



Exploro mi sexualidad con PARESS
Adolescentes de 12 a 15 años

Sexualidad y conducta sexual



En el recorrido, a través de los seis módulos anteriores, has analizado distintos componentes de la sexualidad, al enfocarte en aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

En este módulo revisaremos cómo la sexualidad se expresa a lo largo de las diferentes etapas de la vida.

Nos centraremos en el erotismo, el cual es uno de sus componentes, que se refiere a la capacidad humana de experimentar placer, especialmente el sexual, generado a partir de una serie de estímulos internos por medio de pensamientos y fantasías, así como de la estimulación externa a partir de sentidos que pueden dar lugar a la respuesta sexual humana.

Los contenidos que se desarrollan a lo largo de tres apartados.

Índice

1. Sexualidad en el ciclo de vida, el contacto físico y emocional p. 5

2. Placer y respuesta sexual p. 11

3. Toma de decisiones, mitos y realidades sobre la conducta sexual p. 14

Sexualidad y conducta sexual

En este módulo revisaremos cómo la sexualidad es parte de nuestra naturaleza y sus formas de manifestarse durante las etapas de la vida. Analizaremos cómo es parte de cada persona, aun desde antes de nacer y hasta la muerte, así como la importancia de vivirla de forma placentera y saludable.

Te acompañaremos a reconocer la importancia del contacto físico y emocional, la atracción hacia otras personas, las fantasías sexuales y la masturbación, como parte de tener una buena relación con tu cuerpo y sexualidad, así como con las demás personas.

Identificaremos el deseo sexual y distinguiremos los contactos agradables y desagradables, de forma que reconozcas cuáles son favorables para ti y donde es necesario poner límites.

De igual manera, conocerás algunas generalidades de la respuesta sexual, para identificar cómo responde tu organismo ante los estímulos.

Sexualidad en el ciclo de vida, el contacto físico y emocional

Reflexionaremos sobre la toma de decisiones relacionadas a la salud sexual; las falsas creencias, en torno a las prácticas sexuales, y el significado de la actividad sexual transaccional (la que se da a cambio de un pago).

Descubrimos el mundo a través de nuestros sentidos, así como lo que las otras personas nos muestran con su lenguaje y expresión corporal. Por ello, al depender del contexto en el que hayas nacido y crecido, puedes sentir más o menos familiaridad con el contacto físico, las demostraciones de cariño, platicar de cómo te sientes, de lo que te gusta, disgusta o necesitas.

La sexualidad tiene que ver con el sexo, el género, la forma en que nos percibimos e identificamos, con lo que nos gusta y nos provoca placer, con nuestros afectos, con la capacidad de reproducirnos y con lo que se espera socialmente de nosotros por el cuerpo que tenemos y los roles que nos son asignados. Se expresa en pensamientos, sentimientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes valores, actividades, prácticas, roles y relaciones interpersonales (Organización Panamericana de la Salud, 2000: 6).

La sexualidad es parte de nuestra naturaleza, es una fuente de bienestar e incluye la atracción física, intelectual, afectiva y emocional. La forma en que se expresa cambia, de acuerdo con la etapa de nuestro desarrollo, a la época, el contexto y la cultura que vivamos.

Sexualidad en el ciclo de vida

Las y los bebés experimentan sensaciones placenteras con el contacto físico y emocional de las personas que les cuidan; exploran su cuerpo, incluidos sus genitales, tocan y se meten a la boca lo que está a su alcance; juegan y buscan a las personas cercanas con la mirada y el tacto. Aún desde antes de nacer, las personas tienen una carga genética, hormonal y otros factores biológicos que influirán en su desarrollo, así como una serie de expectativas de la familia, sobre la niña o el niño que nacerá.

En la infancia se identifican y exploran las partes de su cuerpo y se observan y perciben las diferencias con otros cuerpos; se juega a ser mamá, papá, a representar los roles de la casa o de algunas profesiones y se hacen muchas preguntas, sobre el nacimiento (Barrios, 2005).

También en la pubertad se ensayan los primeros noviazgos, continúa la exploración corporal y el autoerotismo. Aunque la atracción es más notoria, puede sentirse pena y preferir no acercarse a la persona que le gusta.

