Actualmente, se está adelantando la edad de inicio de la pubertad, pues llega a presentarse desde los nueve años, dependiendo de los hábitos de alimentación y la masa corporal.

¿Cuáles son los signos de la pubertad en las mujeres?

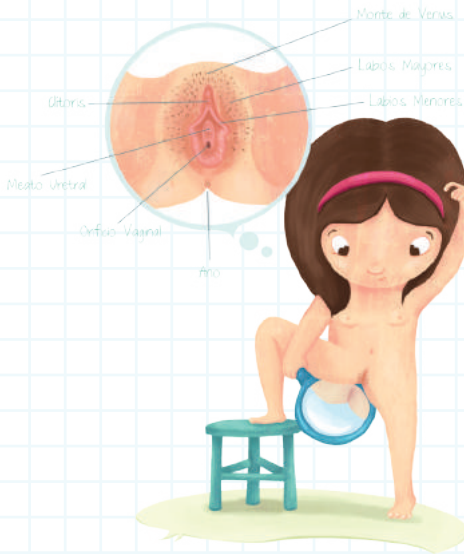
Estos signos son el aumento de las mamas, cuyo tamaño dependerá de la herencia y de la cantidad de grasa corporal. Seis meses después de que se inicia el desarrollo de los senos, aparece el vello púbico, la grasa corporal se redistribuye y se hace más evidente en los pechos, la cadera y las piernas. Se incrementan la estatura, el peso y crecen los genitales femeninos: los labios mayores y menores, así como el clítoris, un músculo que al ser estimulado se erecta y produce placer. Y como culminación del proceso, aparece la primera menstruación.

¿Cuáles son los genitales femeninos externos y para qué sirven?

Los genitales femeninos externos son los siguientes:

- El *Monte de Venus*, donde aparece el vello púbico, sirve de protección contra traumatismos y enfermedades de contacto (piel con piel).



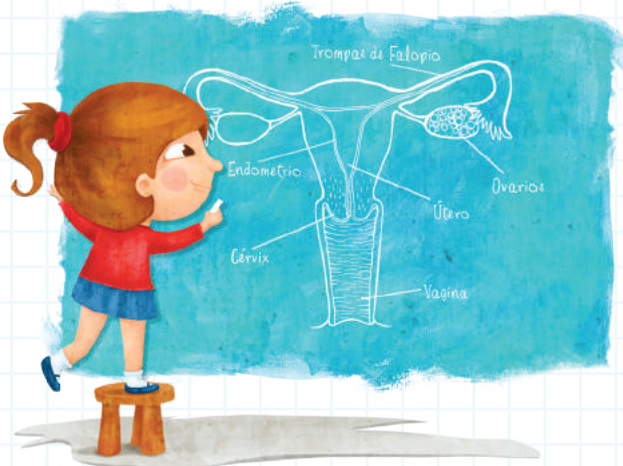


- Los *labios mayores*, que son los pliegues de piel que cubren los genitales externos.
- Los *labios menores*, que protegen la entrada de la vagina y contienen gran cantidad de fluidos, esenciales para proteger los genitales.
- El *clítoris*, que es una pequeña porción muscular –de aproximadamente un centímetro–, se ubica en el vértice superior y al ser estimulado se erecta y produce placer.

¿Cuáles son los genitales femeninos internos y para qué sirven?

Los genitales internos femeninos son los siguientes:

- Los *ovarios*, que se sitúan abajo de las trompas de Falopio, producen hormonas para que maduren los folículos (precursores de los óvulos) que se liberan a la mitad del ciclo menstrual.
- Las *trompas de Falopio*, que sirven como conducto para transportar los óvulos hacia el útero.



- El *útero*, que está situado en la pelvis, tiene varias capas musculares, la más interna que se llama “endometrio”, se engrosa cada mes y al desprenderse produce la menstruación.



En caso de embarazo, el huevo se implanta en el endometrio y crece durante 40 semanas. El *cérvix* es la parte del útero que se conecta con la *vagina* y permanece cerrado hasta que sale el sangrado menstrual, también se abre en el momento del parto.

- La *vagina*, que es un conducto que mide entre 8 y 11 centímetros, y que desde el introito (abertura donde empieza) asciende hasta cerrarse en el cuello de la matriz, la vagina es el canal donde se lleva a cabo la penetración en el acto sexual; es la salida durante el parto y del sangrado menstrual.

¿Qué es la menstruación o regla?

La menstruación o regla es la salida mensual de sangre a través de la vagina.

Cada ciclo dura entre 25 y 35 días (en mujeres muy regulares dura 28 días), con tres a siete días de sangrado. En la primera fase del ciclo, la capa del útero o endometrio empieza a engrosarse y el óvulo se prepara para salir del ovario.

Después viene la ovulación, o sea, la salida del óvulo maduro que se desprende del ovario. En la segunda mitad del ciclo, ocurrirá el sangrado o menstruación, y en caso de que hubiera embarazo, la anidación. Los días fértiles, es decir, cuando la mujer puede quedar embarazada, si tiene relaciones sexuales, es al centro del ciclo, aproximadamente 14 días antes de la menstruación.





¿Cuáles son los signos de la pubertad en los hombres?

En los hombres se presenta un crecimiento general del cuerpo: los pies, las manos y la cintura. En los genitales aparece el vello púbico, aumenta la coloración de la piel que cubre los testículos y éstos incrementan su tamaño, el pene se alarga y posteriormente aumenta su diámetro. Suceden las primeras eyaculaciones, que es la salida involuntaria a través del pene de un líquido viscoso: el semen; esto puede ocurrir durante la noche, al dormir, cuando un varón ha alcanzado los 13 o 14 años. Las eyaculaciones también pueden producirse por cambios bruscos de temperatura, por una fantasía o estímulo erótico, o durante el sueño.

¿Cuáles son los genitales masculinos externos?

El **pene** es el órgano masculino utilizado para orinar y para la penetración en la relación sexual. Está localizado por encima del escroto y está formado por un tejido esponjoso y vasos sanguíneos. El cuerpo del pene rodea la uretra y está conectado al hueso púbico.

El **glande** es la cabeza del pene donde se encuentra el mayor número de terminaciones nerviosas que producen el placer sexual.

El **prepucio** cubre y protege la cabeza del pene o glande, y es eliminado en la circuncisión.



El **frenillo** es una capucha de piel situada en la cara inferior del pene, une al glande con el prepucio y lo cubre, su función es la de proteger el glande y facilitar los desplazamientos durante el acto sexual.

