

**MÓDULO II**  
**HABLANDO DE SEXUALIDAD**

**1. DIALOGANDO SOBRE SEXUALIDAD**

- SEXO
- EROTISMO
- COITO
- RELACIONES SEXUALES
- DERECHOS SEXUALES
- DERECHOS REPRODUCTIVOS

**2. ETAPAS DEL DESARROLLO PSICOSEXUAL**

- ORAL, EL PLACER DE DESCUBRIRNOS VIVOS (0 A 1 AÑO)
- ANAL, EL PLACER DE DESCUBRIR EL CUERPO COMO PROPIO (1 A 3 AÑOS)
- FÁLICA, EL PLACER DE DESCUBRIRNOS SEXUADOS (3 A 5 AÑOS)
- SOCIETAL, EL PLACER DE DESCUBRIR EL RELACIONAMIENTO SOCIAL (5 A 10 AÑOS)
- PUBERAL, EL PLACER DE VIVIR LOS CAMBIOS PUBERALES (10 A 14 AÑOS)
- GENITAL, EL PLACER DE HACERSE JOVEN (15 A 18 AÑOS)

**3. GUIANDO EN EL EJERCICIO DE SUS DERECHOS SEXUALES Y SUS DERECHOS REPRODUCTIVOS**

- DERECHOS SEXUALES
- DERECHOS REPRODUCTIVOS

**4. PROTEGIENDO LA SALUD SEXUAL Y LA SALUD REPRODUCTIVA**

- SALUD SEXUAL
- SALUD REPRODUCTIVA

## HABLANDO DE SEXUALIDAD

### 1. Comprendemos la sexualidad en toda su amplitud

Esta sección, se encuentra dirigida a postular las bases conceptuales necesarias para abordar la sexualidad humana. Así, será necesario diferenciar adecuadamente los términos y comprender que “en sexualidad: sexo, coito y erotismo no son lo mismo” (Salazar, 2010). Esta diferenciación nos permite el abordaje de la sexualidad de manera integral.

La sexualidad no se reduce a la práctica meramente reproductiva, sino que se trata de un concepto transversal que se manifiesta en diversas dimensiones. A fin de evitar malos entendidos y de fomentar el diálogo con nuestras hijas y nuestros hijos, vale la pena aclarar los siguientes conceptos:

**Sexo:** Que viene del latín “sexus” que significa “dividir”. Se refiere a todas las condiciones que nos permiten distinguir a los individuos como hembras o machos, o como mujeres y hombres. Estas condiciones pueden comprenderse de manera más adecuada si las agrupamos en cuatro dimensiones: biológica, psicológica, legal y social.

- **Sexo biológico:** Es la identidad corporal que se concibe a partir de las características orgánicas con las que nacemos las personas. Estas características se manifiestan en la fisiología a través de los cromosomas (xx, xy, xxy, xo), de la presencia de los genitales (pene o vulva), en las gónadas (testículos y ovarios), en la producción hormonal (estrógenos y andrógenos), en la producción de células especializadas (óvulos y espermatozoides) y en el desarrollo de las características fisiológicas secundarias (desarrollo de senos, ensanchamiento de caderas en el caso de la mujer, y engrosamiento de la voz, aumento de vello facial en el caso del hombre).
- **Sexo psicológico:** Es la orientación sexual, reconocida como la atracción erótico-afectiva hacia otra persona (bierótica, homoerótica, heteroerótica, panerótica). En otras palabras, es la capacidad de enamorarse que todas y todos tenemos.
- **Sexo social:** Es la identidad genérica basada en la aceptación o negación de las características que una sociedad asigna para reconocer los roles y comportamientos de las mujeres y hombres que la componen. El conjunto de estas características, se reconocen como género, masculino o femenino. Las personas que se adecúan o aceptan estos roles son reconocidas como sociogenéricas o cisgenéricas, y las personas que transgreden estos roles suelen ser reconocidas como transgenéricas. Las madres y los padres debemos comprender que nuestras hijas y nuestros hijos nacen con un sexo biológico, pero no nacen con un sexo social o género, sino que este se va construyendo a lo largo de la vida por las influencias del contexto social.
- **Sexo legal:** Es la identidad jurídica de las personas, que surge del reconocimiento legal que hace cada Estado al sexo biológico, al sexo psicológico o al sexo social de sus individuos. Este proceso, generalmente,

se realiza por acción del sistema de registro civil al momento del nacimiento asignando el sexo femenino a las personas que tienen vulva y el sexo masculino a las personas que tienen pene; pero también, bajo normativa nacional por la Ley de Identidad de Género, por la que las personas transexuales o transgénero que quieren realizar el cambio de su nombre o género en su documento de identidad, pueden hacerlo una vez cumplida su mayoría de edad.

**Erotismo:** Es la búsqueda consciente del placer, que se manifiesta a través de sensaciones que pueden ser detonadas por información externa al cuerpo generando una respuesta en el mismo. El erotismo puede aparecer en los diferentes momentos de nuestra vivencia cotidiana, como cuando comemos, bebemos, dormimos, jugamos, leemos, cantamos, saltamos, hablamos, enamoramos, etc. De manera errada, en nuestra sociedad se suele reducir el término erotismo a la búsqueda del mero placer generado por el coqueteo, la seducción o el encuentro físico en las relaciones de pareja, lo que termina por limitar la forma en que comprendemos las vivencias eróticas que los seres humanos vivimos más allá de la excitación genital.

**Coito:** En su sentido científico, el coito hace referencia a la penetración del pene erecto en el introito de la vagina, del ano o de la boca, por ello la unión en cópula lleva ese nombre, o genitalidad. Al tratarse de una práctica que no se limita a la reproducción, sino que tiene características relationales y comunicacionales, se espera que el coito sea una manifestación del erotismo.

**Sexualidad:** En su sentido más amplio la sexualidad es nuestra forma de ser en el mundo (Salazar, 2010). Es decir que las personas experimentamos nuestra sexualidad desde el momento en que somos capaces de sentir, hasta el momento en que morimos, incluso si nunca hemos sostenido relaciones coitales. Por lo tanto, vivimos nuestra sexualidad permanentemente por una sencilla razón: somos seres sexuados.

**Relaciones sexuales:** De manera errada los términos “relación sexual” o “sexo”, suelen utilizarse para referirse al acto coital, rompiendo el rigor conceptual que considera que toda relación que ejerce un ser sexuado (cualquier ser humano) desde que nace hasta que muere en su vivencia de placer y placer es una relación sexual. Por ejemplo, una discusión de dos personas mientras comparten un café puede tomarse como una relación sexual en tanto cada persona posee un sexo y aporta a la conversación desde su construcción en función de ese sexo. Este manejo errado, incrementa el morbo en el tratamiento de estos temas reduciendo la comprensión de la amplitud misma de la sexualidad y generando distorsiones cognitivas que confunden la educación integral de la sexualidad con la incitación al inicio coital.

**Derechos sexuales:** Son derechos humanos relacionados a la sexualidad de las personas, enmarcados en la normativa vigente del contexto en el que se desenvuelve. Hacen referencia a las situaciones que conllevan el desarrollo sexual de la persona como individuo, desde que nace hasta que muere.

La salud sexual se manifiesta en un estado general de equilibrio físico, mental y social en la vivencia plena de la sexualidad a lo largo de la vida. Para mantenerla las personas precisan una educación integral de la sexualidad que les asegure el acceso a información científica, la posibilidad de manifestar su orientación

sexual, de consolidar su identidad genérica y de eliminar cualquier forma de violencia sexual en sus vidas, así como sus consecuencias.

**Derechos reproductivos:** Son derechos humanos que forman parte de los derechos sexuales, están relacionados con la capacidad de decisión que tenemos las personas de reproducirnos o no hacerlo. En el caso de reproducirnos, tiene que ver con la capacidad de decidir el número de hijas e hijos que deseamos tener, en qué momento y con quién.