Es probable que con lo que has aprendido en tus clases de biología, y con lo comentado, reconozcas algunos de los cambios físicos, emocionales y sociales que ocurren en la pubertad y en la adolescencia. Es importante enfatizar que generalmente hay un mayor interés por la sexualidad, que el autoerotismo y las fantasías sexuales son frecuentes; se tienen acercamientos físicos, las personas se enamoran y, en algunos casos, se inicia la vida sexual. También hay un distanciamiento con las personas adultas de la familia y una mayor aproximación a las amistades.

En la juventud y en la edad adulta, las personas suelen asumir compromisos mayores, como volverse independientes, la decisión de establecerse o no en pareja y la posibilidad de ejercer o no la paternidad o maternidad.

Aunque en la vejez han cambiado los cuerpos, en las necesidades y preocupaciones de las personas son importantes el placer y los vínculos afectivos, se tenga o no una pareja.

Contacto físico y emocional

Durante años dependemos de otras personas para mantener la vida y la salud. Un ejemplo de esto es el hecho de que se ha demostrado que el contacto piel a piel ayuda a que las y los bebés que nacen prematuramente, tengan menos riesgo de enfermarse y morir, controla su temperatura, la respiración, hace que su sueño sea más tranquilo y promueve la cercanía con la madre o de quien cumpla esa función de cuidado de la niña o el niño (Boundy *et al.*, 2015).

El contacto físico es una vía para conocernos, demostrar o recibir cariño, agrado e interés, así como comunicar nuestros afectos y sentir placer. También puede acompañarse de caricias, miradas, palabras y gestos, y a través ellos se pueden transmitir diversas emociones y sentimientos.

Algunas formas de contacto con las que podemos demostrar nuestro afecto, y el gusto por estar en unión, son:

- Los abrazos y besos para manifestar cariño en la familia.
- El contacto visual y la escucha con las amistades.
- El contacto corporal, los besos, las caricias y la intimidad en las parejas.

¿Y qué pasa con el amor?

Aunque hay mucha música, poesía, películas y programas en medios de comunicación en donde se habla sobre “el amor”, la mayoría abordan el tema del desamor, los celos, el maltrato y el enamoramiento. Así, también podemos aprender

a diferenciar entre las relaciones violentas, en donde hay gritos, insultos o golpes, así como del amor y del enamoramiento.

El amor es un sentimiento universal que surge a partir de un afecto intenso, busca el bienestar a largo plazo de las personas implicadas, se cultiva conscientemente y se nutre del conocimiento, el cuidado, el respeto, la comunicación, la aceptación y el buen trato. Puede encontrarse en las familias, las amistades, las parejas, hacia las mascotas y también hacia una misma: el amor propio.

El enamoramiento es un proceso temporal que inicia con la atracción física y emocional hacia otra persona, generando una serie de cambios químicos en el cuerpo que provocan placer y distorsionan la realidad generando que se pierda la objetividad. Es una vivencia personal en que la atención se centra en la persona anhelada, que parece perfecta, sin defectos; hay una necesidad de cercanía e intimidad, se incrementa el deseo y se tiene la impresión de que lo que se siente será permanente (López, 2019).

Posteriormente puede venir una etapa de duda acerca de los sentimientos propios y de la persona de la cual nos enamoramos, es probable que a partir de entonces la veamos sin idealizarla, y pueden surgir diferencias y/o desilusión. La relación puede desaparecer, transformarse o fortalecerse con bases más realistas y construir una relación de amor (Fisher, 2004).

¿Has observado que la atracción física, intelectual, afectiva y emocional se pueden dar juntas o por separado?

Sucede cuando alguien te cae muy bien, pero no te gusta; que otra persona te parezca muy bella, pero aburrida; o una más que te atraiga emocional y físicamente. También identificas que hay personas con las que disfrutas pasar tiempo en cosas divertidas; otras con las que prefieres estudiar o proponerte metas y alcanzarlas, y otras más a las cuales les tienes confianza y puedes contarles cualquier cosa.

Los elementos de una relación dependerán de sus integrantes. Cualquier forma de expresar el deseo y el amor es válida, siempre y cuando haya un acuerdo entre las personas implicadas, tengan la misma capacidad y posibilidad de tomar decisiones libremente, ajusten sus acuerdos cuando sea necesario, respeten sus derechos y no se dañen.

A las personas en una relación les toca decidir las formas de expresar su atracción física y afectiva, en qué momento y de qué manera; se debe recordar que hay normas sociales que permiten o no ciertas conductas o determinan los lugares adecuados para llevarlas a cabo.