El **meato** es un orificio por el que sale la orina y el líquido seminal.

El **escroto** es una bolsa que regula la temperatura de los testículos, que debe ser menor a la del cuerpo para poder producir espermatozoides; cuando el cuerpo está frío, el escroto se encoje para mantener el calor corporal en su interior. Cuando está cálido, se agranda para eliminar el exceso de calor.

¿Cuáles son los genitales masculinos internos y para qué sirven?

Los **testículos** están encargados de producir la hormona masculina conocida como testosterona; son dos glándulas que producen y almacenan millones de espermatozoides.

El **epidídimo** es el lugar donde los espermatozoides maduran.

Las **vesículas seminales** son glándulas que elaboran un líquido alcalino, abundante en fructuosa que se llama líquido seminal, el cual permite la nutrición y movilidad de los espermatozoides.



La **próstata** es una glándula que contribuye a producir parte del líquido seminal. Aunque tiene un funcionamiento permanente, su producción se acelera durante la excitación.

La **uretra** es el canal que conduce al semen hacia el exterior del cuerpo, a través del pene. Además, forma parte del sistema urinario, porque es a través del cual pasa la orina cuando sale de la vejiga y abandona el cuerpo.

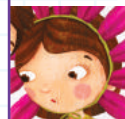
El **cuerpo cavernoso** es la parte interna del pene formada por un tejido esponjoso provisto de abundantes vasos sanguíneos. Cuando el hombre se excita, el tejido esponjoso se llena de sangre y el pene se levanta o erecta.

Las **glándulas de Cowper** fabrican una sustancia que se mezcla con el líquido prostático, durante la excitación sexual secreta un fluido claro, gotas que pueden contener algunos espermatozoides (lo cual puede explicar casos raros de embarazo sin eyaculación del semen).

La **vejiga** es como una bolsa que almacena la orina que se origina en los riñones y que traslada la mayor parte de las sustancias tóxicas que necesita eliminar el organismo.

¿Qué es la sexualidad?, ¿cuándo empieza?

La sexualidad es lo que sentimos y pensamos sobre el cuerpo, y nos permite experimentar placer y sentirnos libres de hacerlo. Las sensaciones del cuerpo y la sexualidad empiezan desde el nacimiento y duran toda la vida; hacen posible a las mujeres y a los



hombres expresar sus deseos y sentimientos, tener relaciones de afecto, conocerse mejor y, cuando son mayores, tener hijos. Sin embargo, en algunas ocasiones, la sexualidad, puede convertirse en una expresión de violencia y de abuso.

¿Cómo explorar el cuerpo?

El cuerpo es una vía progresiva de contacto con el mundo: poco a poco vamos desarrollando capacidades para explorar el cuerpo y su entorno. Las sensaciones del cuerpo nos permiten reconocer el deseo, experimentar el placer e identificar lo que nos agrada y



lo que nos disgusta. De las diferentes zonas del cuerpo, la genital tiene un significado especial de intimidad, porque es un área muy delicada: el pene, el glande y los testículos de los niños; así como la vulva, los labios mayores, menores y la vagina de las niñas son partes que solamente se tocan para la higiene personal y la gratificación sexual.

¿Qué es la masturbación?

La masturbación, que consiste en estimular los órganos genitales para obtener placer sexual, suele efectuarse con las manos o mediante el frotamiento de los genitales contra algún objeto. A esta práctica sexual también se le llama autoerotismo. Hombres y mujeres se masturban en diferentes edades. Estudios científicos han demostrado que la masturbación no hace daño, que no afecta la salud física ni mental a ninguna edad.



Me gusta mi cuerpo,
disfruto con mi cuerpo,
viajo con mi cuerpo,
pero ante todo, respeto mi cuerpo
y no me avergüenzo de él.

Como expresión sexual, la masturbación es un acto íntimo, que no se debe realizar ni en la clase, ni a la hora de comer, ni en lugares públicos: se trata de un comportamiento que se hace en privado y con las manos limpias.

¿Qué son los juegos sexuales?

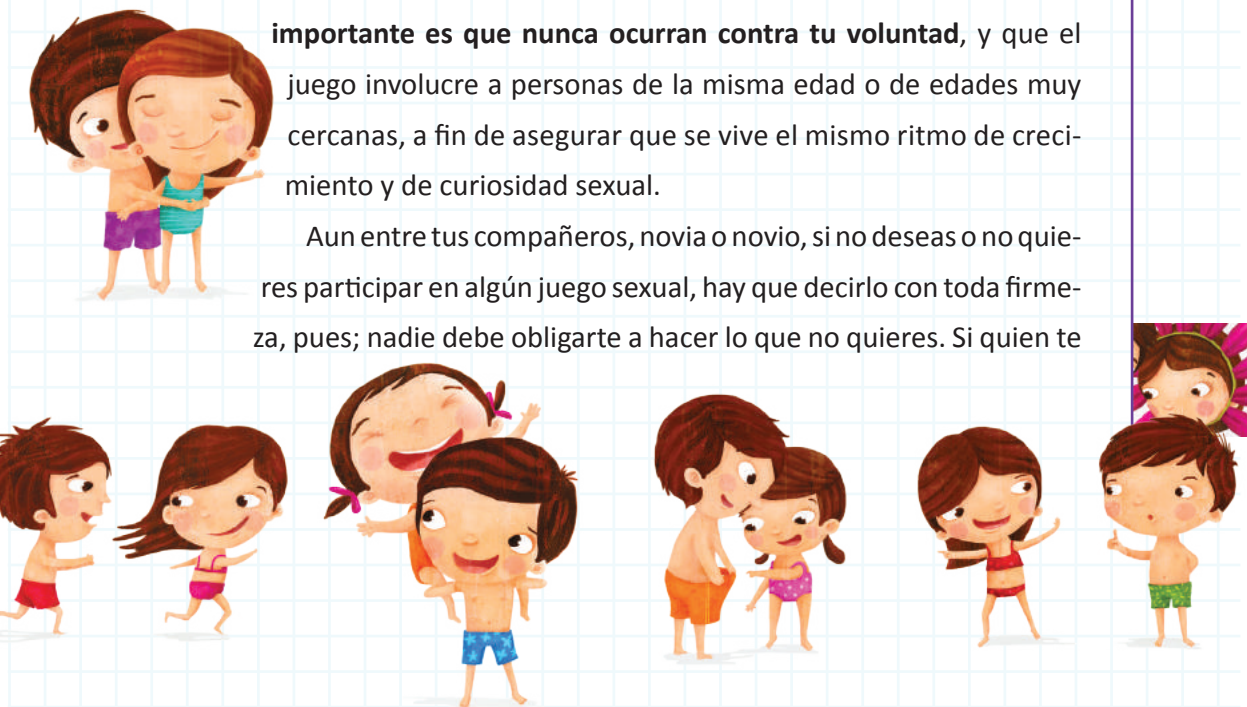
Cápsula

Respeto a los demás para que te respeten. Quien te quiere te apoya y te ayuda, pero sobre todo, ¡te respeta!