La salud reproductiva se manifiesta en un estado de equilibrio en todos los aspectos relacionados al sistema reproductivo, entrañando la posibilidad de procrear y la libertad de decidir hacerlo o no, cuándo y con qué frecuencia. Para mantenerla, las personas precisan tener acceso a información veraz sobre la anticoncepción y la concepción. En el primer caso acceder a métodos anticonceptivos seguros, eficaces, asequibles y aceptables. En el segundo caso disponer de servicios que les ayuden a tener un embarazo adecuado, un parto sin riesgo y un bebé sano.

#### Recuerda que:

- Las madres y los padres debemos profundizar nuestros conocimientos sobre la sexualidad, comprendiendo que el sexo, el coito y el erotismo no son lo mismo. La información científica nos ayudará a explicar y guiar a nuestras hijas e hijos en su vida sexual, evitando que caigan en la distorsión maniquea que el mundo del comercio suele hacer de la sexualidad, y acompañando el ejercicio pleno de sus derechos sexuales y de sus derechos reproductivos. La Educación Integral de la Sexualidad es la mejor manera de prevenir conductas sexuales de riesgo.

Antes de avanzar al siguiente acápite, reflexiona sobre la siguiente pregunta:

- ¿Cuáles son las consecuencias de asumir que el sexo, el erotismo y el coito son lo mismo?
- ¿Cuál es el interés comercial de que la información científica sobre la sexualidad no llegue a las familias?

## 2. Explicamos las diferentes etapas del desarrollo psicosexual

El manejo claro, científico y libre de prejuicios de los elementos que acabamos de detallar es de vital importancia en el desarrollo pleno de la sexualidad de la población, sobre todo en el caso de nuestras hijas y de nuestros hijos, en tanto que sólo así se podrá desarrollar una verdadera educación integral de la sexualidad.

El desarrollo psicosexual de las personas debería estar constituido por momentos de descubrimiento del placer en los cambios que aparecerán en sus vidas y en la vivencia plena de su sexualidad, sin embargo, no siempre es así, debido al gran desconocimiento que existe al respecto. A fin de que como madres y padres acompañemos dichos momentos, haremos mención de algunos hitos específicos en el desarrollo de nuestras hijas y de nuestros hijos, desde que nacen hasta que se hacen jóvenes, para ello tomaremos algunos hitos que Salazar (2010) plantea

en su texto “Educación para la Sexualidad” haciendo eco de aquellos hitos que Freud planteó desde el siglo pasado:

- **Fase oral: El placer de descubrirnos vivos (0 a 1 año)**

Cuando nuestras hijas y nuestros hijos llegan a este mundo, se hacen conscientes de su existencia a partir de la necesidad de alimentación. La satisfacción de esta necesidad les brindará las primeras sensaciones placenteras en la vida, es decir las primeras experiencias eróticas.

Al principio de su vida, no conocen otra forma de expresión de sus afectos que no sea la vivencia del placer que les da el amamantamiento, pues en torno al mismo aprenden a disfrutar sensaciones de sosiego, calma y sueño relajado.

*Ej. La relación que se desarrolla con la persona cuidadora, así como las gratificaciones que obtiene de ella, se consolidan como las primeras expresiones de la sexualidad. En este sentido, las caricias, los momentos de baños, higiene corporal y la lactancia, facilitan a la o el bebé un inicio sano y feliz en su sexualidad.*

Esta etapa, pronto se verá afectada por un nuevo hecho como es el destete y la incorporación de nuevos alimentos en la dieta, lo que permitirá a la o el bebé percatarse de la existencia de otros seres humanos, ya que tendrá que compartir la atención de la persona que le provee la protección.

Durante el primer año de vida, las construcciones de género pasarán desapercibidas por la o el bebé, sin embargo, serán muy significativas para el entorno que le rodea, haciendo que madres y padres se vean tentados a asumir estereotipos que puedan limitar el desarrollo y potencialidad de sus hijas e hijos al momento de imponerles formas de vestir y actuar, propios a los roles de género establecidos en la sociedad de la que formamos parte.

- **Fase anal: El placer de descubrir el cuerpo como propio (1 a 3 años)**

Los afectos que se han establecido durante el intercambio alimenticio en el primer año de vida, se dirigirán hacia las actividades excretorias, es decir, orinar o defecar. Por este motivo las relaciones familiares se centrarán en torno a la limpieza y el control de esfínteres. En este tiempo, nuestras hijas y nuestros hijos, descubrirán que la intimidad que compartirán con nosotras y nosotros, se relacionan directamente con la higiene y el cuidado de sus pañales.

El desarrollo muscular y neurológico, se organizará para permitirle el inicio del control voluntario de sus esfínteres, lo que conlleva el descubrimiento del placer de gobernar sus evacuaciones a voluntad. El erotismo se reproduce en el alivio que sienten al controlar o liberar la tensión producida por la necesidad de orinar o defecar.

En un inicio, nuestras hijas y nuestros hijos asumirán sus deposiciones como un producto que ha producido su cuerpo y que las personas de su entorno esperan como un regalo, por este motivo lo brindarán con cariño. A partir de este punto, poco a poco irán comprendiendo que lo que se desea no son sus productos fecales, sino la regularidad de sus hábitos de limpieza. La comprensión de este hecho trastocará nuevamente su ingreso al mundo social.

Alrededor de los tres años y medio, afianzarán el descubrimiento de que su cuerpo es su territorio y que nadie más que ella o él pueden gobernarlo. Este evento es maravilloso en toda vida humana, pues a partir del mismo vivimos el placer de la autonomía en el control del cuerpo.

Ej. Estas experiencias placenteras de las niñas y de los niños precisarán de la orientación y acompañamiento paciente y sabio de las personas que les rodean. Someterles a los hábitos de higiene exagerados o mediados por castigos (que pueden ir desde sentarles en el bacín por muchas horas, golpizas con el pañal mojado, entre otras) sólo logran dejar huellas en su psicología, las cuales marcarán profundamente su vida futura, a corto y largo plazo.

- **Fase fálica: El placer de descubrirnos sexuados (3 a 5 años)**

Aproximadamente, después de haber cumplido tres años, nuestras hijas y nuestros hijos descubren una nueva forma de placer, esta radica en reconocerse como seres sexuados a partir del descubrimiento de las diferencias anatómicas entre las personas. Este hecho les permitirá percibirse poco a poco de su pertenencia a uno u a otro sexo biológico. También incidirá en la construcción de su identidad sexual, tanto a nivel psicológico como social.

El proceso de identificación como ser sexuado, no se limita a observar las diferencias concretas entre órganos genitales, observarán también, que existen órganos que unos poseen y otros no, como los senos; por otra parte, cobrará importancia la advertencia de las diferencias que las construcciones genéricas manifiestan. De esta manera, nuestras hijas y nuestros hijos preguntarán ¿por qué unas tienen cabello largo y los otros no? ¿por qué una se visten de una manera y los otros no? ¿por qué hay personas con las uñas pintadas?, etc.

Estos descubrimientos, suelen generar desconcierto en nuestras hijas y nuestros hijos, motivo por el cual se suelen animar a realizar comprobaciones visuales y

táctiles, que a su vez les hace generar hipótesis, como que aquella y aquellos que no tienen esos órganos los han perdido a causa de un mal comportamiento, o que el crecimiento de estos órganos está ligado al buen comportamiento.

Con estos eventos, se desata en nuestras hijas y nuestros hijos, un continuo proceso de identificaciones con las figuras maternales y paternales. Si más pequeños imitaban a las personas adultas por afán de comunicarse con ellas, las niñas o los niños “sexuados” forjarán un nuevo lugar en el mundo. Ahora la mayoría se identificará como mujeres o como hombres biológicos, constituyéndose este hecho en una desconcertante dificultad para las personas intersexuales que suelen adaptarse a las identificaciones que les pide el medio en el que se desenvuelven, aunque no encuentren total explicación a la presencia de genitales con características de los dos sexos.