¿Cómo has experimentado el contacto físico y afectivo en tu familia? ¿Hay diferencias en la forma de expresarlo en tu comunidad?

El erotismo, desde una perspectiva amplia, es una manera de vivir la sexualidad con todos los sentidos, que genera placer, bienestar y salud. Está directamente relacionado con el deseo y la búsqueda de excitación y una de las maneras de manifestarlo es a través de la fantasía y/o la actividad sexual individual o en pareja (Aldana, 2008).

¿De qué maneras se expresa ese deseo?

La fantasía es la capacidad de imaginar lugares, personas, escenas o situaciones que no son reales o que no se dan en el presente. Permiten experimentar mentalmente situaciones agradables que motivan el deseo y generar placer de forma segura y sin consecuencias negativas.

En la niñez, la fantasía se expresa a nivel del juego; las niñas y los niños imaginan qué quieren ser de grandes, representan a su personaje favorito o alguien a quien admiran. En la adolescencia, una persona se puede imaginar pasar tiempo con alguien que le gusta, abrazarle, besarle y hacer cosas que disfruten. En ambos casos, lo que se imagina no necesariamente se hará en la realidad.

La fantasía sexual es la capacidad de imaginar situaciones eróticas con cualquier tipo de contacto, persona, circunstancia o lugar y pueden generar placer, a partir de la excitación y el orgasmo. Surgen de experiencias personales o de algo que se ha visto, leído o platicado con otra persona.

Las fantasías y deseos sexuales se presentan de manera natural en todas las personas y no se limitan a contenidos eróticos. En las fantasías, una persona puede imaginar cualquier situación, incluso, algo que para otras personas es considerado inadecuado, o con lo que no está de acuerdo y esto puede causarle incomodidad. Es importante recordar que las fantasías se quedan en la mente y no son acciones que necesariamente se tengan que llevar a la práctica; son algo personal e íntimo de lo que no hay que sentir vergüenza y que no es necesario compartir con otra persona si no se desea (Sanz, 1997).

Las fantasías ayudan:

- A identificar lo que te gusta y desagrada.
- A expresar sentimientos y estados de ánimo.
- A generar o aumentar la excitación.
- A tener orgasmos.
- A ensayar lo que podría suceder en la realidad.
- A reconocer y manejar las emociones y sensaciones, ante determinadas situaciones.
- A experimentar mentalmente cosas que no se harían en la realidad.
- Al desarrollo sexual, al crecimiento personal y a la creatividad.

La fantasía es una de las maneras en que se manifiesta el deseo y otra de sus formas es el autoerotismo y la masturbación.

El autoerotismo es una de las maneras de tener placer erótico por medio de la estimulación de tu cuerpo a través de todos los sentidos. Es una fuente saludable de autoconocimiento, placer, intimidad y respeto propio, que se realiza de forma personal y que puede llegar a realizarse en la presencia de la pareja o al mismo tiempo que la pareja si se realiza de mutuo acuerdo (González, 1994). Puede incluir a la masturbación, que consiste en la estimulación directa de los órganos sexuales (Barrios, 2005).

La masturbación es una actividad frecuente que practican mujeres y hombres de todas las edades como parte del reconocimiento del cuerpo y por las sensaciones placenteras, pero es a partir de la pubertad que se realiza como un estímulo erótico; es parte natural del desarrollo de las personas, permite aprender a percibir lo que les es agradable y lo que no lo es; de igual manera las prepara para reconocer las respuestas de su cuerpo; y sienta las bases para que las personas se sientan preparadas o preparados para tener relaciones sexuales; está libre de peligros y daños, siempre y cuando la lleves a cabo de manera privada, en un lugar seguro y con la higiene necesaria (Arango, 2008: 49-51).

Al experimentar el autoerotismo o la masturbación, algunas personas tienen sentimientos encontrados; por un lado, tienen deseo sexual; por otro, sienten miedo y culpa. Esto se debe a que hay contextos que consideran que todo lo que causa placer sexual es negativo y enseñan a la persona una serie de falsas creencias, al presentar al autoerotismo como una conducta indeseable que causa enfermedades y provoca daño.

Como sabes, la sexualidad es una parte fundamental de nuestra naturaleza, las formas en que la expresamos varían al depender de la época, del lugar y de cada persona.