Los juegos sexuales son contactos entre los cuerpos, los cuales permiten conocerse, explorar sensaciones y divertirse. Para que estos juegos sean sanos, deben hacerse con el consentimiento mutuo y como ejercicio del respeto hacia cada persona, porque **lo más**

importante es que nunca ocurran contra tu voluntad, y que el juego involucre a personas de la misma edad o de edades muy cercanas, a fin de asegurar que se vive el mismo ritmo de crecimiento y de curiosidad sexual.

Aun entre tus compañeros, novia o novio, si no deseas o no quieres participar en algún juego sexual, hay que decirlo con toda firmeza, pues; nadie debe obligarte a hacer lo que no quieres. Si quien te



lo propone es mayor que tú, ¡menos! La sexualidad debe ser siempre un ejercicio de libertad entre iguales: no que nadie abuse y nunca insistas a alguien que no quiere jugar, ni permitas que otros lo hagan contigo. El respeto a los deseos es un derecho humano.

¿Qué es el noviazgo?

El noviazgo es una relación en la que dos personas acuerdan compartir sentimientos amorosos, tiempo libre y actividades recreativas. Hay quienes tienen novia o novio desde el jardín de niños; otros empiezan en la primaria o en la secundaria. Sin embargo, el noviazgo va cambiando mucho en las diferentes edades. Al principio, tener novia o novio puede ser una expresión de gusto y atracción por alguien, pero más tarde brinda ocasiones para compartir juegos, tareas y actividades para acompañarse. En parejas mayores, el noviazgo es una etapa que se vive antes de unirse o casarse, porque mediante el noviazgo se conoce a la persona. Cuando alcanzan cierta madurez, las parejas deciden si quieren tener relaciones sexuales. Las relaciones y las prácticas sexuales deben conocerse desde temprana edad para impedir que las y los menores sean víctimas de abuso sexual, incluyendo el más grave: la violación sexual vaginal y anal.



¿Qué es una relación sexual?

La relación sexual es el contacto de los cuerpos para expresar su deseo y obtener placer; es una forma de comunicación de los afectos e incluso una expresión de amor, que combina el acercamiento de los





cuerpos, caricias, besos y expresiones de cariño. Cuando las parejas son mayores, pueden decidir tener contacto entre sus genitales y llegar al acto sexual o coito, o sea, a la penetración del pene en la vagina.

¿Qué es el coito o acto sexual?

El coito, que rompe la distancia entre los cuerpos, sucede cuando se aloja o entra el pene en la vagina; una práctica que produce placer e intensas emociones. La fricción de los genitales lleva a que el hombre eyacule y expulse semen, y que la mujer experimente contracciones en la vagina hasta llegar al orgasmo, una sensación muy placentera, difícil de describir: es como “el paso de una extrema tensión al completo abandono y de la concentración fija al olvido de sí”, (Octavio Paz, *La llama doble*, Barcelona, Seix Barral, 1993, p. 110).

Hay dos diferentes tipos de coito:

- El coito vaginal es cuando el pene penetra o se aloja dentro de la vagina de la mujer en la relación sexual.
- El coito anal es cuando se introduce el pene en el ano. Puede ser una preferencia voluntaria entre parejas, pero esta práctica exige el




uso de lubricantes de agua, con el fin de proteger las membranas internas del recto que pueden dañarse y facilitar el contacto.

Estos dos tipos de coito requieren el uso del condón, que es una funda que evita el intercambio de líquidos y, en consecuencia, el embarazo o las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) que nombraremos más adelante.

¿Cómo tener prácticas sexuales responsables?

Las prácticas sexuales y la edad de inicio del coito tienen que ver con las costumbres de la sociedad: entre más años de escuela cursen, las parejas empiezan más tarde; en las ciudades, la edad de inicio es entre los 16 y 19 años; mientras que en algunas áreas rurales, las chicas y los chicos se inician a veces desde los 13 o 14 años, pero entre más grandes sean las parejas es mejor, porque están más preparadas. Es muy importante que haya comunicación y acuerdo mutuo, para que las prácticas sexuales sean libres y responsables. Antes del primer coito, es importante que consideren

la información con la que cuentan, las costumbres del grupo social en el que se desarrollan y los valores de cada quien. Hay que iniciarse hasta que se tenga suficiente información y claridad sobre las medidas para prevenir consecuencias físicas y psicológicas, embarazos e ITS.



No hay prisa:
cada quien va a
definir el momento
en que está lista
o listo para iniciar
las relaciones
sexuales.

¿Cómo prevenir el embarazo y las ITS?



El coito vaginal es una puerta directa hacia la reproducción: si la mujer está en sus días fértiles (se calcula 14 días antes de la menstruación en un ciclo de 28 días), es posible que ocurra la fecundación y quede embarazada. Si no se busca un embarazo, es importante considerar el uso de anticonceptivos efectivos y apropiados para adolescentes, como el condón y las píldoras, aunque existen muchos otros métodos para impedir un embarazo.

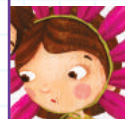
El coito vaginal y el anal son dos medios directos para adquirir ITS, tales como la gonorrea, la sífilis, la candidiasis, el herpes, el Virus del Papiloma Humano (VPH) o el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH/sida), por lo cual siempre es recomendable utilizar el condón. El condón, disponible también para mujeres, es una funda de látex que actúa como barrera de doble protección: evita embarazos y las ITS.

Recuerda:

El condón te protege contra embarazos e ITS. Quienes tienen relaciones sexuales ¡deben utilizarlo siempre!

