



Conciendo mi sexualidad con PARESS  
Adolescentes de 15 a 18 años

# Valores, derechos, cultura y sexualidad



Fondo de Población de las Naciones Unidas



En este módulo revisaremos información relacionada con la manera en que los valores de cada persona influyen en el ejercicio de su sexualidad, y cómo la cultura y el contexto de derechos humanos determina esta expresión en cada época y lugar.

También exploraremos algunas ideas, conceptos y datos desde **diferentes argumentos que faciliten la construcción del sistema** de valores y el papel que juegan los derechos humanos en la expresión de nuestra sexualidad. También, nos ocuparemos en entender cómo los valores son creencias fuertes que las personas, familias y comunidades tienen acerca de diversos temas importantes en nuestras vidas.

De igual manera, se incluyen contenidos específicos para identificar las creencias, las actitudes y los valores propios, cómo defenderlos y cómo impactan los derechos de las y los demás.

Examinaremos los valores y las actitudes que nos inculcan nuestras familias y comunidades, y cómo son las fuentes de lo que aprendemos acerca de la sexualidad y las relaciones sexuales, y cómo influyen en nuestra conducta personal y en nuestra toma de decisiones.

Conoceremos las creencias, las actitudes y los valores propios, **con el fin de adoptar comportamientos congruentes con** nuestros valores.

**Reconoceremos cómo se desarrollan los valores y cómo pueden** llegar a ser diferentes de cuando estabas en tu infancia a la **juventud e incluso** a los valores de tu mamá y/o papá.

Para obtenerlo, encontrarás información a lo largo de los siguientes contenidos

# Índice

1. Valores y sexualidad p. 5

---

2. Derechos humanos p. 12

---

3. Cultura y sexualidad p. 19

---



# Valores, derechos, cultura y sexualidad

Nuestros valores son principios, virtudes o cualidades en las que creemos. Son las cosas de las que estamos a favor o en contra. Una comprensión clara de ellos nos **capacita para tomar decisiones que concuerdan con lo que creemos; esa comprensión** también nos ayuda a enfrentar la presión que ejercen.

Nuestros valores dan significado y dirección a nuestras vidas.

La educación en valores consiste en tres pasos importantes:

- 1) Ayudar a las y los jóvenes a identificar sus valores.
- 2) Ayudar a las y los jóvenes a sentirse cómodos al hablar de sus valores.
- 3) Ayudar a las y los jóvenes a comportarse de acuerdo a sus valores.

La mayoría de nosotros recibimos valores culturales a través de la familia y la comunidad, los cuales nos guían en todos los aspectos de nuestras vidas: nuestro papel en la comunidad, nuestros roles sexuales y en la sexualidad.

Las actitudes forman parte de nuestra vida y de nuestro comportamiento. Tenemos múltiples actitudes (a favor o en contra del aborto, del divorcio, de la pena de muerte, **de una determinada alternativa política, de la religión, de la donación de órganos...**); todas son aprendidas y las adquirimos en el transcurso de nuestra interacción social, a través de los distintos espacios de socialización (Ortego Maté **et al.**, 2010).

**De igual manera, las creencias son ideas que se consideran verdaderas y a la que se da completo crédito como ciertas. Puede considerarse que una creencia es un paradigma** (ejemplo o modelo de algo) que se basa en la fe, ya que no existe demostración absoluta, fundamento racional o justificación empírica que lo compruebe. Por eso, está asociada a la religión, la doctrina o al dogma.

- Nuestros valores son cualidades, características o ideas acerca de lo que sentimos muy firmemente.
- Nuestros valores, en conjunto con nuestras actitudes y creencias, afectan nuestras decisiones, metas y conductas.
- Si no actuamos de acuerdo a nuestros valores, no podemos ser felices.
- Adquirimos nuestros valores de la familia, la cultura, la sociedad, la religión y de otras fuentes.

Los contenidos en este módulo proporcionan oportunidades para que identifiques tus valores y los compartas. Todo este capítulo intenta motivarte a poner tus valores en acción.

# Valores y sexualidad

---

La sexualidad, según López Juárez (2000), se construye en valores considerados universalmente, como el respeto, la dignidad, la libertad y el cuidado de la salud, entre otros, que son incorporados por las personas y rigen las costumbres aceptadas en la sociedad o grupo social. Tanto las personas, como las sociedades, pueden analizar críticamente sus costumbres a la luz de los valores, enriquecerlos y profundizar sus concepciones centrales; a la vez, modificar sus prácticas, para que se apeguen más a una visión integrada de cómo deben ser las relaciones entre los seres humanos.

Los valores compartidos y aceptados por la sociedad, como parte de cierta percepción del mundo y de la vida, son junto con la convivencia y armonía social, lo que constituye el núcleo de la ética social.

A partir de los valores considerados universalmente, se derivan las normas que rigen directamente la conducta; por lo tanto, en las costumbres humanas; de ahí se habla de una ética social, en el sentido de un "conjunto de reglas de orientación de la conducta a través de las cuales las personas tienden a realizar los valores sociales y personalmente aceptados".

Lo anterior se hace particularmente evidente en la sexualidad y se refleja en las costumbres de cada grupo. Los componentes básicos de nuestra sexualidad, según Rubio (1994), la reproductividad, el género, el erotismo y la vinculación afectiva, en conjunto, con la orientación sexual y la identidad sexual, están presentes en nuestro ser desde que nacemos e incluso antes. Desde luego, la forma en la que están presentes no es la misma en la niñez que en la adultez, e incluso no suele ser la misma entre distintos seres humanos adultos.

¿Cómo es que estos componentes deben desarrollarse?

La respuesta a esta pregunta requiere de una reflexión previa y se necesita un sistema de valores para responderla.

Los sistemas de valores, es decir, el conjunto de cosas que pensamos que deben ser, que consideramos buenas, acompañadas del conjunto de las que pensamos que no deben ser, que son malas, están siempre presentes.

En el ejercicio de la sexualidad persiste el mito de que no existen valores en ella; sin embargo, los estudios demuestran lo contrario. Por ejemplo, en uno sobre la libertad y la responsabilidad en la vida sexual de jóvenes universitarios, concluye que a pesar de tener la información, los jóvenes (al referirse a los hombres) tienen comportamientos no protegidos, por ello es indispensable promover una masculinidad responsable y comprometida con su salud y la de sus parejas, sean constantes u ocasionales (Pérez, 2011).



