

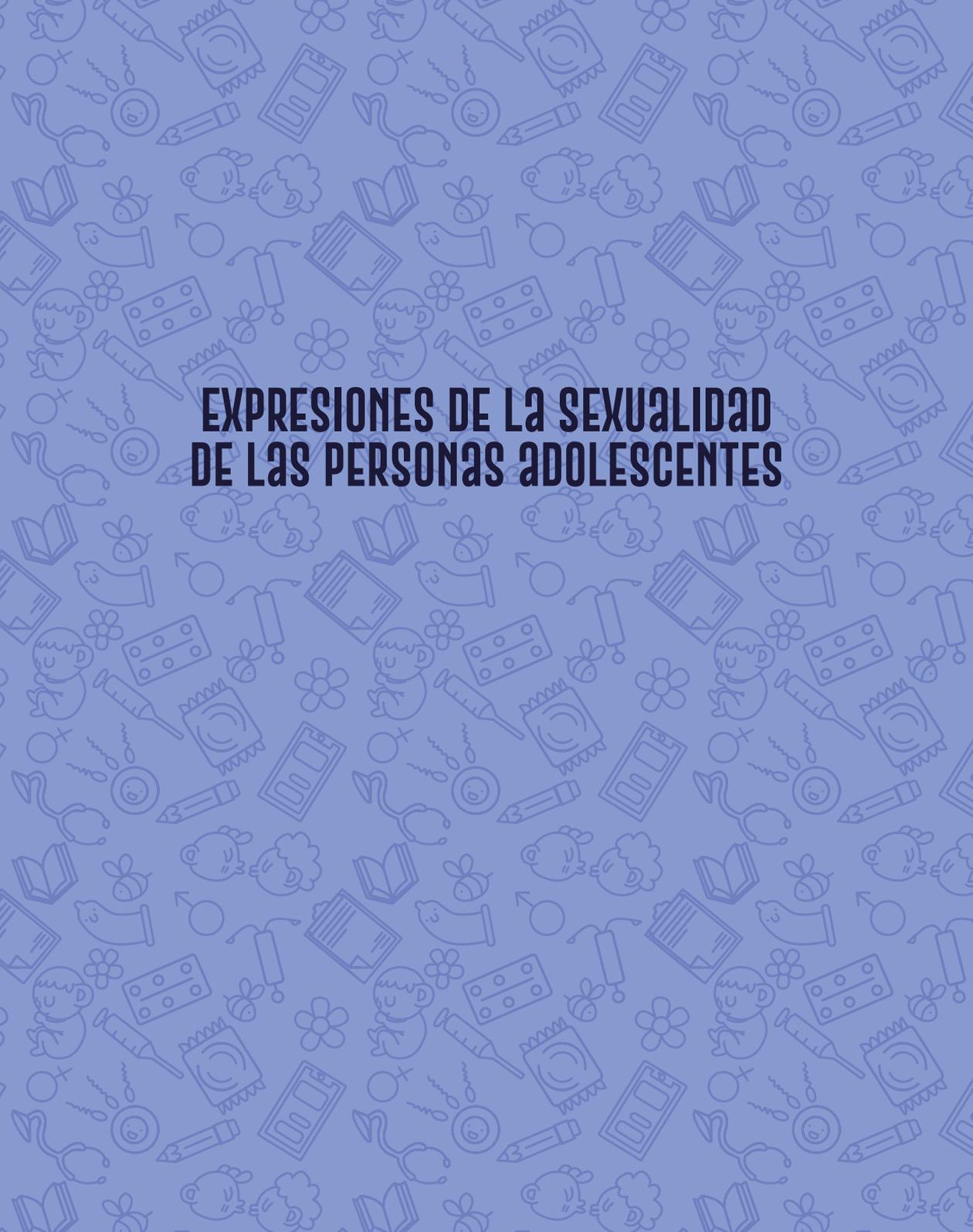
DE LA TEORÍA A LA ACCIÓN EN SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA DE ADOLESCENTES

(MANUAL CON
HERRAMIENTAS
PARA PERSONAL
DOCENTE Y
PROMOTOR DE
SALUD)



EXPRESIONES DE LA SEXUALIDAD DE LAS PERSONAS ADOLESCENTES

TOMO 05



EXPRESIONES DE LA SEXUALIDAD DE LAS PERSONAS ADOLESCENTES

EXPRESIONES DE LA SEXUALIDAD DE LAS PERSONAS ADOLESCENTES



1ª edición: Mayo, 2021.