La práctica del coito debe ser una decisión libre e informada. Es fundamental que las personas consideren las costumbres de su grupo social, actúen de acuerdo con sus valores personales y con el consentimiento mutuo. Hay quienes requieren poco tiempo para conocer a la pareja antes de animarse a tener relaciones sexuales, quienes prefieren no hacerlo hasta la mayoría de edad y quienes lo hacen hasta que se casan.

Cada quien debe ir definiendo su momento en el marco de los derechos humanos reconocidos en la Constitución y diversos tratados internacionales: libertad de expresión, responsabilidad, equidad y solidaridad.



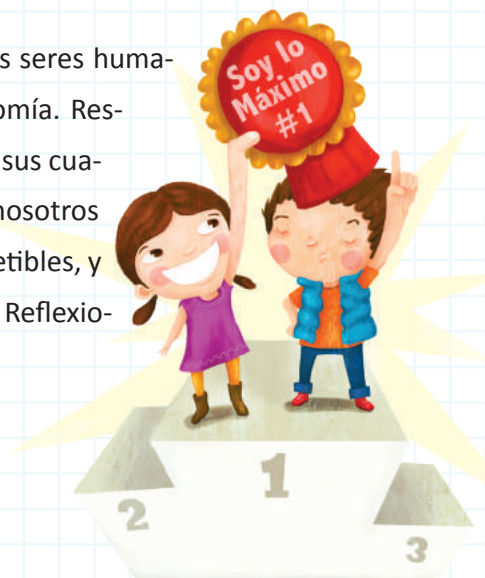
¿Qué es maltratar?

Cuando peleamos y nos pegamos nos causamos daños físicos, pero también lastimamos cuando insultamos a una persona o nos burlamos de ella; cuando no dejamos que alguien juegue; cuando echamos a algún compañero o compañera del grupo nadie quiere estar con ellos y siempre se quedan solos o cuando hablamos mal de alguien a sus espaldas para que los demás no se le acerquen: todo esto es maltratar. Reflexiona si en algún momento te ha ocurrido o si tú lo has hecho. A veces se empieza jugando, pero es vital saber que es una conducta inaceptable porque daña a otras personas y que todos podemos evitar para que se respeten nuestros derechos, tengamos tener una convivencia armónica y seamos más felices. Todos los individuos, hombres y mujeres, ya sea adultos, adolescentes o menores de edad, tenemos el mismo derecho a ser tratados con dignidad y sin violencia.



¿Qué es el respeto?

Respeto es reconocer la capacidad de todos los seres humanos para decidir y ejercer su libertad y autonomía. Respetar es valorar a las personas y aceptarlas con sus cualidades y defectos. El respeto comienza con nosotros mismos, al reconocer que somos únicos e irrepetibles, y que tenemos necesidades e intereses propios. Reflexiona sobre el contenido del siguiente recuadro:





En todas partes tengo el deber de respetar y tratar bien a los demás:

Yo no debo pegar, dar empujones ni hacer daño físico a ninguna persona.

Yo no debo amenazar ni atemorizar a nadie.

Yo no debo tomar ni estropear las cosas de los demás.

Yo no debo insultar, burlarme ni reírme de nadie.

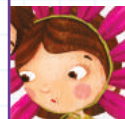
Yo no debo difundir rumores sobre los demás.

Yo no debo excluir a ninguna persona del grupo ni impedir que mis compañeras y compañeros jueguen con alguien.

¿Qué es el respeto al cuerpo?

El valor del cuerpo humano es incalculable, porque a través de él experimentamos emociones y deseos, dolores y placeres. El cuerpo es materia y símbolo a la vez: representa nuestra identidad, lo que somos, pero también lo que escondemos y aparentamos, la forma en que queremos que nos vean y nos traten. La forma de moverlo, de vestirlo y arreglarlo, se expresa dentro de reglas sociales de convivencia y puede ser un campo de acuerdos o batallas con la mamá o el papá, con profesores o autoridades escolares, entre amigas y amigos, novias o novios. Actuar conforme a ciertas reglas de convivencia y, al mismo tiempo, saber que cada quien es dueño o dueña de su cuerpo, es ejercer el respeto y la libertad individuales.

El respeto al cuerpo significa apreciarlo en todo su valor, tratarlo con cariño y evitar que llegue a ser blanco de humillaciones o actos de violencia. Nadie tiene por qué hablarte con malos modos, gritarte, empujarte ni pellizcarte. Nunca permitas que nadie te golpee, te cachetee ni que te acaricie o toque contra tu voluntad. Tocar a una persona es un acto que debe ser aprobado sin imposición, con mayor



razón si se trata de los genitales, porque tiene un sentido sexual y de intimidad. En el noviazgo el respeto al cuerpo es un principio que fortalece el amor y la solidaridad.

Cápsula

Mi cuerpo es mío: a nadie más le pertenece.

¿Qué es la violencia de género?

Es el maltrato a otros basado en las ideas sobre lo masculino y lo femenino. Por ejemplo, se presiona a los hombres para mostrar fuerza frente a los otros y tomar riesgos; existe también la idea de que las mujeres deben obedecer, ser débiles y sumisas, servir a los demás y dejarse maltratar. Lo anterior repercute en una relación desigual en la que las mujeres se subordinan al mando o decisiones de los hombres. Pero en las relaciones desiguales de género también se dan variantes: hay hombres víctimas de otros hombres por ser afeminados, no ser machos o no cumplir su rol de proveedores.

Hay incluso casos de mujeres que asumen actitudes violentas contra su pareja. La violencia de género puede ocurrir en diferentes tipos de relación: entre conocidos, compañeros de trabajo, amigos y novios, entre esposos, padres e hijos, maestros y estudiantes, jefes y empleados, etcétera.



¿Qué tipos de violencia de género existen?

- La *violencia física*, que se manifiesta con empujones, bofetadas, puñetazos, puntapiés y con otros actos que no se registran, pero que a veces dejan cicatrices y hasta pueden causar la muerte.





- La *violencia psicológica*, que se expresa con el abuso emocional, ya sea verbal, con humillaciones y el menoscabo de la estima; amenazas, prohibiciones, insultos, gritos, control de la movilidad, abandono sin explicaciones e intimidación.

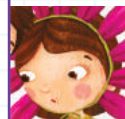
¡DI NO A LO QUE TE LASTIMA!



- La *violencia sexual*, que ocurre como violación y abuso sexual. Violar es forzar el coito, introducir el pene en la vagina, penetrar la vagina o el ano con los dedos o con algún objeto en contra de la voluntad. El abuso sexual se refiere a cualquier actividad sexual efectuada entre dos o más personas, pero sin el consentimiento de una de ellas. Puede presentarse en niñas y niños, adolescentes y adultos.