En este contexto, las preguntas que vayan a realizar las niñas y los niños son múltiples y creativas. En el plano sexual preguntarán cosas como ¿por qué hay personas que orinan paradas? ¿por qué hay personas que orinan sentadas? ¿por qué esa persona tiene el vientre tan grande? ¿qué es embarazarse? ¿por qué hay un bebé dentro? ¿cómo entró?, etc. Frente a estas preguntas, será necesario que como madres y como padres brindemos respuestas claras y con las palabras correctas, lo que permitirá que las niñas y los niños se apropien de los mandatos culturales y que amplíen su vocabulario.

*Ej. Algunas personas, cuando son adultas, deciden tener una pareja con la que compartirán caricias, abrazos y besos. En un momento muy íntimo, el hombre pondrá el pene dentro de la vulva de la mujer para dejarle una semilla llamada espermatozoide, que se une con otra semilla llamada óvulo, y juntas crecerán dentro del vientre de la mujer hasta que se forme un bebé que nacerá en 9 meses. Así naciste tú. Pero eso solo lo pueden realizar las personas adultas.*

Es gracias a la curiosidad acerca de lo que les rodea, o sobre las sensaciones que descubren en su cuerpo, que esta etapa es valiosa para la generación de acciones preventivas de cualquier forma de violencia, especialmente de cualquier manifestación de violencia sexual.

- **Fase societal: El placer de descubrir el relacionamiento social (5 a 10 años)**

Durante esta etapa se reorganizan los afectos de tal manera que nuestras hijas y nuestros hijos, se preparan para rebasar el ámbito familiar y proyectarse en un campo más amplio como es el de la escuela. En estos espacios aparecen nuevas figuras de afecto como las maestras, los maestros, las amigas y los amigos. La relación con nosotras y nosotros, se mantiene, el amor no desaparece, pero suele transformarse, las muestras de afecto físico en público que antes aceptaban con gusto, ahora pueden avergonzarles. Los afectos tienen mayor tendencia a ser dirigidos a los amigos, amigas y compañeros de juego. Así, la amistad, en su más amplio sentido, es descubierta por primera vez permitiéndole dejar fluir afectos y vivencias placenteras.

Los roles genéricos que la sociedad ha construido para un sexo o para otro, empiezan a presentarse significativamente en nuestras hijas y nuestros hijos, impulsándolos a profundizar la construcción de su identidad genérica, en tanto, buscan grupos de referencia entre sus pares con los que se puedan identificar.

Todo esto repercute, en la aparición del pudor y la vergüenza frente a las personas adultas y a las personas del otro sexo.

En esta fase, alrededor de los cinco a siete años, nuestras hijas y nuestros hijos, a través de juegos como “papá y mamá”, de “novios” o de “médicos que curan”, suelen desvestirse, explorar, observar, comparar y tocar sus cuerpos, sin que eso implique que estuviesen realizando prácticas propias del erotismo adulto. En el caso de que les encontráramos en estas actividades, nuestra guía, si fuese necesaria, debe ser amable y orientadora a la privacidad, cuidado y prevención de violencias sexuales.

*Ej. Como madres y como padres, debemos estar conscientes de que los actos de imitación, como bailes eróticos que puedan ver en la televisión, exploración de genitales, juegos que simulan la casita o el matrimonio, etc., suelen ser pura y simple imitación y carecen del morbo adulto o del grave sentido que la sociedad suele otorgar.*

Sin embargo, para prevenir cualquier forma de violencia sexual o peligro, es muy importante no fomentar o incitar estas conductas de coquetería y seducción, explicando claramente a las niñas y a los niños que no se encuentran en una edad propia para ello.

Cuando nuestras hijas y nuestros hijos ya se encuentran entre los ocho y diez años, suelen comprender nuestras recomendaciones y desarrollar conductas que privilegian su intimidad corporal y la conformación de grupos de pares, con los que se identifican.

- **Fase puberal: El placer de vivir los cambios puberales (10 a 14 años)**

Una de las etapas que más nos suele desconcertar a las madres y a los padres, es la pubertad, cuando la misma, no es otra cosa que un periodo de tránsito que pasa desde la inmadurez hasta la madurez biológica, preparando al cuerpo para alcanzar la futura fertilidad. El inicio de esta nueva etapa está determinado por el incremento de los niveles hormonales en el cuerpo, lo que termina impulsando el funcionamiento de las gónadas, las cuales van creciendo y produciendo los cambios físicos.

En el caso de nuestras hijas, la pubertad inicia con la maduración de las glándulas sexuales (ovarios) y la aparición de las primeras menstruaciones (menarquia). Esta menstruación en un inicio suele ser irregular y en algunas ocasiones dolorosa. En algunos casos, la adecuada maduración de los óvulos puede tomar toda la etapa de la adolescencia. Por este motivo es importante que las púberes sepan que las primeras reglas no necesariamente son signo seguro de fertilidad, pero que tampoco lo son de infertilidad. Este proceso se completará con la distribución de la grasa subcutánea, que mostrará tendencia a acumularse en los senos y en las caderas, también se desarrollarán los genitales internos y externos, hecho que se caracteriza por el ensanchamiento de la vagina, el crecimiento de la vulva y la aparición de vello púbico y axilares.

Es muy importante dialogar con nuestras hijas sobre esta etapa de sus vidas, con calidez y eliminando todo el morbo en nuestras palabras para evitar que se avergüencen. Si bien, inicialmente hablaremos sólo con ellas, para reforzar su

derecho a la intimidad, lo óptimo es naturalizar los cambios que vivirán, dentro del seno familiar.

*Ej. Hijas e hijos, Ana ha iniciado un cambio maravilloso en su cuerpo, está dejando de ser niña para hacerse joven. Durante algunos años, veremos cómo crece más rápido que antes, y cómo su cuerpo se parecerá cada vez mas al de su mamá, le desarrollarán los senos, sus caderas se irán redondeando poco a poco tendrá vello en las axilas y cerca de la vulva, pues ahora su cuerpo tiene que eliminar toxinas y mantener su temperatura.*

*Dentro de ella, también sucederán cambios muy importantes, pues en su vientre tiene órganos que irán madurando hasta que ella sea adulta. Acá a los costados tiene unas pequeñas glándulas que se llaman ovarios y cada mes, por turno, uno de ellos fabricará una pequeña semilla que se llama óvulo. Unidos a los ovarios existen dos pequeños trompas que se llevan al centro donde tiene un órgano que se llama útero. Cada mes, el útero preparará una pequeña bolsa interna para recibir a ese óvulo esperando que este fecundado por un espermatozoide, y se forme una wawita... pero como eso no sucederá hasta que ella sea adulta, tenga una pareja y decida si quiere tener hijos o hijas, su útero desechará la bolsita y esta será expulsada como sangre, a eso se llama menstruación; no se preocupen, no le dolerá, solo precisará que tenga cuidados con su aseo y cuando uceda esto, usará pequeños pañitos para que no manche su ropa.*

En el caso de nuestros hijos, la maduración de las glándulas sexuales (testículos) viene acompañada de la aparición de las primeras eyaculaciones (espermaquia), que al no ser anunciadas por las personas adultas suelen tomar de sorpresa a los púberes. El proceso se irá completando con cambios en el timbre de voz, un aumento en el desarrollo muscular, y la distribución de la grasa subcutánea en la parte superior del cuerpo. Los genitales internos y externos se desarrollarán por medio del fortalecimiento de los cuerpos esponjoso y cavernoso del pene. De la misma manera crecerán los vellos públicos, axilares y faciales.

Es muy importante dialogar con nuestros hijos sobre esta etapa de sus vidas, con calidez y eliminando todo el morbo en nuestras palabras para evitar que se avergüencen. Si bien, inicialmente hablaremos sólo con ellos, para reforzar su derecho a la intimidad, lo óptimo es naturalizar los cambios que vivirán, dentro del seno familiar.