Los valores, según Zubiri, citado por Berríos (2013), son las cualidades que nos permiten regular el mundo para vivir en él; es un punto de vista, así como también una guía, una brújula para las decisiones a tomar, al igual que una manera de comportarnos. Algunos de los valores de la sexualidad, además de la responsabilidad, son la solidaridad, la belleza, la libertad, la igualdad, el respeto, la aceptación y la tolerancia, entre otros.

¿Te has preguntado si es posible vivir la libertad sexual dentro de una relación?

A veces, en las diferentes comunidades por las que transitamos o en los propios medios de comunicación, se perpetúan estereotipos como que en “nombre del amor posees a la otra persona, por el hecho de que se aman”. Eso es una forma de limitar la libertad. El tener una relación no tiene que controlar tus movimientos, amistades, actividades o intereses.

La libertad es uno de esos valores que ha sido tan usado para defender todo tipo de banderas, que es necesario precisar lo que queremos decir con “expresión libre de la sexualidad”. Una de las mejores metáforas sobre la libertad se la debemos a los poetas y es la del *pájaro en vuelo*. Para que el ave vuele libremente, se necesita que tenga un espacio propio y sus potencialidades de vuelo se conviertan en acción. Una vez en el aire, el ave delimita sus espacios y reconoce los límites infranqueables; así, aunque quiera, no puede atravesar una muralla.

La libertad de expresión sexual no debe ser confundida con una satisfacción inmediata de los deseos, sino como la cualidad resultante de buscar su satisfacción, al contar con un “espacio propio”, así como reconocer las limitaciones que el mundo nos presenta, especialmente las que existen cuando nos percatamos de que no estamos solos en el mundo.

Hasta aquí, abordamos dos valores, la responsabilidad, al cuidar de tu cuerpo, y el de la libertad de la pareja del momento, sean constante u ocasional. La familia tiene un rol muy importante en la transmisión de los valores, por ser el primer espacio donde nos desarrollamos, durante la infancia. Posteriormente, en la adolescencia, se alcanza el sistema de valores completo que te guiará al momento de tomar decisiones. Por supuesto, esto no es algo fijo, es un proceso de constante aprendizaje, que después se puede trabajar para desarrollar más habilidades que permitan ponderar los valores en la vida.

Cabe mencionar que conforme creces, puedes no coincidir con los valores que te inculcaron en la familia y por ello ponderes unos o dejes otros; lo importante es que identifiques los propios y actúes en consecuencia, siempre con el cuidado de los derechos de las personas con las que convives.

Además de la expresión sexual plena y libre, hay dos condiciones más: la congruencia y la armonía.

Para que la expresión sexual sea congruente, se necesita que la “dirección” en la que se expresan esos componentes sea compatible con otras formas de expresión sexual y de expresión humana. Hay congruencia cuando la expresión sexual no se

contrapone con la propia sexualidad, ni con otras expresiones humanas que pensamos son deseables.

Cuando todos los componentes de la sexualidad funcionan en la misma dirección; es decir, cuando su expresión en el tiempo tiene un mismo sentido vectorial, la congruencia está presente.

Otro valor indispensable es la responsabilidad, ya que para que se dé una vida plena y una comunidad sexualmente saludable, se requiere que las personas sepan y puedan responder por las consecuencias de sus actos y omisiones, en las expresiones de sus potencialidades sexuales.

El respeto y la responsabilidad son los valores sociales por excelencia, que hacen que la vivencia de la sexualidad saludable esté siempre en función de las consecuencias previstas o posibles de la expresión en conductas de nuestra sexualidad.

La sexualidad, por lo tanto, debe ser desarrollada en forma plena, libre, congruente y armónica con el resto de nuestras cualidades humanas, al ser, desde luego, un modelo ideal de desarrollo; en un sentido estricto, es muy difícil que alguno de nosotros viva su sexualidad así. Como todos los ideales, puede parecer utópico, pero las utopías nos mueven hacia ellos y sin ideales nuestro andar por el mundo y la vida puede hacerse insoportable.

¿Qué valores hay en el ejercicio de la sexualidad? La libertad es la primera, la responsabilidad que va de la mano del amor propio, la paciencia, la fortaleza para los momentos de conflicto, el respeto a las personas como de los acuerdos del autocuidado. ¿Qué otros valores crees se relacionan con la sexualidad?

## Actitudes

Según Hurtado (2013), cita a Libreros, "son las predisposiciones a responder de una determinada manera con reacciones favorables o desfavorables hacia algo, las actitudes dirigen nuestra atención a aspectos particulares de un objeto e influyen en nuestras interpretaciones del mismo".

Las actitudes forman parte de nuestra vida y de nuestro comportamiento. Tenemos múltiples actitudes (a favor o en contra del aborto, del divorcio, de la pena de muerte, de una determinada alternativa política, de la religión, de la donación de órganos...). Todas son aprendidas y las adquirimos en el transcurso de nuestra interacción social, a través de los distintos espacios de socialización (Ortego Maté et al., 2010).

Al ser aprendidas, son susceptibles de modificación. Esto no significa que todas nuestras actitudes se modifican, ya que muchas son bastante estables y van a mantenerse o a experimentar pequeños cambios a lo largo de nuestra existencia, pero otras variarán. La exposición a otra información, a otros grupos o nuestra experiencia personal, pueden cambiar nuestras actitudes, así como proporcionarnos nuevas.



Anteriormente se dijo que la familia y otros espacios de socialización son un pilar fundamental para la transmisión de valores; esas creencias que el día de hoy tienes, ¿dónde las aprendiste? Si haces un análisis te darás cuenta de que no sólo en la familia lo has aprendido, sino en tu comunidad, en la escuela, con tus amigas y amigos. Pero, de todos esos valores, ¿cuáles serán tuyos?

**En el momento en que dudes sobre qué hacer y qué no, López (2017) sugiere tres principios:**

- No construir una estrategia negativa, explotar, cortar la libertad y la dignidad de ti o de la otra persona.
- Que prevalezca siempre la relación con la persona, sobre las conductas sexuales concretas que pudieras desear con ella.
- Que exista un diálogo entre las personas involucradas con una aprobación libre, sin imposición para participar; con la actitud para resolver las diferencias o conflictos de forma justa, al basarse en argumentaciones; en condición de igualdad y, finalmente, en voluntad común.