¿Qué es el abuso sexual a menores?

El abuso sexual es una forma de maltrato entre dos o más personas sin el consentimiento de una de ellas. Puede ocurrir entre adultos, adolescentes y menores de edad. El abuso sexual lesiona la sexualidad sana, que tendría que suceder siempre como una forma voluntaria de dar y recibir placer entre iguales. En el abuso sexual a menores, la o el menor está en desventaja al contar con menos conocimiento y experiencia sexual y al estar en desarrollo su maduración emocional, mental y social.



El abuso sexual a menores se refiere a los contactos o interacciones entre un niño y un adulto, cuando el adulto (agresor) usa a un infante para estimularse sexualmente él mismo, al infante o a otra persona. Puede ser también cometido por un menor de 18 años, si es significativamente mayor que el niño o la niña de quien se abusa (víctima) o cuando el agresor goza de poder o control sobre el otro.

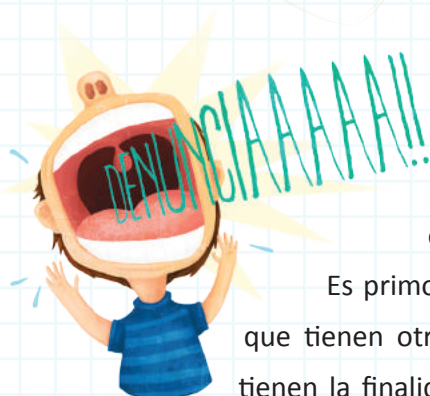
¿Cómo es el abuso sexual de personas menores?

Generalmente, quien abusa está en una posición de poder o autoridad sobre el o la menor: el agresor busca seducir o convencer sin utilizar necesariamente la fuerza física, aprovechando que existe previamente una relación de confianza. Es frecuente que el abuso

sexual lo cometa un hombre joven o adulto contra una niña o niño conocido, ya sea un familiar, un pariente, un empleado o un profesor de la escuela. También hay casos de mujeres que abusan de menores.

Existen personas mayores que tienen problemas con su sexualidad y la practican de manera inadecuada, agrediendo a quienes están más pequeños. Estos individuos, en lugar de vivir su sexualidad con los de su edad, utilizan a los menores y adolescentes para obtener placer o gratificación sexual. Muchas veces engañan, convencen, obligan o piden al menor que vea imágenes con contenido sexual en la televisión o en la computadora, que se desnude o los vea desnudos, que los acaricie, bese o se deje acariciar los genitales,





lo que puede llegar hasta la violación. La violación sexual, la forma más grave de abuso sexual, consiste en la penetración del pene, los dedos o un objeto en la vagina, el ano o la boca.

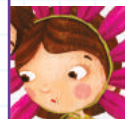
Es primordial diferenciar el abuso de los contactos físicos que tienen otras intenciones. En el abuso sexual, las acciones tienen la finalidad de satisfacer deseos sexuales del abusador y pueden ser dolorosos, vergonzosos y provocar miedo. Es diferente cuando las personas demuestran cariño, o tocan y abrazan a los menores porque los quieren, o cuando un menor acude al médico para que éste le haga una revisión de su estado de salud, lo que a veces requiere contacto corporal.

¿Cuántos tipos de abuso sexual hay?

El abuso sexual puede incluir un conjunto de conductas que es necesario conocer con precisión:

1. *Exposición de menores a exhibicionismo y voyeurismo.* Cualquier acción que inste a un menor a presenciar actos sexuales entre adultos o entre otros menores. Mostrarle material pornográfico, hacerlo participar en conversaciones de contenido sexual, obligarlo a mostrar o a observar los genitales o la masturbación de otros.

2. *Tocamientos y caricias a menores.* El adulto besa la boca de la niña o niño, juega con su lengua, acaricia a la niña o niño por debajo de la ropa, manipula sus órganos genitales, sus pechos o el ano con las manos, los dedos o



algún objeto, o solicita que le toque sus órganos genitales. En ocasiones besa los genitales del menor o solicita que éste le bese sus genitales.

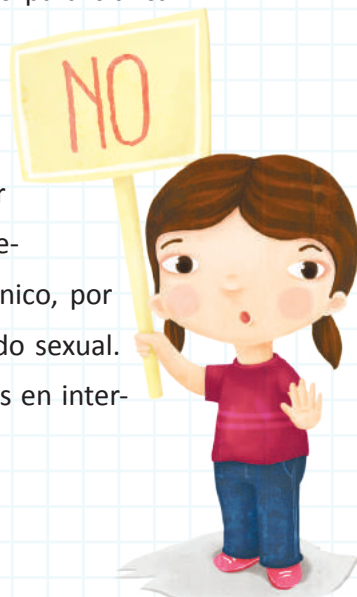
3. *Violación a menores.* Forzar el coito a una persona menor de edad, penetrar el pene en la vagina, la boca o el ano, o bien, penetrar la vagina o el ano con los dedos o con algún objeto.

4. *Incesto.* Es el abuso sexual que tiene lugar entre parientes. En este caso, las relaciones entre el adulto y la niña o niño se confunden con el deber de la obediencia al primero, quien puede ser el padrastro, tío, padre, primo, hermano o abuelo. Ocurren también algunos casos de mujeres agresoras. La desigualdad de la relación obliga muchas veces al menor a acatar la orden del adulto.

5. *Explotación sexual a menores.* Convertir en mercancía a niñas, niños o adolescentes. Obligarles a tener relaciones sexuales para obtener dinero, tomarles fotografías o filmarlos para traficar con pornografía infantil, así como reclutar, trasladar y venderlos en las redes del crimen organizado.

6. *Seducción a menores por internet.* Seducir, excitar al menor mostrándole fotografías, videos o material sexualmente explícito por el correo electrónico, por internet o realizar charlas en línea con contenido sexual. ¡Protégete! ¡Nunca des a nadie datos personales en internet! ¡Nunca te cites con un desconocido!

Evita sentirte culpable ante el abuso:
correr, huir y decir no con firmeza
puede impedir que alguien abuse o lo intente.



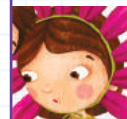
Es necesario conocer todas esas prácticas, a fin de poder frenarlas o impedir que ocurran; además de buscar siempre maneras de resguardar la intimidad y exigir respeto.