Ipas Centroamérica y México A.C., Ciudad de México, 2021.

Recopilación del contenido:

Brisa Armenta

Revisión de contenido:

Brisa Armenta, Fernanda Díaz de León y Alexis Hernández

Revisión editorial:

Alexis Hernández y Brisa Armenta

Coordinación editorial:

Laura Andrade y Ana Martha Sánchez

Ipas CAM alienta la distribución pública, así como la reproducción parcial o total del presente documento siempre y cuando se cite la fuente. En ningún caso esta obra podrá ser usada con fines comerciales, su difusión es gratuita.

Ipas es una organización internacional sin fines de lucro que trabaja en cuatro continentes, con el objetivo de incrementar la capacidad de las mujeres para ejercer sus derechos sexuales y reproductivos, especialmente, el derecho al aborto.

ÍNDICE

05

EXPRESIONES DE
LA SEXUALIDAD
DE LAS PERSONAS
ADOLESCENTES

17

MITOS

21

TOMA NOTA

23

BIBLIOGRAFÍA

25

MANOS A
LA OBRA

31

ANEXOS

35

RECOMENDACIONES
Y OTROS RECURSOS

EXPRESIONES DE LA SEXUALIDAD DE LAS PERSONAS ADOLESCENTES

Los cambios físicos que se presentan durante la pubertad tienen implicaciones sociales relacionadas directamente con la imagen corporal y con la autoestima, aspectos esenciales que permiten a las y los adolescentes relacionarse consigo y con las demás personas.



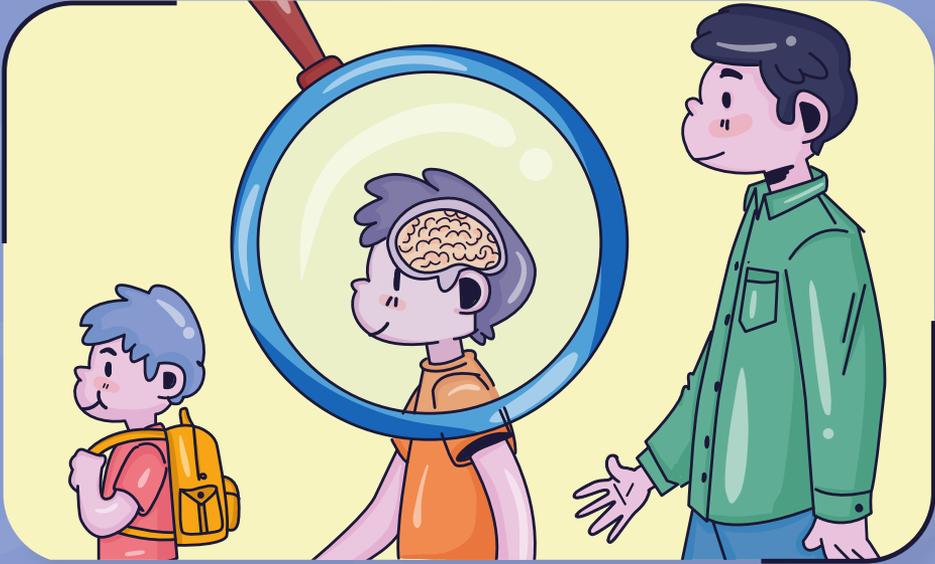
RESULTA IMPORTANTE QUE LAS Y LOS ADOLESCENTES VIVAN ESTOS CAMBIOS CON NATURALIDAD; POR TANTO, EL ACOMPAÑAMIENTO Y ORIENTACIÓN QUE SE LES PUEDA OFRECER DESDE EL ENTORNO ESCOLAR O EN LOS SERVICIOS DE SALUD SON FUNDAMENTALES.

Ejemplos de estos cambios son desproporción corporal de brazos y piernas, compleción¹ física, tamaño de las partes del cuerpo, aparición de acné, marcada preocupación por la apariencia física como elemento de “presentación” ante las personas y ante sí, retraso o adelanto en el crecimiento físico en relación con las y los demás, así como la aparición de la primera menstruación (menarca) en las mujeres y la primera eyaculación (espermarquia) en los hombres. Por lo general, las mujeres experimentan estos cambios antes que los hombres.