Con esto podrás reconocer de manera más clara cuáles son tus valores y sentirte con el derecho de defenderlos, a la vez que le damos lugar al hecho de que las personas **tenemos diferentes creencias y actitudes, y así como no se trata de que se impongan en nosotras y nosotros, tampoco de que seamos intolerantes a esta diferencia; al contrario, reconocerlos y darles un lugar para genuinamente respetarlos.**

**¿Has notado valores, actitudes o hasta comentarios de las personas adultas (familias o escuela) que se asemejen a una o varias de los aspectos planteados?**

## Creencias

La Real Academia Española la define a la creencia como el firme asentimiento y conformidad con algo. La creencia es la idea que se considera verdadera y a la **que se da completo crédito como cierta.** Puede considerarse que es un paradigma **que se basa en la fe, ya que no existe demostración absoluta, fundamento racional o justificación empírica que lo compruebe.** Por eso está asociada a la religión, a la doctrina o al dogma.

**La conformación de una creencia nace desde el interior de una persona (se desarrolla a partir de las propias convicciones y los valores morales), aunque también es influenciada por factores externos y por el entorno social (la presión familiar, los grupos dominantes, etcétera).**

Al inicio de la sección, hablamos de los valores como guías de comportamiento, lo cual significa que cuando tienes que tomar una decisión, puedes preguntarte si **eso es acorde a tus valores** o creencias. ¿Qué actitud tomar ante una situación que **no es acorde a tus valores?** Esa es una respuesta compleja; imagina que una amiga



tuya, a la que quieres mucho, descubres que la ha golpeado su pareja, ¿qué haces? Si eres de las personas que creen que los problemas de pareja “se arreglan dentro de la misma” y las demás personas no pueden involucrarse, tal vez tu actitud sea la de “voltar la mirada a otro” lado e ignorarlo. Si al contrario, crees que todas las personas merecemos respeto y los conflictos se pueden solucionar por medio del diálogo, entonces intervendrás; pero si te das cuenta de que la pareja de tu amiga es una persona violenta, por solidaridad puedes buscar ayuda para que no la lastime más.

Ahora, al pensar en el tema de la sexualidad, imagina que tienes muchos deseos de tener relaciones sexuales, pero no quieres embarazarte en este momento, pues quieres esperar a tener estabilidad económica, una casa y tal vez estar en unión con una pareja, pero el deseo persiste. ¿Entonces? ¿Qué haces? ¿Tienes o no relaciones sexuales? Aquí es fundamental actuar bajo tus creencias, tu proyecto de vida y, por supuesto, tus valores. ¿Qué decides?

A veces puedes escuchar las opiniones de otras personas; tú decidirás si te aproximas a alguien de tu confianza, como a una persona adulta o tal vez una buena amiga o amigo que notas que sus opiniones pueden estar fundadas en la razón y escucharlos. Pero un punto muy importante: es totalmente TUYA LA DECISIÓN. Las opiniones las puedes tomar donde sea, pero no es para que te “digan que hacer”, sino para que te ayuden a poner en la balanza los pros, los contras y, con base en tus creencias, decidir.

También es importante reconocer que la cultura en la que te desarrollas te hace creer que los comportamientos son “dados por naturaleza”, por el hecho de nacer hombre o mujer, y que no se pueden cambiar y son inalterables, pero no es así, ¡se vale actuar diferente! Si eres hombre no es “parte de tu naturaleza ser violento”, ni por ser mujer “debes actuar emocionalmente”; se vale pensar y actuar con la cabeza fría o mostrar tus sentimientos, independientemente de tu sexo. Si algo te detiene para expresarte cómo eres, puedes analizar con la mirada clara si será por ti o lo que la sociedad dice del “cómo debe actuar un hombre o una mujer”, tal vez sea muestra de lo que es aprendido. Por ejemplo, hay chavos que por “mostrar que son muy hombres” no cuidan su cuerpo, su salud y no usan condón, cuando su uso es una muestra de practicar el autocuidado.

Por décadas, el ejercicio del erotismo ha estado envuelto en prejuicios, lleno de culpa, rechazo, represión y, debido a que nos educan en una cultura del “no”, lo aprendemos desde la infancia, pero en la adolescencia, en ese momento en que te das cuenta de cuanto te gusta ese chavo o chava, y quizá te sorprendas al repetir patrones que observaste en tu familia o medios de comunicación, al tratar de acercarte a ese chavo o chava, o ya en pareja, te pasa lo mismo que a tus padres. Repites eso que puede causar molestia. ¿Has considerado que al recibir una educación o cultura del “no”; es decir, en la negación del placer, sea lo que te lleve a eventos que te alejan de ello? Que te alejen del placer y otras conductas que provoquen cierta incomodidad.

A veces, el creer en los estereotipos nos lleva a considerar que en el amor y el sexo es normal el dolor; es decir, normalizar el sufrimiento y hasta la violencia, pero no se goza, y ¿qué crees? Se vale gozar. ¡Ojalá! Todos estos cuestionamientos te lleven a ser una persona que acepta el placer de la vida y sepa sobrellevar y solucionar los conflictos para no vivir en el dolor.

## Individualización

Cuando se deja atrás la etapa de la infancia y comienza la adolescencia, comienzan una serie de cambios, desde el resignificar en el espejo los cambios corporales, como la culminación del proceso de separación e individualización, donde comienzas a desarrollar autonomía en varios sentidos. Estos cambios te llevan a una separación o individuación de tu madre o padre o de las personas adultas de referencia, en donde se marca una distancia para lograr la autonomía, estableces tu propia escala de valores o código de ética (que muchas veces se basan en lo que desde la familia aprendiste, pero que ahora es necesario le des tu propia interpretación), buscas identificarte con un grupo de pares (compañeras/os de escuela, amigas/os) y estableces una distancia sana con la generación que te antecede.

En este momento, creas tu proyecto de vida, a partir de la visión que tienes del mundo, de lo que vives en tu momento histórico y de tus tradiciones. Formas tu identidad. También, vivencias tu sexualidad, el erotismo... y ¿sabes qué? Eso pone muy nerviosa a la familia.