¿Quiénes abusan de las personas menores?

En la mayoría de los casos, los agresores son conocidos o parientes de la víctima, hombres adultos, adolescentes, jóvenes o mujeres que abusan de las y los menores. Se trata de personas que tienen contacto con la o el menor: padres o padrastros, madres, abuelos, tíos, primos, choferes, maestros o niñeras. La orientación sexual del agresor no se relaciona con el sexo de la víctima: existen muchos hombres que siempre han tenido pareja, pero que abusan de niñas, niños o adolescentes; hay también casos de abusadoras sexuales. Quienes experimentan una atracción persistente hacia las niñas, los niños y los adolescentes, son “pedófilos”. Existen algunos casos de agresores que han aprendido a ejercer control sobre sus impulsos y con un tratamiento especializado han dejado de abusar de los demás. Estos casos ocurren, sobre todo, cuando la familia o amigos lo comprenden y los apoyan para atenderse. Entre menor edad tenga el agresor mejor se puede tratar e incluso, hay casos en que nunca más vuelven a abusar de nadie.

¿Cómo distinguir el abuso sexual en diferentes edades?

Es muy importante diferenciar el tipo de juegos sexuales y los actos de abuso sexual en las diferentes edades, porque definitivamente cambian.



Hasta los 5 años

Antes de los cinco años, las pequeñas y los pequeños juegan y observan sus diferencias corporales, conversan en los baños de la guardería, de la escuela o de casa sobre los genitales, preguntan sobre el embarazo y el nacimiento como parte del autoconocimiento de su cuerpo y de su sexualidad. Se trata de momentos que se pueden aprovechar para compartir información sobre las diferencias corporales entre las niñas y los niños, señalar la importancia de respetar el cuerpo, evitar tocar a los demás y explicar cómo nacen o se hacen los bebés. En esta edad, una conversación o práctica que no sería sana es que algún adulto propicie que tengan contactos sexuales las niñas o los niños, y peor aún, si tiene un acercamiento o favorece contactos corporales de los menores con otros adolescentes o adultos: aquí estaríamos hablando de abuso sexual.



Entre los 6 y 12 años

Es común que las conversaciones entre niñas y niños de 6 a 12 años incluyan temas como la menstruación, la eyaculación y el embarazo; que se experimenten juegos sexuales, como besos, tocamientos, exhibición de los cuerpos, masturbación o estimulación de genitales, incluso entre chicos o entre chicas. Estos casos no preocupan cuando suceden en edades semejantes, porque la edad similar es lo que indica que el juego



sexual es sano. Si en esas prácticas participa un adolescente mayor de 13 años, o se interactúa con jóvenes o adultos mayores, esa interacción no es saludable: cualquier tocamiento de genitales, conversación sobre actos sexuales y, desde luego, actos sexuales directos se reconocen en estos casos como abusos sexuales.

Entre los 13 y 16 años

Entre los 13 y 16 años de edad, algunas o algunos adolescentes ya no sólo hablan sobre la masturbación, sino sobre las relaciones sexuales. A veces se practican masturbaciones en grupo (se juntan para masturbarse), besos profundos y hasta tocamientos genitales y orales; otros se excitan mirándose los cuerpos, y algunos —la minoría— comienzan en esta edad a experimentar actos sexuales o coitos. La salud sexual de estas prácticas se basa en que quienes participan tienen edades cercanas y lo hacen por voluntad propia, sin que nadie de las compañeras o compañeros los obligue. En esta etapa, se considera como abuso sexual una masturbación pública, o la exhibición de un grupo de adolescentes, jóvenes o adultos frente a niñas, niños o adolescentes, así como exponerlos a contactos sexuales de cualquier tipo.



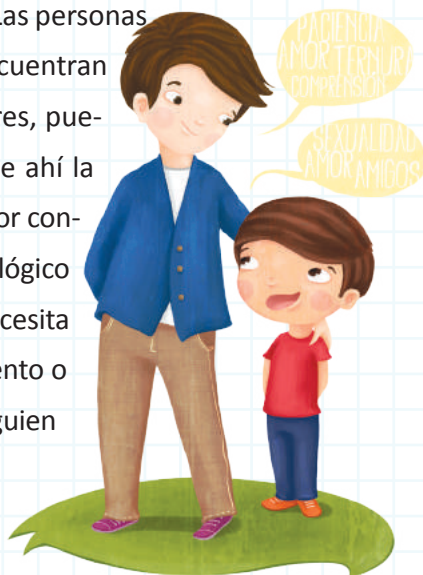
Cuando un menor irrumpe en un cuarto y encuentra a sus padres o a una pareja teniendo relaciones sexuales, es importante recibir una explicación de qué es el acto sexual así, la situación se toma como un mero accidente, no se considera abuso ni surte efectos negativos.



¿Qué consecuencias desencadena el abuso sexual?

El abuso sexual puede provocar sentimientos tan confusos como rechazo, placer, culpa, miedo, desagrado o extrañamiento, porque consiste en un acto en contra de la libertad y la integridad humana. También puede dificultar la capacidad para aprender, estudiar o participar en actividades escolares.

El daño puede ser físico, emocional y social, e incluso volverse más intenso si el agresor fue un familiar, si hubo fuerza y violación, si el abuso fue repetido o si duró mucho tiempo. Las personas que se desenvuelven en un ambiente donde encuentran apoyo y comprensión por parte de otros familiares, pueden enfrentar mejor las situaciones de abuso: de ahí la importancia de buscar ayuda con la gente de mayor confianza, contar la experiencia y solicitar apoyo psicológico o ayuda profesional, pues el individuo abusado necesita revelar su experiencia y contar con algún tratamiento o terapia psicológica para reponerse, además de alguien que le brinde comprensión y cariño.



¿Por qué es difícil para la víctima hablar del abuso sexual?



Cápsula

Hablar de los problemas, solicitar ayuda nos mantiene más sanos, contentos y tranquilos.

Es difícil hablar del abuso, porque la dignidad personal es violentada y puede haber daño emocional que no es fácil expresar. Además, el abuso debilita relaciones que eran de confianza o de autoridad, y la posición de desventaja o debilidad puede colocar a la víctima nuevamente en

riesgo. La gente no habla abiertamente de los problemas sexuales y existen muchos prejuicios y falsas creencias que constituyen barreras para reconocer ante otras personas que

se ha sido víctima de abuso sexual. Pero el silencio, en todo caso, hace más difícil superar la experiencia.