El deseo es un elemento de la sexualidad que se manifiesta a través de las fantasías sexuales y el autoerotismo. Estas prácticas son elementos placenteros que contribuyen al autoconocimiento.

Tal vez puedas recordar lo que otras personas dicen sobre ellas, identificar lo que piensas sientes y, si lo decides, ponerlas en práctica y reflexionar sobre tus experiencias.

Como habrás notado, la sexualidad ha sido parte de tu vida desde antes del nacimiento y te acompañará siempre, por lo que muchas de tus decisiones serán en torno a ella. Es muy importante que conozcas tu cuerpo, las cosas que te gustan, las que no, para que cuando decidas lo hagas de acuerdo a tus gustos, necesidades, deseos y valores.

Anota en el siguiente recuadro como has vivido hasta ahora tu sexualidad:

Placer y respuesta sexual

En la pubertad y en la adolescencia la atracción erótica es muy perceptible; hay deseo de cercanía emocional y de contacto físico.

El deseo sexual tiene que ver con aquellas situaciones y personas que nos gustan y generan excitación; se puede manifestar en las ganas de mirar, escuchar, oler, sentir, besar, acariciar y tener relaciones sexuales con otra persona.

Sentir deseo no implica satisfacerlo. Puedes decidir no llevarlo a cabo, porque sientes que todavía no es tu tiempo, por miedo e inseguridad, para prevenir sus consecuencias, porque la otra persona no está interesada o las circunstancias no lo permiten.

Tener deseo sexual o sentir atracción hacia alguien no te da permiso para una interacción sexual sin su consentimiento; el contacto sexual siempre debe ser de mutuo acuerdo y no hacerlo es ejercer violencia sexual.

Cuando se tiene un acuerdo y las circunstancias lo permiten, se pasa tiempo con la persona de tu interés, puede haber besos y caricias; se redescubren las sensaciones corporales y conforme avanza la confianza y atracción, el contacto puede ser más intenso, íntimo y placentero.

Recuerda que las personas tenemos gustos diferentes, por lo que identificar y hablar de cómo nos sentimos, y qué nos gusta o cómo nos gusta, es muy relevante. También es importante establecer los momentos, los lugares y las formas de tener cercanía física. La comunicación y el acuerdo entre las personas son indispensables.

Aunque por inexperiencia los primeros contactos físicos puedan sentirse bruscos, poco a poco aprenderás a tocar; desarrollarás las habilidades que te permitan expresar afecto, amistad, amor, cercanía, por medio del contacto físico y emocional, a través de las palabras, los gestos, los abrazos, los besos y las caricias de una forma agradable, respetuosa y responsable.

¿Has notado que abrazar a alguien puede ser muy agradable y que en otros momentos o con otra persona puede ser incómodo? Esto tiene que ver tanto con nuestros gustos, sentimientos, cercanía y confianza, así como con la intención, el respeto y el cuidado que demuestra o no la otra persona al acercarse y abrazarnos.

Hay contactos físicos adecuados e inadecuados. Un contacto es adecuado cuando se tiene por acuerdo mutuo, te hace sentir bien y se respetan los límites personales. En cambio, un inadecuado es cuando no es consensuado, te hace sentir mal, te agrede, invade tu espacio, traspasa tus límites, te lastima emocional

o físicamente, cuando te quedas con una sensación desagradable o cuando existe una situación de coerción o poder sobre la otra persona; por ejemplo, cuando hay mucha diferencia de edad o al presionar a niñas, niños, adolescentes o personas en algunas condiciones de discapacidad, la cual les dificulta decidir o comunicar su consentimiento, ya que el no poder negarse no implica que aceptan el contacto. Las burlas, los comentarios sexuales, las insinuaciones y el acercamiento físico no deseados, el acoso, la agresión y la violencia sexual, son todos contactos inadecuados (McGrath, 2014).

Tu cuerpo te pertenece y sólo debe ser tocado con tu consentimiento; también es válido cambiar de opinión en cualquier momento y decidir que no quieres ser tocado por alguien o de alguna manera en particular. Si bien las caricias son parte de la expresión sexual de las personas, la forma de hacerlo y con quien tenerlas puede cambiar de acuerdo con la edad y el tipo de relación que se tenga. Siempre es importante que al hacerlo sientas comodidad y saber que si no es así, puedes poner un límite y retirarte.