*Ej. Hijas e hijos, Juan ha iniciado un cambio maravilloso en su cuerpo, está dejando de ser niño para hacerse joven. Durante algunos años, veremos cómo crece más rápido que antes, y cómo su cuerpo se parecerá cada vez mas al de su papá, se ensancharán sus hombros poco a poco, tendrá vello en las axilas y cerca del pene, pues ahora su cuerpo tiene que eliminar toxinas y mantener su temperatura, también es posible que tenga alguno que otro bigote o barba.*

*Dentro de él también sucederán algunos cambios, sus testículos comenzarán a producir espermatozoides todos los días que son como pequeñísimos renacuajos que querrán salir aprovechando que su vesícula seminal producirá un líquido blanco llamado semen. Juán vivirá una nueva experiencia que se llama eyaculación; esta puede aparecer cuando esté durmiendo o cuando esté despierto, pero es muy privada, por eso cuando le suceda él solo tiene que limpiarse o lavarse y seguir con su vida. Cuando él sea adulto, tenga una pareja*

*y decida si quiere tener hijos o hijas, este líquido llamado eyaculación le será útil, por el momento sólo debe saber que esta es una experiencia natural pero muy íntima.*

La regulación que se da en las funciones hormonales, participa activamente en el funcionamiento del deseo erótico de pareja, que irá aumentando progresivamente en intensidad y frecuencia en los cuerpos de nuestras hijas y nuestros hijos. Este hecho intensificará sus sensaciones eróticas y propiciará la búsqueda concentrada de placer en los genitales, generando prácticas masturbatorias.

*Ej. Las madres y los padres, suelen temer hablar de procesos de exploración del cuerpo, tan naturales como la masturbación, debido a creencias injustificadas, como que ésta puede detener el crecimiento del cuerpo, puede afectar el desarrollo de la inteligencia, o que puede generar sobre producción hormonal; será muy importante, que desmitifiquen esta práctica, y comprendan que viabiliza el reconocimiento de la intimidad corporal, la regulación de la respuesta genital y la posibilidad de postergación del acto coital hasta la conclusión del crecimiento del cuerpo.*

Por otra parte, el interés por la constitución de pareja también incrementará, y si no es censurada con mitos de catástrofe, como inventar que por enamorarse o expresar su deseo erótico afectivo, arruinará inevitablemente su proyecto de vida, les será útil para fortalecer su orientación sexual, y su identidad de género, así como para aliviar las tensiones corporales que sienten.

Para acompañar este proceso de manera adecuada, la comunidad adulta, indistintamente de su cultura o su conformación social, debe asumir responsabilidad ampliando la instrucción y el acompañamiento en temas relacionados con la sexualidad, el erotismo y el coito, evitando actitudes y conductas ridiculizadoras, despectivas, culpabilizadoras, sermoneadoras, o que predispongan a relaciones coitales o reproductivas precoces.

- **Fase genital: El placer de hacerse jóvenes (15 a 18 años)**

En esta etapa, el desarrollo de nuestras hijas y de nuestros hijos, alcanza un punto crucial. Las señales físicas del cambio puberal ya se han manifestado y dan pie al desarrollo de la identidad juvenil; se van generando movimientos en la esfera afectiva y sentimental, se construyen amistades que son exclusivas, se atraviesan transformaciones desconcertantes en los afectos.

El alejamiento del círculo familiar es paulatino por parte de nuestras hijas y nuestros hijos. La búsqueda de autonomía en pos de una futura independencia, así como el fortalecimiento de su personalidad, fundamenta la exploración de originalidad y diferenciación. Aparece en sus vidas, con mayor profundidad, la reflexión constante sobre dios, la vida, la muerte, la existencia del ser humano, lo que suele generarles momentos de ensimismamiento e introversión. La conciencia de su existencia les hace valorar o cuestionar la opinión de las demás personas.

Una vez que las bases de la identidad juvenil se han desarrollado, nuestras hijas y nuestros hijos empiezan a poner más atención al ejercicio de los derechos personales, como la libertad, la autonomía, la elección de formas de pensar, de

sentir y de actuar. Este momento, que coincide con el egreso de los espacios escolares y el ingreso a los espacios colegiales, suele dejar paso a las reflexiones y discusiones racionales. En su intento de experimentar sus propios espacios y tomar sus decisiones más allá del estrecho círculo familiar, nuestras hijas y nuestros hijos tratan de pasar experiencias estructurantes para el fortalecimiento de su autonomía y su futura independencia.

Durante este periodo, las conductas eróticas que aparecerán con más frecuencia, suelen constituirse en modalidades de satisfacción inmediata a las tensiones corporales y afectivas. La aparición de abrazos, caricias y besos en pareja, son novedosas y se manifiestan como posibilidades de la satisfacción inmediata de la tensión sexual, lo que suele devenir en la búsqueda de encuentros coitales. La forma en que nosotras y nosotros abordemos el tema será determinante para que ellas y ellos aprendan a administrar sus sensaciones con responsabilidad consigo mismos y con las otras personas. Podemos decirles algo como:

*Ej. Aunque para mi es difícil dialogar este tema contigo, pues es probable que sepas mas que yo, he decidido vencer mis temores y hacerte saber que, como tu mamá o tu papá, estaré siempre pendiente de tus necesidades. Entiendo que te encuentras en una edad donde experimentarás sensaciones intensas en tu cuerpo, no solo porque lo vayas a tocar y explorar tu, como es tu derecho; sino porque se que tendrás experiencias de búsqueda de sensaciones en pareja.*

Como madres y como padres que han vivido experiencias similares, es preciso que guiemos a nuestras hijas y a nuestros hijos, evitando culpabilizar sus acciones y generando responsabilidad en las mismas, de tal manera que las enmarquen cuidando su intimidad, su cuerpo, sus relaciones, y su proyecto de vida, sin dejar de lado el cumplimiento de la normativa vigente.

*Ej. No pretendo que me vayas a contar tus acciones íntimas, porque son tuyas y creo que sería muy incómodo para ambos, pero te pido que cuando explores tus sensaciones cudes de que sea en privado y que de ninguna manera te lastimes o permitas que alguien más las presencie, para evitar cualquier situación vergonzosa.*

Nuestras hijas y nuestros hijos se verán enfrentados a información erotizadora excesiva, hecho que puede propiciar la búsqueda de actos coitales poco reflexionados, arriesgándoles a vivir situaciones nocivas para su integridad sexual y a caer en experiencias turbulentas, apasionadas e inexpertas, que pueden devenir en la conformación de parejas violentas, infecciones de transmisión sexual, disfunciones sexuales, embarazos no planificados y abortos clandestinos.

*Ej. Si bien, yo quisiera que antes de explorar relaciones coitales en pareja termines de desarrollar tu cuerpo y equilibres tus emociones, entiendo que podría suceder un poco antes de lo esperado o mucho después, pero te pido que cuando tengas tu pareja, aprendas a regular tus sensaciones para que estas no dispersen tus decisiones. Creeme, si bien las sensaciones que las personas sentimos cuando estamos en pareja son intensas, es posible pensar y decidir sobre ellas, es posible analizar sus consecuencias y es posible tomar previsiones, pues no es cierto eso de que en momentos íntimos no se puede pensar en lo que uno hace.*

**Recuerda que:**

- Como madres y padres debemos saber que nuestras hijas y nuestros hijos deben vivir su sexualidad acorde al periodo evolutivo que les corresponde. Esto les asegurará un estado pleno de salud sexual y minimizará en sus vidas situaciones que les pongan en riesgo de violencia.
- Está demostrado que las personas que cuentan con un proceso de educación integral de la sexualidad tienen mayor posibilidad de postergar el inicio de sus relaciones coitales.