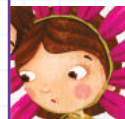


¿Qué condiciones favorecen el abuso sexual?

A las circunstancias que hacen más probable que se produzca un abuso sexual, se les llama “factores o situaciones de riesgo”. No son causas que provoquen el abuso sexual, sino situaciones que debemos conocer para identificar riesgos y evitar o disminuir los daños.

Entre las principales situaciones que favorecen el abuso sexual están las siguientes:

- El consumo de alcohol o drogas en la familia
- La discapacidad psíquica grave de uno o ambos padres



- Cuando los padres fueron víctimas de maltrato en su casa
- Cuando hay distancia y poca comunicación entre hijas, hijos y papás
- Cuando falta apoyo en la familia
- En casos de problemas serios, conflictos y ruptura familiar
- El desempleo y la pobreza
- La aceptación de golpes y castigos físicos en la familia
- El desconocimiento de los derechos de niñas, niños y adolescentes.

Dónde acudir

Todos podemos hablar de sexualidad y del derecho a no ser víctimas de maltrato o abuso. Pregunta en tu casa y en la escuela sobre estos temas.



Ideas falsas y argumentos sobre al abuso sexual

Algunas ideas sobre el abuso sexual que son equivocadas y pueden llegar a confundir, están en la columna izquierda de la tabla de abajo; mientras que en la columna de la derecha están los argumentos correctos. Analiza el cuadro, usa los argumentos correctos y trata de defenderlos frente a personas que repitan las ideas falsas.



Ideas falsas

"El abuso sexual y la violación son poco frecuentes".

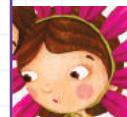


Argumentos correctos

Los abusos sexuales son muy frecuentes. Una de cada cuatro chicas y uno de cada ocho chicos han sido víctimas de abuso sexual.



Ideas falsas	Argumentos correctos
"El agresor es así, porque sufrió de abuso sexual en su infancia".	Si esta afirmación fuera verdad, habría más mujeres agresoras que hombres, toda vez que son ellas las que con mayor frecuencia son víctimas del abuso. Sin embargo, los abusadores son principalmente varones.
"La mayoría de agresores y abusadores de niños son homosexuales".	Gran parte de los abusos sexuales son realizados por un hombre heterosexual.
"Si sucediera en la propia familia, se notaría de inmediato".	En general, el abuso puede ocurrir en la familia de manera "silenciosa:" el agresor suele no despertar ningún tipo de sospecha y mantener amenazada a la víctima para que no se lo diga a nadie ni lo denuncie.
"Sólo ocurre en las familias muy pobres".	Desgraciadamente, el abuso sexual sucede en todas las clases socioeconómicas, además de que se registra y denuncia más en las ciudades que en el campo.
"El agresor es un desconocido".	Por el contrario, el abusador suele ser alguien cercano a la víctima: un familiar, amigo, maestro o empleado de la escuela.
"Los abusos sexuales se realizan con violencia física".	Por lo común, hay una seducción disfrazada y rara vez se realiza el abuso sexual con violencia física.
"Sólo sucede una vez".	Si no cambian las condiciones en el ambiente y no se habla firmemente del asunto, los abusos sexuales se repiten por varios meses y a veces durante años.
"Es un asunto privado y no debe hablarse de él".	El silencio mantiene a la víctima atrapada en el abuso sexual. Hablar con algún adulto de confianza para que intervenga es básico para detener el daño y restablecer el respeto a la persona.



¿Cómo se puede prevenir el abuso sexual?

Algunas de las medidas que pueden prevenir o ayudar a protegerse del abuso sexual son las siguientes:

1. *Exige respeto.* Nadie debe maltratarte ni tocar tu cuerpo contra tu voluntad. Ninguna persona, ni joven ni adulta, debe utilizarte para su gratificación sexual. Tú mereces respeto, y los demás están obligados a respetar tu integridad personal.
2. *Expresa lo que piensas.* Si en tu escuela, en la casa o en la comunidad, existe un ambiente de confianza, siéntete en libertad de decir lo que piensas: expresa tus acuerdos y desacuerdos, lo que te gusta y disgusta de la vida escolar, familiar y social. Todo ser humano, independientemente de su edad y sexo, tiene derecho a expresar sus ideas y opiniones.
3. *Aprende a escuchar y a dialogar.* Pregunta y conversa con otros amigos y personas adultas, comparte tus dudas e inquietudes,



no te quedes con ideas confusas. Habla con tus padres, maestros y conocidos sobre el tema y avísales si sabes de algún caso de abuso o de amenaza de abuso del que te hayas enterado.

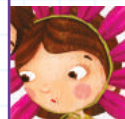
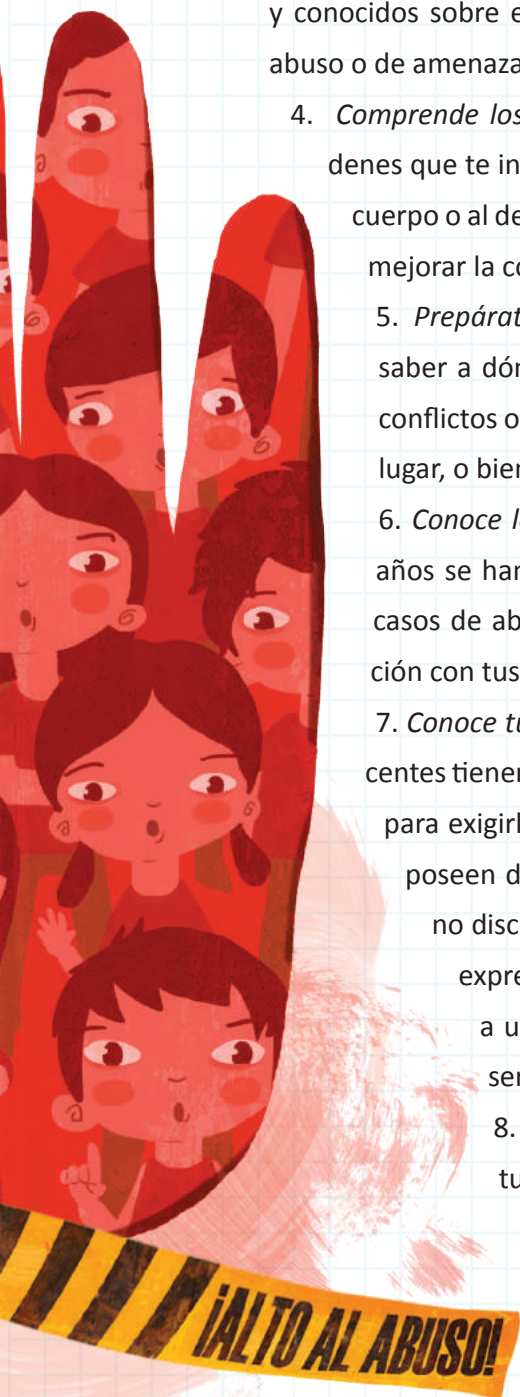
4. *Comprende los límites de la obediencia.* No obedezcas órdenes que te intimiden o falten el respeto a tu persona, a tu cuerpo o al de los demás. La obediencia es una actitud para mejorar la convivencia y el respeto a los demás.