Si experimentas contactos inadecuados es importante poner un límite, decir no y buscar apoyo de personas en quienes tengas confianza, como tu mamá, tu papá, algún adulto con quien sientas cercanía, como tus maestros o maestras o el personal médico, para que pongan un alto a la situación y recibas protección. Recuerda que tú no eres responsable de las conductas inadecuadas de otras personas.

¿Cómo responde tu cuerpo ante los estímulos eróticos?

Los cuerpos de las mujeres y de los hombres presentan un comportamiento típico que ha sido estudiado con personas de todo el mundo; aun cuando la forma en la que se presentan los cambios para ambos es distinta, la respuesta sexual es mucho más compleja; hay tres fases fundamentales en la respuesta sexual que es importante que conozcas.

1. Deseo: son las ganas que tiene una persona de tener actividad sexual, estimuladas por elementos que funcionan como estímulos sexuales efectivos, los cuales pueden ser externos, percibidos a través de los sentidos o desde su interior por medio de pensamientos y fantasías; tiene componentes biológicos y emocionales (Kaplan, 2015).

2. Excitación: se manifiesta, entre otras cosas, con respiración y latidos del corazón más rápidos, enrojecimiento de la piel, erección del pene, o de clítoris y pezones; los testículos se acercan al cuerpo, hay lubricación vaginal.

3. Meseta: los cambios de la fase anterior alcanzan un máximo y se mantienen durante un tiempo, para luego dar paso a algunos cambios. En la mujer el clítoris se esconde y apenas se palpa. En el hombre las glándulas de Cowper segregan un líquido que puede contener espermatozoides, llamado líquido preseminal.

4. Orgasmo: tiene un componente físico en el que hay una serie de contracciones involuntarias en los músculos del cuerpo, seguido de la liberación de la tensión y un componente emocional donde se tienen sensaciones muy placenteras de satisfacción.

En esta fase puede ocurrir la eyaculación, la cual no es sinónimo de orgasmo (Komisaruk, 2011).

5. Resolución: durante esta fase el cuerpo se relaja, para regresar al estado que tenía antes de iniciar la respuesta sexual.

6. Periodo refractario: es el tiempo que tiene que pasar para que el cuerpo esté en condiciones adecuadas para despertar de nuevo una respuesta sexual.

Puesto que el estímulo sexual implica aspectos físicos y psicológicos, las personas responden de manera diferente debido al momento y a sus circunstancias. Lo que siente, piensa y lo que se vive puede ayudar o dificultar la respuesta sexual; de igual manera, estará presente a lo largo de la vida, aunque se presentan algunos cambios.

Cuando hay atracción física, emocional, ternura, cariño y confianza entre dos personas, es más probable que surja el deseo y se tenga disposición para vivir un encuentro erótico afectivo. En cambio, hay condiciones en que la persona no tiene interés o ganas de un encuentro sexual; puede tener deseo, pero no excitarse, o que aunque se excite no tenga orgasmos.

Puede haber cambios en la respuesta sexual cuando la persona está nerviosa, preocupada, se siente insegura, muy presionada, con culpa o miedo; está enferma, toma ciertos medicamentos o consume sustancias psicoactivas; hay problemas de pareja, dificultades de comunicación, incumplimiento de acuerdos y discusiones; cuando existen falsas creencias y prejuicios aprendidos acerca del género y la sexualidad que limitan el disfrutar de una práctica sexual; o simplemente no desean tener actividad sexual.

De igual manera, en ocasiones se puede presentar una respuesta sexual física, incluso en momentos en los que no se desea tener, sin que se pueda controlar — por ejemplo, durante la adolescencia con estímulos como el roce del pantalón, o durante una situación de abuso sexual o violación—, donde se presenten cambios en el cuerpo como una erección o lubricación, entre otros. Dichos cambios son respuestas normales e involuntarias del cuerpo, y no implican que la persona desee tener relaciones sexuales o dé su consentimiento ante las situaciones de abuso. Es importante reconocer que son cambios propios de nuestro cuerpo ante determinados estímulos y por lo tanto no es algo por lo que nos debemos avergonzar o culpar.

Cuando estos cambios afectan a la persona o a la relación de pareja, y suceden de forma frecuente, puede buscarse ayuda especializada, para que les permita vivir una sexualidad satisfactoria.