Lo que mira la familia es que aún no eres una persona económicamente independiente, estás en formación al iniciar la etapa de tu identidad, en el proceso de elección de carrera profesional o te adaptas a las dinámicas preestablecidas del mundo adulto o de las responsabilidades. Lamentablemente, en la familia el ejercicio de la sexualidad se miran con recelo o con miedo. ¿A qué le temen? Seguramente respondiste esta pregunta con tu mirada hacia arriba: a que te embaraces (los hombres cooperan, así que también se embarazan) o contraigas una infección de transmisión sexual (ITS).

Estos miedos están fundados en las estadísticas; por ejemplo, en la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2018, del total de mujeres de 15 a 19 años, el 15.8 por ciento han estado embarazadas alguna vez; para las de 20 a 24 años, este porcentaje es del 49.9. Además, a nivel nacional, la edad mediana al inicio de la vida sexual de las mujeres es a los 17.5 años. En 2014, de las que han tenido relaciones sexuales, 65.7 por ciento declararon que no utilizaron algún método en la primera relación. En comparación, con 2018, este porcentaje disminuyó a 59.4 por ciento. Este último dato es positivo, pero de acuerdo con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), México ocupa el primer lugar en embarazos adolescentes, entre sus países miembros.

A partir de las estadísticas y de los miedos, existen algunos conflictos, con los cuales tienen que lidiar como familia.



¿Qué hacer ante momentos de conflicto? Ya sea con tu mamá, papá o alguna otra persona importante, primero es tener calma, estás en un momento en que las personas a tu alrededor no saben cómo responder, cambias y eso les mueve emociones. Sí, te pedimos calma, para que el conflicto, que es común que exista en las relaciones familiares, no escale a un nivel del que el retorno sea muy doloroso. Aquí se aplica la empatía, que es la capacidad de entender de manera profunda, cognitiva y emocionalmente a la otra persona, que es también la lógica que impulsa a esa parte. Para las personas adultas le es difícil entender tu proceso, "ponte en sus zapatos".

Es cierto que tus familiares tienen expectativas sobre de ti que no tienes que cumplir, pero sí puedes entender sus razones.

**A manera de reflexión, un ejercicio supongamos que se oponen a que tengas una pareja. ¿Qué es lo que a mamá o papá imaginan si tienes una relación? mencionado la posibilidad de un embarazo, de una, de que te distraigas de tus estudios, pero ¿Qué otras razones tendrán tu madre o padre para oponerse? Toca reflexionar y aún, cuando mires para arriba, que es inútil o es algo que tú no harías ponerle un nombre y analiza.**

**De nuevo, hay que usar la empatía para comprender la situación, motivaciones, la generación, etc. Ya que tengas esas posibilidades, plantea una solución o respuestas creativas. Por ejemplo: "entiendo que te preocupe \_\_\_\_\_ pero ten en cuenta que ahora es \_\_\_\_\_ y lo que necesito es \_\_\_\_\_ para sentirme en compañía de ti en este paso importante, (eres libre de colocar lo que creas conveniente en las líneas)". Pueder ser un hecho creativo el pedir que te acompañen, que necesitas de su confianza a diferencia de tan solo gritar "¡No te metas en mi vida!" ¿Qué alternativa se te ocurre?**

**Anota en el recuadro tus observaciones**

# Derechos humanos y sexualidad

---

Los derechos humanos son normas que reconocen y protegen la dignidad de todos los seres humanos; afirmaciones acerca de la naturaleza humana que han alcanzado el consenso internacional. La Organización Mundial de la Salud los define como “garantías legales universales que protegen a los individuos y a los grupos contra las acciones que interfieren con sus libertades fundamentales y su dignidad humana”.

Aunque desde hace tiempo se ha hablado de los derechos reproductivos, estos fueron enunciados y articulados por el Programa de Acción de la Conferencia Internacional de Población y Desarrollo (1994) de la siguiente manera: los derechos reproductivos abarcan ciertos derechos humanos, que están reconocidos en las leyes nacionales, en los documentos internacionales sobre derechos humanos y en otros documentos pertinentes de las Naciones Unidas, aprobados por consenso.

Estos derechos se basan en el reconocimiento del derecho básico de todas las parejas e individuos a decir libre y responsablemente sobre el número de hijos, el espaciamiento de los nacimientos y su intervalo; a disponer de la información y de los medios para ello y el derecho a alcanzar el nivel más elevado de salud sexual y reproductiva.

También, incluye su derecho a adoptar decisiones relativas a la reproducción sin sufrir discriminación, coacciones ni violencia, de conformidad con lo establecido en los documentos de derechos humanos.

En ejercicio de este derecho, las parejas y los individuos deben tener en cuenta las necesidades de sus hijas nacidas e hijos nacidos y futuros y sus obligaciones con la comunidad. La promoción del ejercicio responsable de esos derechos de todos debe ser la base primordial de las políticas y los programas estatales y comunitarios en la esfera de la salud reproductiva, incluida la planificación de la familia.

Como parte de este compromiso, se debe prestar plena atención a la promoción de relaciones de respeto mutuo e igualdad entre hombres y mujeres, particularmente a las necesidades de las y los adolescentes y de las y los jóvenes, en materia de enseñanza y de servicios, con objeto de que puedan asumir su sexualidad de modo positivo y responsable.

Por otra parte, el concepto de los derechos sexuales apareció desde hace unos cuarenta años. Los derechos sexuales son derechos humanos. Su mención aparte responde a la vaguedad de su referencia en las declaraciones de derechos humanos, que han gozado de consenso internacional en la Declaración Universal de Derechos



Humanos de las Naciones Unidas. Los derechos sexuales no son nuevos derechos, sino afirmaciones que vinculan los derechos humanos a la sexualidad (Klugman, 2000).