Antes de avanzar al siguiente acápite, reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué comprendemos por desarrollo psicosexual?
- ¿Cuál es la característica central de la fase oral? ¿Cómo podemos guiar su placer de descubrirse vivos?
- ¿Cuál es la característica central de la fase anal? ¿Cómo podemos guiar su placer de controlar su cuerpo?
- ¿Cuál es la característica central de la fase fálica? ¿Cómo podemos guiar su placer de descubrirse seres sociales?
- ¿Cuál es la característica central de la fase puberal? ¿Cómo podemos guiar su placer de vivenciar sus cambios corporales?
- ¿Cuál es la característica central de la fase genital? ¿Cómo podemos guiar su placer de hacerse jóvenes?

### **3. Guiamos a nuestras hijas e hijos en el ejercicio de sus derechos sexuales y de sus derechos reproductivos**

#### **a. Derechos sexuales**

Cuando hablamos del ejercicio de los derechos sexuales, hacemos referencia al sustento jurídico que respalda el desarrollo armónico y equilibrado de la sexualidad a lo largo de la vida, desde que nacemos hasta que morimos, independientemente de que sostengamos o no, relaciones eróticas de pareja o relaciones coitales. Así, y tal como describimos en las secciones anteriores, nuestras hijas y nuestros hijos viven su sexualidad siempre, con características diferentes en cada edad, pero somos las madres y los padres quienes debemos velar porque esta vivencia responda a la etapa etaria que están atravesando y que estén libres de cualquier forma de violencia.

Vale la pena identificar estos derechos para que podamos realizar un acompañamiento óptimo de los mismos:

- **Derecho a la educación integral de la sexualidad.**

Para brindar una educación integral de la sexualidad, las madres y los padres debemos recordar, que la palabra educación hace referencia a la construcción del conocimiento acompañada, y que para ello es imprescindible brindar información científica, libre de mitos, de prejuicios y de morbo, sobre todo en temas relacionados con el desarrollo sexual.

Utilizar esta información contextualizada a nuestras culturas, sociedades, políticas, leyes, religiones, es importante para ayudar a comprender que la educación integral de la sexualidad no se reduce solamente a talleres o charlas de una jornada, todo lo contrario, implica el acompañamiento constante de pensamientos, emociones, sentimientos, y conductas, referidas a la vida sexual de una persona, desde que nace hasta que muere. La educación integral de la sexualidad repercutirá positivamente en el desarrollo del proyecto de vida de nuestras hijas e hijos.

*Ej. Nuestras hijas y nuestros hijos, deben recibir educación integral de la sexualidad, permanentemente, en el hogar, en la escuela, en las instituciones, y esta debe brindar información suficiente como para que entiendan que la sexualidad, es nuestra forma de ser en el mundo, que diferencien la fecundación de la concepción, que comprendan el proceso de la gestación hasta el parto, que reconozcan las características de cada una de las etapas de su desarrollo psicosexual, que asuman sus derechos sexuales así como sus derechos reproductivos, que entiendan que su cuerpo es su territorio y que nadie más que ellas y ellos pueden generar acciones de control, que existen formas placenteras de vivir la sexualidad que van más allá del coito.*

- **Derecho a la sexualidad placentera, responsable y libremente decidida**

La vivencia de la sexualidad en plenitud, es un derecho esencial para el desarrollo de cada ser humano, en cada etapa de su vida. Este puede considerarse como un derecho básico, sin embargo, no se entiende como tal porque aún existen personas que lo malinterpretan y lo reducen a la práctica coital.

Como madres y padres debemos recordar que todas las personas somos seres sexuados desde el momento en que llegamos a la vida hasta el momento en el que vayamos a morir. Que nuestras hijas e hijos vivan una sexualidad placentera implica que tienen derecho a disfrutar del placer de la vida misma en el periodo evolutivo que les corresponde. El placer se manifiesta cuando ríen, hablan, juegan, comen, etc. o, si ya son jóvenes cuando enamoran o deciden sostener encuentros coitales.

*Ej. Es importante que nuestras hijas e hijos sepan que vivir una sexualidad responsable implica que tienen el deber de cuidarse y de cuidar su entorno de convivencia y a las personas que le rodean para generar espacios equilibrados y armoniosos, analizando y decidiendo cómo, dónde, y con quién comparten sus pensamientos, emociones y conductas eróticas.*

*Ej. Es importante que nuestras hijas e hijos sepan que vivir su sexualidad libremente decidida implica desechar de sus vidas todos aquellos mandatos sociales y culturales que sitúan sus cuerpos como objetos de consumo o de pertenencia de alguien más; que aprendan que todas las personas tenemos el derecho de vivir nuestra sexualidad de manera responsable en el marco de los límites señalados por ley.*

- **Derecho a la integridad corporal y a la autonomía en el control del cuerpo.**

Como ya vimos en el apartado anterior, cuando nuestras hijas e hijos nacen, no tienen conciencia de que sus cuerpos les pertenecen y que son ellos quienes pueden controlarlo. Poco a poco lo aprenderán.

Durante la niñez sus aprendizajes se dan a pasos agigantados: En el primer año, descubrirán sensaciones placenteras al alimentarse y se percatarán de que su cuerpo reacciona antes las mismas de manera integral, es decir, desde ese momento su cuerpo será asumido como único y valioso. Entre el año y los tres años y medio, con el control de esfínteres, descubrirán que su cuerpo es su territorio y que sólo ellas y ellos lo pueden controlar, es decir descubren la autonomía en el control de su cuerpo. Más adelante, entre los tres años y medio y los cinco años, cuando se descubren como seres sexuados se percatan de que en su cuerpo existen regiones que son más privadas que otras, como el pene, la vulva o las nalgas, y que sólo ellas o ellos pueden tocar, es decir descubren la privacidad corporal. En el periodo escolar, entre los seis y diez años, al relacionarse con el mundo exterior a la familia y dar preferencia a sus pares, aprenden que su cuerpo les genera disfrute social pero que merece intimidad, razón por la cual evitan que las personas contemplen su desnudez o que toquen partes de su cuerpo que consideran íntimas.

Desde la pubertad hasta la juventud sus aprendizajes estarán mas focalizados a sus sensaciones y a sus relaciones: Cuando viven la pubertad, entre los diez y catorce años, por los procesos hormonales, se hacen conscientes de la posibilidad de manejo de las sensaciones de su cuerpo y de su capacidad de intensificarlas, razón por la que buscarán espacios muy privados para explorarlas y liberar tensiones corporales a través de prácticas como la masturbación. Exigiendo para ello su derecho a la privacidad. Al iniciar la juventud, entre los catorce y dieciocho años, consolidarán su identidad juvenil explorando sensaciones eróticas de pareja; las miradas, caricias, abrazos y besos con otra persona se constituirán en formas de excitación de sus sentidos y, dirigirán gran parte de sus energías a disfrutarlas.

*Ej. Es importante que nuestras hijas y nuestros hijos sepan que los aprendizajes que tuvieron hasta el momento de la juventud les ayudarán a decidir en plenitud cuándo, cómo, con quién y dónde sostendrán vivencias eróticas de pareja y luego, experiencias coitales que sostengan la integridad corporal y la autonomía de su cuerpo con placer, responsabilidad y libertad.*

- **Derecho a la confidencialidad en el tratamiento de la sexualidad.**

Las madres y los padres, tenemos la obligación de informar a nuestras hijas y a nuestros hijos, que su vida, su cuerpo, y su intimidad deben ser respetados por todas las personas que les rodean. Es preciso explicarles que cuando hablamos de confidencialidad, nos referimos al derecho que tiene cada persona de mantener su privacidad libre de intrusiones como garantía del tratamiento de su información personal, la cual debe ser protegida para que no se divulgue sin su consentimiento o el de sus familias.

Nuestras hijas e hijos, deben asumir que la confidencialidad es importante para minimizar los riesgos de divulgación de la información, sobre todo en el campo de la salud sexual y la salud reproductiva, es decir, que si ellas, ellos, o cualquier persona, estuviese atravesando una infección de transmisión sexual, o el VIH, nadie debería divulgar esa información.