Es probable que a esta edad notes cómo responde tu cuerpo ante las personas, los contactos o hasta fantasía que puedas tener, o a lo mejor como resultado de los sueños. Si no es así, es probable que no tardes en descubrir las sensaciones de tu cuerpo. De forma ideal es importante que descubras y conozcas tu cuerpo antes de tomar decisiones, como compartir tu sexualidad con otras personas.

¿Conoces lo que te gusta? ¿Hay sensaciones que te pueden resultar placenteras eróticamente? ¿Hay situaciones que te resulten desagradables o dañinas y afecten a tu sexualidad? Ahora en el siguiente recuadro tus observaciones:

Recuerda que si tienes dudas o necesitas ampliar la información, o si hay algo que te desagrade o dañe, no estás sola o solo, puedes acercarte a alguna persona adulta de confianza y, a lo largo de los módulos, podrás encontrar ligas a diversos sitios donde podrás ampliar la información o solicitar ayuda.

Toma de decisiones, falsas creencias y realidades sobre la conducta sexual

La respuesta sexual es parte de nuestra naturaleza. Te toca decidir, de acuerdo a tus valores y a la búsqueda de información actualizada y bien documentada, qué es lo adecuado para ti en este momento de tu vida; solo tú sabes qué quieres y qué prácticas sexuales son adecuadas para ti. Es importante reconocer cómo te sientes y evitar hacer cosas que te hagan sentir mal o para las cuales aún no estés preparado o preparada.

Toma de decisiones

Casi todo el tiempo tomas decisiones. Por ejemplo, cada día usas ropa para vestirte, eliges qué usar dentro de las prendas que tienes; puede ser rápido, casi automático. Sin embargo, esa decisión te puede tomar más tiempo cuando quieres sentirte y verte de una manera especial, porque tienes un compromiso importante o saldrás con alguien que te gusta mucho por primera vez. Las decisiones que tienen impacto en tu vida son mucho más relevantes y requieren de tu tiempo y atención; entre ellas puedes decidir qué te gustaría estudiar en el próximo nivel escolar o si quieres tener una relación de pareja.

¿Has notado todo lo que implica tomar una decisión?

La toma consciente de decisiones surge de lo que piensas, sientes y valoras; implica tener información suficiente sobre el tema relacionado; identificar las alternativas reales que tienes, e imaginar las posibles consecuencias, para ti y los demás, así como de observar cómo te sentirías con esa decisión (UACM, 2012).

Entre las decisiones que tomarás respecto a tu sexualidad están: si quieres tener o no un noviazgo; si quieres o no conformar una pareja, qué tipo quieres y con quién; la edad para iniciar tu vida sexual; si quieres o no reproducirte y la edad para hacerlo; los métodos que utilizarás para prevenir un embarazo o adquirir infecciones de transmisión sexual; cómo cuidarás que tus relaciones afectivas estén libres de violencia, entre muchas otras cosas.

Algunas decisiones buscan evitar los riesgos que conlleva una vida sexual. En la adolescencia, los más frecuentes son tener un embarazo no planeado o deseado, y

adquirir infecciones de transmisión sexual (ITS). Cada persona elige sus opciones y es posible que cambien con el tiempo y sus circunstancias.

La conducta más segura para evitar embarazos e ITS es no tener relaciones sexuales o posponerlas hasta que estés preparada o preparado. Si decides iniciar tu vida sexual puedes optar por realizar prácticas sexuales sin penetración, las cuales pueden ser placenteras y las revisaremos a detalle en otros módulos; si eliges tenerlas con penetración, entonces evitas el riesgo al usar métodos anticonceptivos como el condón, para evitar embarazos e ITS.

Para la toma de estas decisiones es importante tener en cuenta tus valores, intereses, sentimientos, tu proyecto de vida, la información que posees, así si es una elección personal o te dejas llevar por presiones externas, tu contexto, la red de apoyo con la que cuentas; procura que tu elección te cause bienestar y no ocasione daños a ti o a alguien más.

Las decisiones sobre su sexualidad son personales, solo tú puedes decidir si quieres o no iniciar tu vida sexual. No importa si el resto de tus amistades tienen experiencias o si tu pareja desea tener relaciones sexuales, es tu cuerpo y decisión. Recuerda que incluso cuando hayas accedido a realizar algún tipo de práctica sexual, si en algún momento sientes incomodidad o te sientes mal contigo, puedes cambiar de opinión y dejar esa práctica. Escuchar y observar cómo te sientes y actuar en consecuencia, es parte del autocuidado y del amor que te tienes.