En la Organización de las Naciones Unidas declaran que los derechos humanos son **el ideal común por el que todos los pueblos y naciones deben esforzarse, para que los individuos como las instituciones, al inspirarse constantemente en ella, promuevan, mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos derechos y libertades, y aseguren, con medidas progresivas de carácter nacional e internacional, su reconocimiento y aplicación universal y efectiva, tanto entre los pueblos de los Estados miembros, como entre los de los territorios colocados bajo su jurisdicción. Nuestro país los tiene contemplados en la Constitución Política en el Artículo 1, que a la letra dice: “En los Estados Unidos Mexicanos todas las personas gozarán de los derechos humanos reconocidos en esta Constitución y en los tratados internacionales de los que el Estado Mexicano sea parte, así como de las garantías para su protección, cuyo ejercicio no podrá restringirse ni suspenderse, salvo en los casos y bajo las condiciones que esta Constitución establece”.**

Además, en el artículo uno de la Declaración Universal de Derechos Humanos, que fue proclamada en la Asamblea General de las Naciones Unidas el diciembre 10 de **1948, dice que “todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros”.** ¿Eres fraternal con las demás personas?

Es **importante destacar, en el artículo dos, que “toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país independiente, como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónomo o sometido a cualquier otra limitación de soberanía”.** Por esto, la ciudadanía debemos exigir y cuidar los derechos humanos de todas las personas.

Son varios los derechos que tienes y que están contemplados en nuestra Carta Magna y otras leyes; te invito a dar un breve repaso por ellas.

En **2011, hubo una reforma constitucional de gran importancia en el tema de derechos humanos; por primera vez se dio su nombre en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, ya que antes se les mencionaba como garantías individuales, al reconocerles su naturaleza, alcances y los principios que los rigen. El artículo 3 constitucional reconoce el derecho a la educación: “Toda persona tiene derecho a la educación. El Estado —Federación, Estados, Ciudad de México y Municipios— impartirá y garantizará la educación inicial, preescolar, primaria, secundaria, media superior y superior.[...] En el año 2019 se incluyó otra reforma muy importante: Los planes y programas de estudio tendrán perspectiva de género y una orientación**

integral, por lo que se incluirá [...] la promoción de estilos de vida saludables, la educación sexual y reproductiva”.

El artículo 4 dice: “La mujer y el hombre son iguales ante la ley [...] [derecho a la igualdad ante la ley] Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y el espaciamiento de sus hijos. [...] [derecho a la procreación] Toda persona tiene derecho a la protección de la salud [derecho a la protección de la salud, que incluye la salud sexual y la salud reproductiva]”.

Algo importante de mencionar es que todas las personas tenemos derecho a la igualdad, por que todas y todos tenemos los mismos derechos humanos. Eso no quiere decir que todos seamos iguales, ya que cada persona es única.

Para lograr la igualdad se deben crear condiciones específicas a las características individuales, a través de la equidad, la cual busca equilibrar las condiciones para que todas las personas, sin importar su género, orientación, edad, raza, capacidades, tengan las mismas posibilidades de acceso a sus derechos, a partir de reconocer sus diferencias.

En el artículo 6 menciona que: “Toda persona tiene derecho al libre acceso a información plural y oportuna, así como a buscar, recibir y difundir información e ideas de toda índole por cualquier medio de expresión”. Pero no son los únicos artículos importantes; hay varios más, por ello los enumeraré; no sólo con artículos de la constitución, sino con otras leyes y normas oficiales del país y también internacionales.

1. Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos:

8 , 9 , 16, 17, 21, 24.

2. Leyes federales:

Ley General de Salud (LGS).

Ley General de Educación (LGE)

Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (LGDNNA).

Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación (LFPED).

Ley General de Acceso a las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV).

Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres (LGIMH).

3. NOM/Normas oficiales mexicanas (regulaciones técnicas de diferentes dependencias gubernamentales):

NOM-005- SSA 2-1993 De los Servicios de Planificación Familiar.

NOM-046- SSA 2-2005 Violencia familiar, sexual y contra las mujeres. Criterios para la prevención y atención.

NOM-010- SSA 2-1993 Para la prevención y control de la infección por virus de la inmunodeficiencia humana.



#### 4. Instrumentos internacionales:

Convención de Belem do Pará. Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer.

Convención de los Derechos del Niño.

Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre (DADDH).

Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales Declaración Universal de los Derechos Humanos.

Retomemos el artículo 4 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos dice que "toda persona tiene derecho a la protección de la salud", lo cual está en consonancia con la Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948, que establece en su artículo 25 que "toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar"; esto significa que el derecho a la salud está relacionado con el resto de los derechos humanos, pues si no se cumplen o alcanzan, no lograremos el nivel de bienestar deseado.

#### **También hay una definición de salud sexual ¿la conoces? Es la siguiente**

"La salud sexual es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social en **relación con la sexualidad; no es simplemente la ausencia de enfermedad, disfunción o enfermedad. La salud sexual requiere un enfoque respetuoso y positivo de la sexualidad** y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de coerción, discriminación y violencia". Está es una definición de la Asociación Mundial para la Salud Sexual (WAS), que en 2010 llamó a **sus organizaciones miembros y organizaciones no gubernamentales para instituir el** 4 de septiembre como el día mundial de la Salud Sexual, como una estrategia para promover la reflexión social en torno a la salud sexual en el mundo.

Según datos y cifras de la Organización Mundial de la Salud, el derecho a la salud incluye el acceso oportuno, aceptable y asequible a servicios de salud de calidad suficiente; si embargo, los grupos vulnerables y marginados de las sociedades suelen tener que soportar una proporción excesiva de los problemas sanitarios. La OMS también menciona que "entre las libertades se incluye el derecho de las personas de controlar su salud y su cuerpo [derechos sexuales y reproductivos] sin injerencias [torturas y tratamientos y experimentos médicos no consensuados]. Los derechos incluyen el derecho de acceso a un sistema de protección de la salud que ofrezca a todas las personas las mismas oportunidades de disfrutar del grado máximo de salud que se pueda alcanzar".

#### **Grupos en situación de vulnerabilidad**

Son los grupos que debido al menosprecio generalizado de alguna condición específica, que comparten a un prejuicio social erigido entorno a ellos, o por una situación histórica de opresión o injusticia, se ven afectados sistemáticamente en el disfrute y ejercicio de sus derechos fundamentales.