*Ej. Nuestras hijas e hijos deben saber que si estuviesen viviendo una situación de violencia sexual, las personas profesionales que les atiendan, solo podrán hacer uso de dicha información, para generar la denuncia correspondiente y no pueden divulgarla para otros fines.*

- **Derecho a la protección, atención y sanción frente a cualquier forma de violencia sexual.**

Cuando nos referimos a la protección, atención y sanción frente a cualquier forma de violencia sexual, estamos hablando de que cada persona tiene el derecho de vivir libre de violencia, a no ser sometida a ningún tipo de agresión, maltrato, abuso o trato cruel, inhumano, degradante, en ningún ámbito de su desarrollo cotidiano. Esto incluye el ámbito sexual.

Las madres y los padres, debemos hacerles saber a nuestras hijas y a nuestros hijos que protegeremos su dignidad e integridad sexual, y que, si existiesen hechos de violencia sexual, haremos respetar la obligación del Estado, de proveerles asesoría legal, de información, atención médica y atención psicológica oportuna, que incluya el tratamiento y reparación del daño; pues ninguna persona, en ningún ámbito, sea este familiar, escolar, laboral, institucional, o comunitario, puede ejercer ningún tipo de violencia, especialmente violencia simbólica, mediática, psicológica, física y sexual, en sus vidas.

*Ej. Es importante que nuestras hijas y nuestros hijos comprendan que nadie ni siquiera su pareja, puede forzarles a realizar actos sexuales de ninguna índole, ni a sostener ningún tipo de vínculo erótico o coital, si es que no lo han decidido así.*

- **Derecho a la orientación sexual e identidad de género.**

Hoy en día, las madres y los padres, hemos logrado comprender que la orientación sexual, se circunscribe a la capacidad de enamorarse que tienen las personas, y que dicha capacidad no repercute en las demás esferas de su vida. En ese sentido es muy importante, que nuestras hijas y nuestros hijos comprendan que respetamos y valoramos sus decisiones y elecciones de pareja. Siendo nuestro único interés su estabilidad física, emocional y psicológica al ejercer su derecho a manifestar su orientación sexual.

Por otra parte, las madres y los padres comprendimos que el género es una construcción y que, por tanto, la forma en la que las personas asuman su derecho a manifestar su identidad de género, no repercute negativamente en sus vidas. En este sentido, es importante que nuestras hijas y nuestros hijos comprendan cuánto nos costó liberarnos de los estereotipos de género enmarcados en mandatos machistas, que nos hacían cometer actos de discriminación y segregación, por ello vale la pena manifestarles la satisfacción que hoy sentimos al comprender que la libertad de expresar nuestra identidad, no está relacionada con conductas perversas, ilícitas o ilegales, como se nos hacía creer y que, por el

contrario, en nuestro país, se prohíbe y sanciona toda forma de discriminación fundada en razón de sexo, orientación sexual e identidad de género (Artículo 14 de la CPE).

### **b. Derechos reproductivos**

Los derechos reproductivos se circunscriben a la posibilidad de procrear que tenemos los seres humanos. Son parte de los derechos sexuales, pero ameritan especial atención, en tanto implican procesos sociales, legales, y médicos.

Desde nuestra experiencia como madres y como padres, sabemos que, cuando un embarazo se produce, cada familia posee una realidad distinta sobre cómo interpretarlo y recibirlo. Los procesos de fecundación, concepción, gestación, parto, alumbramiento y puerperio, se viven de manera muy particular y de manera muy íntima.

Nuestras hijas y nuestros hijos, conocen dichos procesos, pero aún no se encuentran preparados para los impactos que podrían generar las decisiones de asumir o no, un embarazo, como ser, la posibilidad de un cambio en su proyecto de vida, cuando éste se dirige hacia la maternidad o la paternidad.

Por este motivo, es menester brindar información clara sobre los derechos reproductivos, y las formas en que el ejercicio de los mismos repercute en su salud y en su vida.

- **Derecho a decidir responsable y libremente si queremos tener hijos o hijas, el número, el espaciamiento de los nacimientos y el intervalo entre estos**

Las madres y los padres, tenemos el deber de informar a nuestras hijas y nuestros hijos que la decisión de procrear o no, repercutirá profundamente en sus vidas. Es preciso dialogar con ellas y con ellos, sobre la necesidad de que sus cuerpos, sus pensamientos, afectos y comportamientos, estén preparados para el momento de pensar en asumir, o no, esta decisión.

Por otra parte, será importante compartir con ellas y con ellos, los cambios que han sucedido a lo largo de la historia, de la humanidad y de la nuestra propia, al tiempo de poder decidir el número de integrantes de la familia que queremos conformar, así como los recursos existentes para espaciar los nacimientos y decidir sobre el intervalo de los mismos.

*Ej. Como madres y como padres, debemos asumir el derecho a decidir de nuestras hijas e hijos sobre su vida reproductiva, siendo relevante recalcarles que, si ellas o ellos decidieran traer nuevos seres a este mundo, será tan válido y respetado por nosotros, como si decidiesen no traerlos. En el primer caso, deben saber que su decisión de ejercer los roles marentales o parentales, implicará cambios o restructuraciones en su proyecto de vida, que nosotros como madres o como padres acompañaremos, pero que no ejerceremos por ellas o por ellos.*

- **Derecho a la elección libre e informada, de los métodos anticonceptivos seguros y efectivos, de calidad y costo accesible.**

Durante décadas, el diálogo sobre la posibilidad de acceso a los métodos anticonceptivos fue limitado por el hecho de que sociedades íntegras asumían que la existencia de una persona se justificaba por su capacidad de procreación. Hoy en día sabemos que esto se trata de una decisión personal que responde también al análisis de los contextos sociales, económicos y culturales en los que se traerá un nuevo ser, puesto que no es lo mismo procrear en tiempos de paz que en tiempos de guerra, cuando se vive en depresión económica o en auge, o cuando se es una persona adulta o adolescente.

Como madres y padres sabemos que el ingreso a la pubertad inicia la posibilidad de fertilidad, que en la adolescencia se intensifica la búsqueda de sensaciones eróticas en pareja y que en la juventud aumenta la probabilidad de que sostengan relaciones coitales. Bajo esta conciencia, desde que nacen nos esforzamos en educarles integralmente para la sexualidad responsable, y cuando llegan a la adolescencia les solemos pedir que posterguen la decisión de procrear hasta que se encuentren en equilibrio físico, emocional, social y económico.

*Ej. Nuestras hijas y nuestros hijos deben saber que siempre que se sostiene un acto coital no protegido, este puede conllevar un embarazo no planificado, y por ello, es importante que se informen sobre métodos anticonceptivos seguros, modernos y efectivos, de calidad y costo accesible, y que accedan a servicios de salud, que les guíen en la elección del más adecuado para ellos y ellas.*

- **Derecho a recibir orientación, atención integral y tratamiento profesional durante el embarazo, parto, puerperio y lactancia**

Cada vez que hablamos con nuestras hijas y nuestros hijos sobre su decisión de procrear o no procrear, debemos enfatizar que un embarazo implica mayor cuidado de la vida, especialmente de la madre y del ser que viene en camino, por ello, deben saber que pueden exigir a los servicios de salud especializados que garanticen el proceso de maternidad segura, contando con el equipamiento y el conocimiento necesario para atender el embarazo, el parto, el puerperio y la lactancia.

*Ej. Es importante que si nuestras hijas sepan qué si decidieron traer un nuevo ser al mundo y atenderse en un centro de salud, este proceso debe estar libre de cualquier manifestación de violencia obstétrica, brindándoles las máximas posibilidades de tener una descendencia sana.*

- **Derecho a la no discriminación por razón de embarazo o maternidad.**

El embarazo es un hecho natural que conlleva diversos procesos sociales. La mayor parte de los embarazos suelen ser bien recibidos por el entorno, sin embargo, existen diversas situaciones por las que personas o instituciones manifiestan rechazo al mismo. Como madres y padres debemos informar a nuestras hijas e hijos que las mujeres embarazadas tienen el derecho a la protección del Estado para recibir un trato equitativo en todas las esferas y grupos de los que participan, sean estos familiares, educativos, laborales, u otros.