5. *Prepárate para los problemas cotidianos.* Hay que saber a dónde puedes llamar o a quién acudir frente a conflictos o problemas, como cuando te pierdes en algún lugar, o bien, cuando no te inspira confianza un adulto.

6. *Conoce los servicios de la comunidad.* En los últimos años se han creado instituciones que prestan ayuda en casos de abuso sexual. Búscalas y comparte la información con tus amigos y seres queridos.

7. *Conoce tus derechos.* Las niñas, los niños y los adolescentes tienen derechos humanos; conocerlos es necesario para exigirlos y protegerte. Niñas, niños y adolescentes poseen derechos sexuales: derecho a la igualdad y a la no discriminación, a la vida privada y a la libertad de expresión, a la información y a la educación sexual, a una vida sin violencia y sin enfermedades y a servicios de salud sexual y reproductiva.

8. *Fortalece tu autoestima.* Conoce tu cuerpo, tu mundo interno y la forma de relacionarte con los otros.



¿Qué es el derecho a vivir sin violencia?

El derecho a una vida sin violencia es la necesidad de disfrutar un desarrollo digno, así como del respeto por la integridad de todas las personas. Este derecho busca eliminar la violencia contra los menores, contra las mujeres y contra todos los seres humanos, es decir, protegernos de actos de maltrato, de abuso sexual y de violación que lesionen nuestra integridad física y emocional. La integridad corporal es un derecho de todas las niñas, niños y adolescentes. Conocer nuestros derechos nos permite exigirlos y no permitir que nadie los violente.

¿En qué se apoya el derecho a vivir sin violencia?

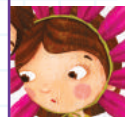
Este derecho está reconocido en los tratados internacionales de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y en nuestra Constitución.

La Convención sobre los Derechos de la Niñez es un tratado que compromete al Estado mexicano a resguardar contra los maltratos, la explotación sexual, la venta, tráfico y trata de niños, así como otras formas de explotación y tortura. Ahí se señala que deberán adoptarse medidas con el objeto de prevenir, identificar, notificar y remitir a una institución para el tratamiento de los casos de maltrato y abuso infantil.

En las leyes mexicanas, el derecho a vivir sin violencia se ha garantizado en la Constitución y en la Ley de Protección de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes. Los artículos primero y cuarto de la



Constitución reconocen el derecho, tanto al desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes, como a su protección ante cualquier tipo de violencia que pueda agravarse por la edad, el género o la preferencia sexual. Se trata de un delito que hay que denunciar ante las autoridades. El Código Penal precisa los delitos sobre violencia familiar, abuso sexual y violación a menores: las penas van desde 2 hasta 14 años de prisión. Se pueden asignar más años de prisión cuando el agresor tiene bajo custodia, guarda o educación al menor, y cuando es el padre o padrastro, madre, hermano u otro pariente del menor. Además de aumentar las penas, se pierde la patria potestad de la hija o hijo.



Directorio, contactos y servicios de apoyo

Asociación para el Desarrollo Integral de Personas Violadas, A.C., ADIVAC:

<http://adivac.laneta.apc.org/html/index.html>

Brinda atención especializada a toda persona que ha vivido algún tipo de violencia sexual; promueve la prevención, realiza investigación y la difunde; capacita a estudiantes y a profesionales en el abordaje ético y sensible del tema, todo ello con una visión de género.

Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, CONAPRED:

<http://www.conapred.org.mx/>

Es un órgano del Estado fundado para promover políticas y medidas tendientes a contribuir al desarrollo cultural y social, avanzar en la inclusión social y garantizar el derecho a la igualdad. Se encarga también de recibir y resolver las reclamaciones y quejas por presuntos actos discriminatorios cometidos por particulares o por autoridades federales en el ejercicio de sus funciones.

Fundación Casa Alianza México, I.A.P.:

<http://www.casa-alianzamexico.org/>

Contribuye a la protección y atención de niñas, niños y adolescentes en situación de calle, víctimas de explotación sexual y adictos a las drogas, para ayudarles a desempeñarse de forma autosuficiente y funcional.

Infancia común, A.C.:

<http://www.infanciacomun.org.mx/>

Es una organización civil que informa a la sociedad, realiza investigaciones, fortalece redes sociales y capacita para trabajar contra la explotación sexual y el comercio infantil.

La Infancia Cuenta en México

<http://infanciacuenta.org/>

Consiste en un sistema de información para monitorear los derechos de la infancia en el país. Mediante datos periódicos confiables, difunden en el ámbito local, regional y nacional, la situación de niñas, niños y sus derechos para, desde ese conocimiento, impulsar acciones a favor de la niñez por parte de diversos actores sociales.

Red por los Derechos de la Infancia:

<http://www.derechosinfancia.org.mx/>

La Red agrupa a varias organizaciones para ampliar el conocimiento sobre la infancia y sus derechos, impulsar el ejercicio de la ciudadanía de niñas, niños y adolescentes, así como crear una corriente de opinión favorable a los derechos de la infancia.

Reintegra A.C.:

<http://www.reintegra.org.mx>

Proporciona asesoría, defensa legal y apoyo psicológico a menores, entre 12 y 17 años de edad, carentes de recursos o pertenecientes a grupos étnicos marginados que, acusados de una infracción, manifiesten disposición de trabajar de manera conjunta con Reintegra, con el fin de promover sus derechos y obligaciones, y evitar así su reincidencia. A través de sus centros de prevención comunitaria impulsan el fortalecimiento de los recursos individuales, familiares, comunitarios y de las redes sociales.