¿Sabes cuáles son los grupos vulnerables y marginados? Aquí un pequeño listado:

I. Personas en situación de pobreza.

II. Mujeres.

III. El colectivo lésbico, gay, bisexual, transexual, transgénero, travesti e intersexual.

IV. Personas con discapacidad.

V. Niñas, niños y adolescentes.

VI. Personas de la tercera edad.

### ¿Pertenece a uno de estos grupos vulnerados? ¿Conoces otros grupos discriminados? ¿Cuáles?

Probablemente perteneces al grupo cinco, por ser adolescente, o quizá más de uno.

Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad, dignidad e igualdad inherentes a todos los seres humanos. Dado que la salud es un derecho humano fundamental, la protección a la salud sexual debe ser un derecho humano básico. Para asegurar el desarrollo de una sexualidad saludable en los seres humanos y las sociedades, los derechos sexuales deben ser reconocidos, promovidos, respetados y defendidos por todas las sociedades con todos sus medios. La salud sexual es el resultado de un ambiente que reconoce, respeta y ejerce los derechos sexuales.

Existe una cartilla de derechos sexuales de adolescentes y jóvenes (10-29 años), de 2016, que contiene 14 derechos; te sugiero que la busques en internet para que la conozcas a fondo; mientras tanto, los enumeramos a continuación:

1. Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
2. Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual.
3. Derecho a manifestar públicamente mis afectos.
4. Derecho a decidir con quién o quiénes relacionarse afectiva, erótica y sexualmente.
5. Derecho a que se respete mi privacidad y a que se resguarde mi información personal.
6. Derecho a la vida, a la integridad física, psicológica y sexual.
7. Derecho a decidir de manera libre e informada sobre mi vida reproductiva.
8. Derecho a la igualdad.
9. Derecho a vivir libre de discriminación.
10. Derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.



11. Derecho a la educación integral en sexualidad.
12. Derechos a los servicios de salud sexual y reproductiva.
13. Derecho a la identidad sexual.
14. Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.

¿Han violado tus derechos sexuales? Imagina que además de ser adolescente o joven, también tienes alguna discapacidad y estás en situación de pobreza. ¡Se complica el panorama! A esta combinación de múltiples discriminaciones se le llama interseccionalidad, la cual es una contribución conceptual del feminismo que funciona como herramienta de análisis, que permite entender situaciones de opresión o privilegios que llevan a la violación de los derechos humanos. ¿Complicado? Te invito a buscar el siguiente link <<https://bit.ly/2HvdksA>> para que comprendas mejor el concepto.

¿Qué crees que sucede en tu salud cuando no se respetan los derechos humanos? ¿Impactará en la salud de las personas? Por ejemplo, las mujeres (recuerda que se mencionó como uno de los grupos vulnerados) están sometidas a matrimonios forzados, violencia doméstica, embarazos a temprana edad, a la trata sexual, a la mutilación genital, por mencionar algunos, y evidentemente afecta su salud sexual; por ejemplo, pueden contraer alguna ITS, que al no ser tratada a tiempo pueden derivar en complicaciones de salud a corto y largo plazo.

Otros ejemplos de la vulneración de derechos humanos que impactan en la salud es en el caso de personas con una práctica sexual o una identidad sexual que no va de acuerdo con con la heteronormatividad (expectativa, creencia o estereotipo de que todas las personas son o deben ser heterosexuales, o que esta condición es la única natural, normal o aceptable); entonces pueden pasar por castigos físicos o sociales y, en algunos países hasta la pena de muerte por el hecho de ser homosexual, bisexual, lesbiana, transexual etcétera.

Para los temas mencionados, existen leyes que protegen a las personas; por ejemplo, en el *Diario Oficial de la Federación*, en 2019 se publicó el decreto con el que se reformó el Artículo 148 y otros del Código Civil Federal, en materia de prohibición de matrimonio infantil. También, en 2008, se publicó la Ley General para prevenir, sancionar y erradicar los delitos en materia de trata de personas, y para la protección y asistencia a las víctimas de estos delitos.

Reconocer los derechos sexuales y reproductivos influye positivamente en la salud sexual y en la toma de decisiones que nos permite vivir vidas libres de discriminación, coerción y violencia. ¿De qué manera se te ocurre que podemos, cómo jóvenes, promover estos derechos? Existen diferentes organismos internacionales, nacionales y locales que buscan alcanzar el ejercicio pleno de los derechos y la justicia social para que todas y todos tengamos ese acceso.

Podríamos seguir con más y más ejemplos sobre este tema, pero no lo haremos por el momento; si te interesaron estos temas, puedes entrar a la página de la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) o a la del Día Mundial de la Salud Sexual, **donde encontrarás mucha más información. Lo importante es que reconozcamos que** la existencia de estas leyes es de vital importancia para proteger los derechos de todas las personas.

**¿Puedes reconocer como vives tus derechos sexuales y reproductivos?  
¿Respetas los derechos de las otras personas? ¿Se respetan tus derechos?  
¿Qué podrías hacer para que se respeten tus derechos y los de las otras personas?**

**Apunta tus observaciones en el siguiente recuadro y: \_\_\_\_\_**

**Si lo deseas comparte tus reflexiones con las personas importantes para ti, para que también aprendan sobre sus derechos.**



# Cultura, sociedad y sexualidad

---

En nuestro entorno existen muchas fuentes de información que nos ayudan a aprender sobre nosotras y nosotros, sobre nuestros sentimientos y nuestros cuerpos. Maranto y Gonzales, citadas en Llique (2017), nos dicen que las fuentes de información son un instrumento para el conocimiento, la búsqueda y el acceso a la información, así que las fuentes serán todos aquellos documentos o espacios que nos den datos útiles para satisfacer la necesidad de información o conocimientos que tenemos en el momento o que necesitamos para aprender algo.

Es importante reconocer las fuentes confiables de información, porque nos permitirán comprendernos a nosotros y nosotras, nuestras emociones y nuestros cuerpos. Por ejemplo, este manual que lees es una fuente confiable de información, porque está realizado por gente que experta en estos temas; pero, además, para ti, ¿quiénes representan personas con las que puedes hablar más abiertamente sobre sexualidad? ¿Estas personas son quienes te han dado la información más útil o ha sido de alguien más?