En la medida en que te conozcas, que cuentes con más información y pongas en práctica la toma de decisiones conscientes, será más fácil valorar y decidir de una manera informada, libre, placentera y responsable.

Para contribuir a ello revisaremos algunas falsas creencias sobre la conducta sexual.

Falsas creencias y realidades; influencia del contexto en tu vida sexual

Los seres humanos solemos vivir en sociedad; de los grupos en donde nos desenvolvemos absorbemos costumbres, creencias y valores. De esa manera, aprendemos lo que pensamos o creemos sobre la forma de expresar cariño, de las maneras de comportarse de mujeres y hombres, acerca de los cuerpos, lo que es correcto hacer a determinada edad, entre muchas otras cosas relativas a la sexualidad, lo cual afecta nuestro comportamiento.

Las falsas creencias en torno a la sexualidad son generalizaciones erróneas sin fundamento, que afectan la vida de las personas. Son creencias que pasan a través de las familias y la sociedad, durante generaciones, que se basan en la desinformación, los prejuicios y los estereotipos, y se refuerzan a lo largo del tiempo hasta que los cuestionamos desde un análisis profundo y científico. Por lo tanto, cambian a lo largo de las generaciones, ya que son modificables según el contexto y los aprendizajes de las personas. Veamos algunos ejemplos:

- El amor implica sufrimiento.
- Si alguien te cela es porque te quiere.

- Si te pega, te quiere.
- Un matrimonio sólo puede disolverse con la muerte.
- Las relaciones sexuales tienen como finalidad la reproducción de la especie.
- Los hombres son eróticos, no pueden controlarse y no saben amar.
- Las mujeres nacen para amar, ser madres y no les importa el placer.

Revisemos algunos de las falsas creencias actuales con la siguiente actividad.

¿Conocías estas creencias o algunas otras? ¿Te han afectado de alguna manera? ¿En dónde podrías obtener información confiable para cuestionarlos?

A lo largo de estos módulos encontrarás información confiable que te permita cuestionar y sacar tus propias conclusiones, de acuerdo a la información que te brindemos; de igual manera, encontrarás ligas para profundizar en la información que te interesa. Te invitamos investigar y al final de este subtema pongas tus reflexiones, en torno a las falsas creencias que te mencionamos o algunas que conozcas.

La actividad sexual transaccional es aquella en que una persona recibe un pago en efectivo o en especie a cambio de una relación sexual. Aunque ha existido desde la antigüedad, muchas veces ha sido negada; se ha señalado o castigado a las personas que la ejercen y pocas veces se han atendido sus necesidades. Un factor importante a considerar de la actividad sexual transaccional es que debe ser de manera voluntaria, libre de violencia o coerción.

Todas las personas tienen derecho a ejercer su sexualidad y a vivir cualquier experiencia, expresión sexual, erótica o de género, siempre que se respeten cabalmente los derechos de las personas involucradas, sea acorde con su edad y sus facultades en evolución. Esto implica tomar decisiones libres de violencia o coerción y basadas en sus valores.

Sin embargo, este derecho no siempre es respetado. Cuando se recurre a la amenaza, al uso de la fuerza física o emocional, al chantaje, al engaño, cuando se abusa del poder o se aprovecha la vulnerabilidad de una persona y se le ofrecen bienes o dinero para que realice actividades sexuales que no desea o que no está en posibilidades reales de decidir por su propia voluntad, se violan sus derechos y se comete un delito (Comisión Nacional de los Derechos Humanos, 2012).

Hay personas que sin quererlo se ven obligadas a tener relaciones sexuales a cambio de dinero o de otro tipo de "regalos". Cuando las personas no pueden decidir si quieren o no tener actividad sexual, con quienes tenerla, ni la frecuencia, están en condiciones de desventaja, lo que les dificultará cuidar su salud física, sexual y mental.

A mayor número de parejas y prácticas sexuales sin protección, hay un mayor riesgo de ITS, incluida la infección por VIH; se incrementa la posibilidad de embarazos si hay relaciones que incluyan la penetración pene-vagina, y se multiplica la posibilidad de experimentar violencias.