1 Compleción: conjunto de caracteres o rasgos que tienen relación directa con la estructura corporal de una persona.

DURANTE LA ADOLESCENCIA, LA CORTEZA PREFRONTAL, RESPONSABLE DEL CONTROL DE IMPULSOS, PLANEACIÓN Y TOMA DE DECISIONES, AÚN SE ESTÁ FORMANDO.



Por ello, la o el adolescente responde a estímulos de una manera más instintiva, pues su cerebro se encuentra dentro de un cambio drástico.



Funciones de la corteza prefrontal²:

- ✓ Establecer prioridades, organizar planes e ideas, plantear estrategias, controlar los impulsos, focalizar la atención.
- ✓ Habilidad de planeación y adaptación social; durante la adolescencia aún está en desarrollo la capacidad de poder imaginar las consecuencias de las acciones.
- ✓ Durante la adolescencia, el cerebro aún está desarrollando la habilidad de conectar sentimientos instintivos con experiencias previas.

2 Adaptado de: Weinberger, D., Elvevag, B., & Giedd, J. (2005). *The Adolescent Brain: a work in progress*.

Las personas adolescentes necesitan desplazar su energía interna de la familia de origen, ya que inicia un proceso de "derrumbar ídolos"; es decir, la mamá, el papá o las personas tutoras dejan de ser "perfectas", ahora les cuestionan todo lo que hacen y les señalan sus fallas e incongruencias. La energía interna se desplaza hacia personas u objetos externos; por ejemplo, artistas, ídolos, héroes, revistas de interés social, deportistas, noviazgos, profesorado, espacios de reunión, diversión, otros miembros de la familia, familia de las amistades, amigas y amigos, personajes históricos, grupos musicales, etcétera, los cuales son clave en la consolidación de su identidad.

LAS Y LOS ADOLESCENTES EMPIEZAN A CUESTIONARSE QUÉ LES GUSTA, QUÉ NO LES GUSTA, LO QUE LES GUSTARÍA SER, A QUIÉN LES GUSTARÍA PARECERSE Y A QUIÉN NO. TODAS ESTAS SON INQUIETUDES TÍPICAS DE LA ADOLESCENCIA OCCIDENTAL, MUCHAS VECES NO CONSCIENTES, PERO QUE TIENEN LA FINALIDAD DE FORTALECER LA PERSONALIDAD.



EN ESTA ETAPA LAS PERSONAS ADOLESCENTES EXPERIMENTAN EL PLACER SEXUAL A TRAVÉS DEL INICIO DE SU VIDA SEXUAL³.

Es importante saber que el placer abarca otras áreas de nuestra vida y que se puede disfrutar de muchas situaciones; por ejemplo, relacionarse con otras personas, recibir reconocimiento en la escuela, beber agua fresca, leer un libro interesante, una plática agradable, un abrazo afectuoso, apreciar una pintura, esbozar una sonrisa, escuchar música, dar y recibir un beso, querer sentirse querida/o, escuchar y ser escuchada/o.



ES CONVENIENTE RESALTAR QUE LA SALUD SEXUAL IMPLICA QUE, AL DISFRUTAR DEL PLACER SEXUAL, SE TIENEN EN CUENTA LOS VALORES DE COMUNICACIÓN, AFECTO, AMOR Y RESPONSABILIDAD. TAMBIÉN ES NECESARIO RECONOCER QUE EL PLACER SEXUAL SE EXPERIMENTA DESDE LA INFANCIA.

3 Inicio de la vida sexual: comienzo de actividades de masturbación o faje en las y los adolescentes.

LAS PERSONAS ADOLESCENTES TIENEN DIFERENTES ALTERNATIVAS PARA EL EJERCICIO DE LA SEXUALIDAD: EL "FAJE", PETTING O LAS CARICIAS ENTRE PERSONAS; LA MASTURBACIÓN O AUTOEROTISMO; EL SEXTING, LAS RELACIONES SEXUALES COITALES Y LA ABSTINENCIA. TODAS ESTAS PERMITEN EL EJERCICIO DE LA SEXUALIDAD.