Las normas sociales y culturales son el conjunto de reglas que siguen las personas de una comunidad para convivir mejor con las demás personas y tener una relación más armoniosa como sociedad, se establecen mediante tradiciones y costumbres que adquieren de forma natural con la socialización; es decir, que las aprendemos mientras crecemos, como la forma en la que entendemos cómo funciona el mundo.

En la sexualidad existen ciertas normas sociales, culturales o religiosas que afectan nuestra manera de entender el mundo y cómo nos relacionamos.



Para continuar esta sección nos gustaría hacerte las siguientes preguntas: las mujeres y hombres, ¿son iguales o son diferentes? ¿En qué son iguales y que son diferentes? Date un tiempo para reflexionar. Cierra la lectura y analiza. O como dicen en mi pueblo, "échale coco".

Imagino que has descubierto nuestras diferencias y podrás mencionar la capacidad de reproducción, la de parir, la capacidad de amamantar, etcétera; que unas son actividades “propias de las mujeres y otras de los hombres”. ¡Bueno! Cabe preguntarte, ¿qué es lo que te hace mujer u hombre?

Esa es una interrogante más compleja, que te llevará aún más tiempo responder. De nuevo, toma un tiempo en reflexionar tu respuesta.

¿De qué te das cuenta? ¿Tomas las características biológicas; es decir, los órganos sexuales como parte de lo que te hace hombre o mujer?

Aquí voy a dejar una pequeña bomba... hay mujeres que no tienen vulva y hombres sin pene. Si te interesa el tema, puedes buscar información sobre la transexualidad en el siguiente link: <<https://bit.ly/32dnzep>>.

Al retomar el tema, te cuento que las funciones biológicas son el argumento base de lo que han llamado un “orden natural”, que coloca a las mujeres con la responsabilidad de la crianza y cuidado de las niñas y niños, como del hogar y sus labores. En cambio, a los hombres se establece como su responsabilidad la de proveer y sostener económicamente el hogar, así como salir a la calle para buscar el sustento. Pero ojo, esta división del trabajo lo justifican al decir que es el “orden natural” de la vida. Pero no es así. Mucho de lo que nos dicen del “deber ser mujer y hombre” es una construcción social en un momento histórico, es la cultura en la que nos desarrollamos la que nos asigna ciertos roles basados en los órganos sexuales que tenemos al nacer y q conforme crecemos nos lo inculcan, por medio de las familias, las religiones y los medios de comunicación. Este último lo abordaremos en otra sección, por ahora, nos enfocaremos en las religiones y en la cultura.

## Relaciones no saludables

La cultura es el conjunto de formas y expresiones que caracterizarán en el tiempo a una sociedad determinada, entre las que incluye a las costumbres, las creencias, las prácticas comunes, las reglas, las normas, los códigos, la vestimenta, la religión, los rituales y las maneras de ser que predominan en el común de la gente que la integra (Ucha y Florencia, 2008).

La cultura es eso intangible que nos dicta comportamientos y, conforme pasa el tiempo, pueden cambiar; por ejemplo, antes las mujeres no podían usar pantalón y los hombres no usaban maquillaje. En el contexto actual, en la cotidianeidad las mujeres usan pantalón y los hombres (los que se han liberado de ciertos mandatos masculinos) usan algún tipo de maquillaje o cremas faciales, que antes era impensable, y es por que las culturas afortunadamente cambian.

En la sociedad actual hay una serie de presupuestos o de creencias sobre cómo viven las sexualidades de manera distinta las mujeres y los hombres. Esto nos lleva a relaciones asimétricas; es decir, la desigualdad, pues la educación que hemos recibido es diferenciada, como lo que la sociedad califica de aceptable o inaceptable en los comportamientos sexuales.



Las diferentes religiones, dentro de la cultura, crean códigos de conducta sexual que transgrede la vivencia del erotismo y pueden causar tensiones entre los deseos de las personas y lo que ellas quieren. Un ejemplo claro de código es que el encuentro sexual sea en el marco del matrimonio y con el único fin de la reproducción.



**¿Recuerdas otras normas que tengan las religiones acerca de la sexualidad? Por ejemplo, ¿qué dicen de la homosexualidad, de los métodos anticonceptivos o de la masturbación?**

¿Y? ¿Eso qué? A pesar de que el 83 por ciento de las personas se consideran católica/o, en la misma encuesta juvenil 2010, los métodos que los jóvenes entre 15-29 años consideran oportunos para prevenir las ITS, el 97.5 por ciento está el condón y el porcentaje que reportan la utilización de algún método anticonceptivo en su primera relación sexual, en el bloque de edad de 15-19 años, fue el 64.3 por ciento; entonces, a pesar de que la religión se opone a los métodos anticonceptivos, **las y los chavos usan condón. Todavía hay un uso incorrecto del condón o fallas en su puntual uso, de ahí el tema del embarazo adolescente; sin embargo, la gente joven es pragmática o prácticos y toman decisiones importantes, en cuanto a su salud sexual.**

Esto es una muestra de los cambios culturales que se dan en las sociedades, conforme **existen** campañas de planificación familiar y la educación sexual comienza a darse **en** las escuelas, así como la comercialización de la tecnología anticonceptiva, y que **en** algunas familias se aborde el tema de la sexualidad, con el constante mensaje de la importancia de tener un proyecto de vida.

Hasta aquí consideramos que queda claro que las normas sociales y culturales afectan tu comportamiento sexual; esto puede ser tanto en el sentido positivo (respetar los derechos humanos y las decisiones de las mujeres) como negativo (ejercer violencia como un medio para conseguir lo que se quiere), pero queda en ti cuestionar a la sociedad y cuestionarte a ti, para comenzar a desarrollar tus propias perspectivas sobre tu comportamiento sexual, tu salud y tu vida.