*Ej. Es importante que nuestras hijas y nuestros hijos sepan que se puede precautelar la asistencia de adolescentes y jóvenes embarazadas a los diferentes espacios de su relacionamiento social, se puede impedir el despido de su fuente laboral tanto de la mujer gestante como de la pareja que le acompaña.*

### Recuerda que:

- Las madres y padres debemos acompañar el ejercicio de los derechos reproductivos de nuestras hijas y de nuestros hijos, guiándoles con información científica, desprejuiciada y libre de mitos.
- Es muy importante hacer caer la idea de que brindar una educación integral de la sexualidad, generando el reconocimiento de sus derechos sexuales y sus derechos reproductivos, se constituye en invitación de prácticas coitales precoces e irresponsables

Antes de avanzar al siguiente acápite, reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la diferencia entre los derechos sexuales y los derechos reproductivos?
- ¿Cuáles son los derechos sexuales? ¿Cómo y en qué momento los guiamos?
- ¿Cuáles son los derechos reproductivos? ¿Cómo y en qué momento los guiamos?

## **4. Protegiendo la salud sexual y la salud reproductiva de nuestras hijas e hijos**

### **a. Protegiendo la salud sexual**

Comprender que la vivencia de la sexualidad no se limita a la respuesta genital y que los derechos sexuales no solo tienen que ver con la práctica coital, como se pensaba antes, nos brinda amplias posibilidades de interacción con nuestras hijas y nuestros hijos, sobre todo para prevenir conductas sexuales de riesgo en sus vidas.

La mayor parte de conductas sexuales de riesgo suelen responder a los consumos que la moda, la presión de los pares o las ofertas de medios de comunicación banalizan, entre ellas se encuentran tres consumos que debemos identificar porque arriesgan el cuerpo, el erotismo e incluso la vida de nuestras hijas y de nuestros hijos.

#### **• Prevenir el consumo de contenidos que arriesgan el cuerpo**

Recordando a nuestras hijas y a nuestros hijos que tenemos el derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad, podemos manifestarles que cuando buscamos encajar en un modelo supuestamente idóneo de belleza o de cuerpo, interpuesto más que todo por los medios de comunicación masiva, afectamos nuestra autoestima desvalorizando nuestra unicidad como ser humano y encarcelándonos en las modas vigentes de manera innecesaria.

Enfatizando que tenemos derecho a ejercer y disfrutar plenamente nuestra sexualidad, a construir y decidir sobre nuestra identidad genérica, así como a vivir libres de toda forma de discriminación, podemos acompañarles en la certeza de que un cuerpo saludable es bello y que los gestos, la ropa, el maquillaje, los movimientos que decidan manifestar hacia el exterior como su construcción de género serán bien recibidos en la medida que ellas o ellos se valoren a sí mismos; por otra parte, podemos asegurarles que contarán con nuestro respaldo si es que se encontraran con discriminaciones que la sociedad suele hacer en su intento de encajar a las personas en los estereotipos.

*Ej. Nuestras hijas y nuestros hijos deben saber que haremos todo lo que esté en nuestras manos para respetar su intimidad, pero que si vivieran situaciones que comprometieran su salud por responder estereotipos como son la anorexia nerviosa, la bulimia o la vigorexia, haremos nuestra labor de madres y de padres para llevarles a un centro médico en el que exigiremos que se proteja su salud y se mantenga confidencialidad sobre su historia personal.*

- **Prevenir el consumo de contenidos que arriesgan el erotismo**

Recordando a nuestras hijas y a nuestros hijos su derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad, y evitando caer en el uso de barreras de comunicación como juicios, argumentos y sermones, muy características de posiciones adultocentristas, podemos dialogar con ellas y ellos sobre aquellos contenidos que violentan su erotismo y, por ende, su sexualidad.

Escuchando sus puntos de vista, sus decisiones de consumo, así como su percepción sobre los videoclips, películas, afiches, anuncios de periódicos, programas de televisión que hacen uso de contenidos violentos, manifestemos a nuestras hijas y a nuestros hijos que nuestra intención no es aislarlos del mundo, solo que ellas y ellos sepan discernir aquello que nutre su vida erótica y sexual de aquello que las lastima y que las arriesga. Podemos usar los siguientes ejemplos:

*Ej. Existen contenidos musicales que consumían las generaciones antiguas que parecían divertidos pero que marcaron conductas sexuales de riesgo como “si te agarro con otro te mato, te doy una paliza y después me escapo”, o “fuiste mía en verano, solamente en verano”; luego pasemos a analizar aquellos contenidos que consumía nuestra generación como “fue una noche de copas una noche loca”, o “la calle va caminando soñando con un amor, con su boquita de niña, ansiosa ya de besar”; posteriormente analicemos los contenidos que la nueva generación está consumiendo, como “ni novios, ni amantes, amigos con derecho, que somos dos amigos que se besan sin ropa”.*

*Ej. La pornografía es un delito en nuestro país porque la mayor parte de las veces recae en conductas machistas, en conductas delictivas, y por la información que lleva puede generar dependencias. Es preciso ayudarles a comprender que la desnudez, el erotismo o el coito no son malos en sí mismos, pero que la industria del cine pornográfico ha comercializado estas realidades, generando distorsión en la percepción de las mismas y perspectivas irreales, así como conductas que posicionan a las personas como objetos de consumo.*

*Ej. Los famosos “packs” son paquetes de mensajes eróticos que a manera de juego o exploración de sensaciones incitan a las personas a enviarse fotografías*

*o videos de sus cuerpos o audios en los que se simulan relaciones coitales. Es preciso, decirles que la mayor parte de estos “packs” terminan siendo mal usados, pues son trasmítidos a personas desconocidas, infiltrados en redes inseguras, puestos a disposición de cualquier persona en internet, o incluso en páginas pornográficas; y que si por alguna razón, ellas o ellos se encontraran en una situación que les arriesgue, deben informarnos para que en nuestra calidad de guías interpongamos nuestras acciones para protegerles.*

- **Prevenir el consumo de contenidos que arriesgan la vida**

Enfatizando que como madres y como padres estamos haciendo un gran esfuerzo para que, a diferencia nuestra, ellas y ellos ejerzan su derecho a la Educación Integral de la Sexualidad y vivan una sexualidad plena, satisfactoria, responsable y libremente decidida podemos dialogar con nuestras hijas e hijos sobre la necesidad de diferenciar la libertad sexual del libertinaje sexual, que va muy de la mano de conductas que arriesgan su cuerpo, su erotismo, su sexualidad y su vida. Podemos usar los siguientes ejemplos:

*Ej. Las ofertas para el consumo de alcohol, son diversas y siguen el mandato social de que “hay que beber para pasarla mejor”, “hay que beber, aunque sea un poco, para perder la timidez”, “en ebriedad se siente más placer”, pero estas ofertas no manifestan las experiencias negativas que resultan de dicho consumo, como son la destrucción de relaciones de pareja, prácticas coitales forzadas, etc. Hagámosles saber a nuestras hijas y a nuestros hijos que no deseamos que caigan en este consumo, por las consecuencias que trae, pero, por encima de ello, mostrémosles con el ejemplo, las diversas formas de divertirse, vivir erotismo o sostener relaciones íntimas en ausencia de alcohol.*