No toda la actividad sexual transaccional es impuesta, hay personas adultas que han elegido al trabajo sexual como su opción laboral (RedTraSex, 2014). Sin embargo no puede decirse que una decisión es libre si no se tienen otras opciones reales que puedan tomarse o si son resultado de la coerción, la violencia y de las relaciones de poder o cuando se decide como única opción para sobrevivir ante la falta de opciones por la pobreza.

Recuerdas que hablábamos de las falsas creencias en torno a la sexualidad? Ahora que has podido estudiar un poquito más, anota en el recuadro tus observaciones sobre ella:

Referencias

- Aldana, A. (2008). "Psicología y sociología del erotismo", en I. Arango (Ed.), *Sexualidad humana*. México: Manual Moderno.
- Barrios Martínez, D. (2005). *En Las Alas Del Placer*. México: Editorial Pax.
- Boundy, E. O., Dastjerdi, R., Spiegelman, D., Fawzi, W. W., Missmer, S. A., Lieberman, E., Kajeepeeta, S., Wall, S., y Chan, G. J. (2015). "Kangaroo Mother Care and Neonatal Outcomes: A Meta-analysis", en *Pediatrics*, núm. 137(1). Disponible en <<https://doi.org/10.1542/peds.2015-2238>>.
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (2012). *Cartilla La trata de personas*. México: CNDH.
- Fisher, H. (2004). *Por qué amamos naturaleza y química del amor romántico*. España: Taurus.
- González S., S. (1994). "La expresión autoerótica", en *Antología de la sexualidad humana*, México: CONAPO.
- Komisaruk, B., Whipple, B., Nasserzadeh, S. y Beyer-Flores, C. (2011). *Orgasmo, todo lo que siempre quiso saber y nunca se atrevió a preguntar*. España: Paidós.
- López Sánchez, F. (2019). "Tema de revisión: Los afectos sexuales: (3) el enamoramiento", en *Adolescere*, núm. VII (3). Disponible en <<https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol7num3-2019/51.e1%20Tema%20de%20revisi%20Los%20afectos%20sexuales-el%20enamoramiento.pdf>>.
- McGrath, K. (2014). *Guía sobre los comportamientos sexuales en niños y adolescentes*. España: Instituto Psicológico de Infancia y Familia.
- Montis, I. A. y de Montis, I. A. (2008). *Sexualidad humana*. México: Manual Moderno.
- Organización Mundial de la Salud (2016). *Criterios médicos de elegibilidad para el uso de anticonceptivos, quinta edición 2015: resumen ejecutivo*. Ginebra: WHO IRIS. Disponible en <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/205016>>.
- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud y Asociación Mundial de Sexología (2000). *Promoción de la salud sexual. Recomendaciones para la acción*. Guatemala: PAHO IRIS. Disponible en <<https://iris.paho.org/handle/10665.2/51672>>.
- RedTraSex (2014). *8 Razones para evitar la confusión entre trata de personas, explotación laboral y trabajo sexual*. Argentina: Ammar. Disponible en <https://ammar.org.ar/IMG/pdf/diferencias_entre_trata_explotacion_laboral_y_trabajo_sexual.pdf>.
- S. Kaplan, H. (2015). *Manual ilustrado de terapia sexual*. España: De bolsillo.
- Sanz, F. (1997). *Psicoerotismo femenino y masculino*. España: Kairos.
- UACM (2012). *Manual de Habilidades para la vida, para facilitadores institucionales de HpV*. México: UACM.

Cualquier contenido de los cursos de esta plataforma puede ser reproducido sin permiso de los autores o editores, siempre y cuando se dé crédito a la publicación, se distribuya gratuitamente y no se altere o edite el texto al punto que se distorsionen las ideas o contenidos de la misma.

La reproducción parcial o total del contenido está expresamente permitida para fines educativos que beneficien a la población en general para la preservación de su salud sexual y su bienestar.

La divulgación en medios impresos, electrónicos y entre dispositivos, es de ayuda para compartir la información que crees más relevante para la salud de tus seres queridos, familiares, amigas, amigos y parejas sexuales; sobre todo en lo concerniente a temas difíciles de hablar. No dejes pasar el tiempo.

La opinión de los autores compilados no refleja forzosamente la visión del Fondo de Población de las Naciones Unidas, RB o Fundación México Vivo A.C.

Estos materiales son un ejercicio de pluralidad, diversidad, honestidad literaria y colaboración por una causa de vida para México. Compártelos.