**Con la información que has adquirido no buscamos que deseches todo lo aprendido eso no es fácil, solo te pedimos que cuestiones y hagas cambios en ti, pues influyes en tu entorno inmediato. Busca entre tus amigas y amigos y hagan alianzas para organizarse y buscar cambios colectivos. En caso de que no encuentres gente a tu alrededor con ideas similares, siempre queda el internet y las redes sociales, seguramente encontrarás a más personas, no te desesperes.**

**Anota en el siguiente recuadro las reflexiones a las que llegas después de leer este tema:**



# Referencias

---

- AMES y AMSSAC para el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) (2003). "Sexualidad y valores: una propuesta ideológica", en *¡Hablemos de educación y salud sexual! Manual para profesionales de la educación*. Ciudad de México: Editorial Amssac S. A. de C. V.
- Álvarez, M. R. y Osornio F. M. (2018). "Experiencias de vida sobre el embarazo en mujeres adolescente atendidas en el servicio de gineco-obstetricia del hospital "Dr. Nicolás San Juan". Una visión desde el género", en Baca, T. N. *Juventudes, género y salud sexual reproductiva*. Ciudad de México: Gedisa.
- Berríos-Valenzuela, Llarela y Buxarrais-Estrada, María Rosa (2013). "Educación en valores: análisis sobre las expectativas y los valores de los adolescentes", en *Educación y Educadores*, núm. 16(2), pp. 244-264. Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=834/83428615003>>.
- Careaga, P. G. (2019). *Sexualidad, religión y democracia en América Latina*. México: Fundación Arcoíris por el Respeto a la Diversidad Sexual, A.C.
- CNDH (2015). *Derechos y deberes de los usuarios de los servicios de salud*. México: Programa Especial de VIH/Sida y DDHH.
- Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (Conalep) (2000). *Construyamos nuestra ética y valores sexuales. En Educación Sexual y Valores. Guía Didáctica para docentes*. Ciudad de México: Limusa Noriega Editores.
- Consejo para prevenir y eliminar la discriminación en la Ciudad de México (2016). *Glosario de términos sobre igualdad y no discriminación*. Ciudad de México: COPRED.
- Corrales Pérez, Alejandra, Quijano León, Nayely K. y Góngora Coronado, Elías Alfonso (2017). "Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Una pograma para desarrollar habilidades para la vida", en *Enseñanza e Investigación en Psicología*, núm. 22(1), pp. 58-65. Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=292/29251161005>>.
- Delgado, B. G., (2017). *Construcción social del género. En Construir caminos para la igualdad: educar sin Violencias*. México: IISUE-UNAM.
- Derechos de las mujeres y cambio económico (2004). *Interseccionalidad: una herramienta para la justicia de género y la justicia económica*. Asociación para los Derechos de la Mujer y el Desarrollo.
- Díaz, C. A. (2018). *Laicidad y educación sexual*. México: UNAM.
- DOF (2019). *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. México: Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión.
- Espinosa, B. C. y Gómez M. L., (2019). *Encuesta de jóvenes en México 2019*. México: Fundación SM, A.C
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2013). *Adultos aliados a las y los adolescentes*. Santiago de Chile: **Unicef**.
- Gaeta González, Laura y Galvanovskis Kasparane, Agris (2009). "Asertividad: un análisis teórico-empírico", en **"Enseñanza e Investigación en Psicología"**, núm. 14(2), pp. 403-425. Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=292/29211992013>>.

- Gómez, M. M. (2018). "Embarazo adolescente en México: riesgos, retos y expectativas", en Baca, T. N., *Juventudes, género y salud sexual reproductiva*. Ciudad de México: Gedisa.
- Hurtado de Mendoza Zabalgoitia, Olvera Méndez (2013). "Conocimientos y actitudes sobre sexualidad en jóvenes universitarios", en *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, núm. 16(1), pp. 258-268. Disponible en <<http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/viewFile/36537/33080>>.
- Lescaille Riverí, Bismarys, Odelín Veranes, Dayamí, González, Maritza, Alfonso Aguilera, Katia y Arencibia Álvarez, Alina (2009). "Valoración de la sexualidad en la adolescencia a partir de los estereotipos sexuales", en *Medisan*, núm. 13(2). Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3684/368448452020>>.
- López Sánchez (2017). "Ética de las relaciones sexuales y amorosas", en *Revista de Investigación en Psicología*, núm. 20(1), pp. 177-194. Disponible en <[https://www.researchgate.net/publication/319299140\\_Etica\\_de\\_las\\_relaciones\\_sexuales\\_y\\_amorosas](https://www.researchgate.net/publication/319299140_Etica_de_las_relaciones_sexuales_y_amorosas)>.
- López, E. S. y Maier, E. (2014). *15 años de políticas de igualdad: los alcances, los dilemas y los retos*. México: El Colegio de la Frontera Norte, El Colegio de México, FLACSO México.
- Martínez Lozano, Consuelo Patricia (2005). "El esquema cultural de género y sexualidad en la vida cotidiana. Una reflexión teórica", en *Culturales*, núm.1 (2), pp. 30-62. Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=694/69410202>>.
- Ortego Maté, M.C., López González, S. y Álvarez Trigueros, M.L. (2010). "Las actitudes", en *Ciencias psicosociales I*. Cantabria, España: Universidad de Cantabria.
- Pérez Fernández, Fonseca Hernández (2011). "Libertad y responsabilidad en la vida sexual de los jóvenes universitarios", en *Revista Digital Universitaria*, núm. 12(11), pp. 1-19. Disponible en <<http://www.revista.unam.mx/vol.12/num11/art109/index.html>>.
- Preinfalk, F. (2018). "Salud sexual y reproductiva de la población estudiantil universitaria en Costa Rica", en Baca, T. N., *Juventudes, género y salud sexual reproductiva*. Ciudad de México: Gedisa.
- Rivera, F.D. y Proaño, L. E. (2017). "La Influencia de los Pares y la Familia en el Inicio de la Actividad Sexual en Adolescentes", en *Revista Acadêmica São Paulo*, núm. 1(19), pp. 39-53.
- Ronzón, H. Z. y López B. A., (2018). "La construcción de lo femenino a partir del performance masculino entre mujeres de un equipo universitario de fútbol", en Baca, T. N., *Juventudes, género y salud sexual reproductiva*. Ciudad de México: Gedisa.
- Santa, G. L., (2010). *Taller de comunicación humana*. México: CCH-Azcapotzalco, UNAM.
- Vázquez, D. P., (2012). *Guías para el debate. ¿Qué es la perspectiva de juventud?* México: Espolea A.C.
- Zepeda-Hernández, Sergio, Abascal-Mena, Rocío y López-Ornelas, Erick (2015). "Emociones: factor de cambio en el aprendizaje", en *Ra Ximhai*, núm. 11 (4), pp. 189-199. Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461/46142596013>>.



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.