*Ej. La conformación de parejas denominadas “amigos con derechos”, tienen como único fin el de sostener una relación coital con alguien, es decir estimular las sensaciones corporales para desahogar la tensión genital. Es preciso decirles que esta práctica no solo sitúa a las personas en lugar de objetos para el desahogo, en tanto desconoce sus afectos, sentimientos y proyecciones, sino que arriesga a que se transmitan y contraigan infecciones si es que no se hizo un uso correcto de métodos de barrera como el preservativo o condón, o que se generen embarazos no planificados si es que no se hizo uso correcto de un método de anticoncepción.*

*Ej. Las relaciones coitales sin el uso de un método de barrera y, peor aún, con personas cuya historia erótica conocemos poco, arriesgan severamente nuestros genitales y nuestra vida, pues pueden ser portadoras de infecciones de transmisión sexual como la sífilis, la gonorrea, el chancre, la clamidia, el papiloma o el vih, sin que existan síntomas aparentes y transmitirnos bacterias, virus o parásitos que pueden atentar severamente contra nuestra salud física, e incluso nuestra vida.*

Como madres y como padres debemos comprender que la salud sexual va más allá de la masa corporal, pues tiene que ver con el equilibrio cognitivo, afectivo y conductual que una persona tiene en la vivencia de su erotismo, consigo misma, con las otras personas y con su entorno. Sólo si lo entendemos así, podremos prevenir estas y otras conductas sexuales de riesgo en la vida de nuestras hijas y de nuestros hijos.

**b. Protegiendo la salud reproductiva de nuestras hijas e hijos**

Las madres y los padres brindamos educación integral de la sexualidad para que nuestras hijas e hijos vivan una sexualidad plena y que ésta se enmarque en un proyecto de vida que les permita tomar decisiones asertadas en sus proyecciones personales, relaciones, profesionales y laborales.

Si bien les hacemos la solicitud de que mantengan la paciencia suficiente para que sus cuerpos terminen de desarrollar y que sus emociones se equilibren para sostener noviazgos, también tenemos la conciencia de que el inicio de relaciones eróticas de pareja, pueden precipitarlos a experimentar relaciones coitales y que éstas pueden concluir en embarazos no planificados, por ello, es importante enfatizar en la información sobre sus derechos reproductivos, aparejados a los deberes que estos conllevan.

La primera información que debemos enfatizar con nuestras hijas y nuestros hijos es que cuando una persona inicia prácticas coitales, debe pensar de inmediato en acceder a algún centro de salud junto a su pareja, de manera que puedan recibir asesoramiento sobre su salud sexual y su salud reproductiva.

La segunda información que debemos brindarles es que tienen derecho a acceder a servicios amigables para jóvenes, donde podrán obtener información sobre su salud reproductiva, así como la gama de métodos anticonceptivos seguros y asequibles. Es preciso manifestarles con mucha claridad que los métodos anticonceptivos previenen embarazos, a partir de acciones hormonales, no hormonales, y que pueden ser transitorios o permanentes.

- Los métodos hormonales pueden encontrarse a manera de píldoras, inyecciones, parches.
- Los métodos no hormonales temporales pueden administrarse a manera de dispositivos intrauterinos o de condones femeninos o masculinos, diafragmas o espermicidas.
- Los métodos no hormonales permanentes pueden encontrarse en intervenciones quirúrgicas como la ligadura de trompas o la vasectomía.

Vale la pena decirles que todas las personas debemos elegir el método anticonceptivo más adecuado a nuestra propia vida, es decir acorde a nuestro estilo de relacionamiento, a nuestros valores, a nuestra situación económica y a nuestro estado de salud, pues, lo que para una persona puede ser muy pertinente para la otra puede ser riesgoso.

La tercera información que debemos brindarles es que un embarazo debería ser resultante de la decisión plena de dos personas que sostienen encuentros coitales, esto implica que debería suceder como parte de un proceso de planificación familiar, en el que se piense si se desea tener hijos e hijas o no, si fuese el primer caso ¿cuántos se desea tener?, ¿cuándo se desea tenerlos?, ¿dónde se les criaría?, ¿quiénes lo harían?, ¿con qué lo harían?, etc.

Algunas de las frases que podemos tomar para iniciar el dialogo con nuestras hijas e hijos son las siguientes:

*Ej. Toda persona tiene derecho a tomar decisiones sobre la reproducción, si desea reproducirse o no, si desea hacerlo una sola vez o varias, sin sufrir discriminación, coerción, ni violencia. Esto implica que nadie debe introducir en sus vidas la idea de que si decide no reproducirse es una persona incompleta o que si decide reproducirse es una persona que no piensa en la vida del planeta; para poner límite a estas ideas, nuestras hijas y nuestros hijos deben informarse profundamente sobre sus derechos para poder informar a otras personas que si decidiera hacerlo tendrá el suficiente cuidado como para planificar la llegada de sus hijas o hijos, su espaciamiento y el tipo de familia que desea conformar.*

*Ej. Toda persona tiene derecho a acceder a métodos de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia, que deben ser proporcionados por servicios de salud cuyos avances científicos en salud sexual y salud reproductiva, le garanticen las mejores decisiones para su vida personal, de pareja y familiar. Es preciso decirles a nuestras hijas y nuestros hijos que nadie debe negarles el acceso a los métodos anticonceptivos, pero que ellas y ellos tienen el deber de asistir a un centro de salud para que personal de salud les guíe en el método más apropiado para su edad, su salud, su realidad y su cotidianidad.*

*Ej. Toda persona, mujer u hombre, tiene derecho a recibir un trato justo, amable y profesional en los centros de salud, en tanto que a partir de estos se pretende lograr la conciencia de que los actos coitales, los procesos de embarazo, parto, puerperio y lactancia se constituyan en responsabilidad de las personas que decidieron traer un nuevo ser al mundo; por ello, es importante que sepan, que todo este proceso convoca la participación de la pareja en cada uno de estos momentos.*

Como madres y como padres debemos buscar información veraz sobre la salud reproductiva para brindárselas a nuestras hijas y a nuestros hijos. Si bien, al principio el diálogo puede ser incómodo, cuando este se entabla brinda diversas posibilidades para que ellas y ellos acudan a nosotras y nosotros en lugar de acudir a espacios riesgosos.

#### Recuerda que:

- Los derechos sexuales se constituyen en el marco propicio para proteger la salud sexual de nuestras hijas y de nuestros hijos. En tanto comprendamos que estos son independientes de la reproducción podremos velar que éstos correspondan a la etapa del desarrollo psicosexual que están viviendo y prevenir diferentes situaciones que pueden arriesgarles a tener conductas de riesgo.

- Los derechos reproductivos se constituyen en el marco propicio para proteger la salud reproductiva de nuestras hijas y de nuestros hijos. Si bien la mayor parte de nosotras y nosotros esperamos que sus relaciones coitales se inicien cuando sus cuerpos hubieran terminado de desarrollar y que sus emociones estén equilibradas como para decidir si quieren reproducirse o no hacerlo, debemos educarlos integralmente para que cuando llegue el momento de tomar estas decisiones tengan la información necesaria para que no cometan errores.

Antes de concluir, reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los tres consumos que pueden arriesgar la salud sexual de nuestras hijas y de nuestros hijos? ¿Sobre qué conductas deberíamos dialogar con ellas y con ellos?
- ¿Cuáles son las tres informaciones que debemos brindarles para proteger la salud reproductiva de nuestras hijas y de nuestros hijos? ¿Qué información debemos brindarles para que puedan desarrollar una planificación familiar que no desvíe su proyecto de vida?

## TEXTOS DE APOYO

- <https://bolivia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/derechos-Los-mas-humanos-de-los-derechos.pdf>
- <https://bolivia.unfpa.org/es/publications/derechos-sexuales-y-derechos-reproductivos-los-m%C3%A1s-humanos-de-los-derechos>
- [https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/INFOGRAFIA\\_DSR\\_WEB.pdf](https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/INFOGRAFIA_DSR_WEB.pdf)
- <https://bolivia.unfpa.org/es/publications/50-a%C3%B1os-por-el-derecho-decidir>