Es indispensable que las alternativas para el ejercicio de la sexualidad que incluyen contacto con otras personas tengan el consentimiento de ambas partes. Desde la perspectiva psicológica, el consentimiento dentro de las relaciones sexuales se define como la aceptación verbal o no verbal dada libremente por el sentimiento o la voluntad de participar en una actividad sexual

(Hickman y Muehlenhard,1999). Si no se tiene el consentimiento de una de las dos personas y se realiza la práctica se estaría violentando a la otra persona,

lo cual podría terminar en una denuncia por agresión sexual. Se debe recordar

que ¡no es no!; es decir, no

importa si una de las personas dijo que tendría esta práctica sexual, si

decide retractarse en el último minuto o una vez iniciada, siempre

se debe respetar su decisión y detenerse, de lo contrario, y aun-

que en un principio la persona aceptara, esto se convierte en una

agresión sexual.



EL FAJE, PETTING O LAS CARICIAS ENTRE PERSONAS, SE CARACTERIZA POR CARICIAS SEXUALES, BESOS, ABRAZOS, MASAJES Y TOCAMIENTOS EN DISTINTAS PARTES DEL CUERPO ENTRE DOS O MÁS PERSONAS.

Las caricias sexuales son expresiones placenteras compartidas por las personas sin llegar necesariamente a la relación coital. Los medios de comunicación, las presiones de tipo social y la información en revistas y películas favorecen la formación de estereotipos en la realización del acto sexual. Estos modelos generalmente promueven que las relaciones sexuales solo son completas si se realiza la penetración. Sin embargo, también es posible llegar a la satisfacción sexual por la vía del faje. Recuerde que en esta práctica no existe penetración de ningún tipo y con ninguna parte del cuerpo u objeto. Por tanto, no existen riesgos de adquirir infecciones de transmisión sexual y tampoco de un embarazo adolescente.

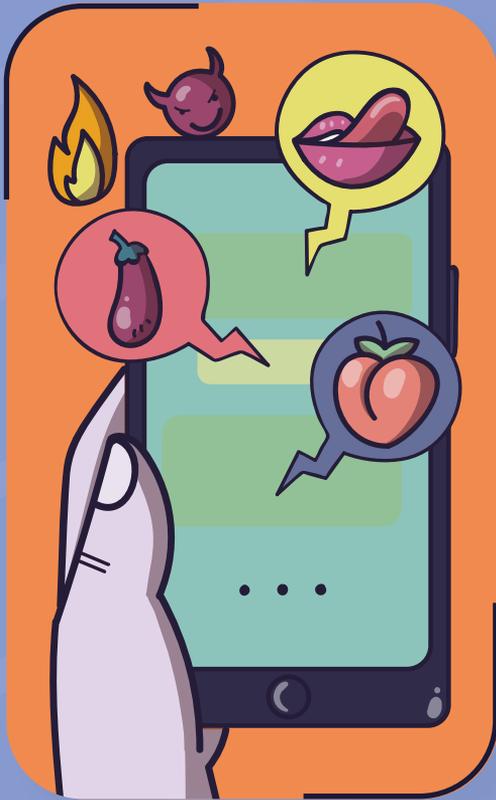


LA MASTURBACIÓN O AUTOEROTISMO SE CARACTERIZA POR PROPORCIONARSE PLACER SEXUAL POR MEDIO DE LA AUTOESTIMULACIÓN DE ÓRGANOS SEXUALES PÉLVICOS INTERNOS O EXTERNOS CON LAS MANOS O CON UN JUGUETE SEXUAL⁴.



También se puede realizar en pareja o con más de una persona según se decida. Se presenta en todas las etapas de la vida, aunque es en la adolescencia o juventud temprana cuando se manifiesta como la actividad principal de satisfacción sexual, la cual no causa daño físico ni psicológico. Es recomendable practicarla con las manos limpias y en un espacio privado; es decir, donde no exista riesgo de que alguien más vea y en donde tampoco haya interrupciones. Puede ser en un cuarto bajo llave o en el baño. Se debe recordar que realizar esta práctica frente a otras personas que no dieron su consentimiento, puede ser un acto que termine en una denuncia por agresión sexual y si estas personas son menores de edad, podría ser un delito por abuso sexual infantil. Socialmente, la masturbación es permitida en los hombres; no obstante, las mujeres también la practican, aunque muchas veces con sentimientos de culpa y vergüenza. La masturbación permite conocer nuestro erotismo, qué nos gusta y qué no nos gusta, que son básicos para el disfrute. Recuerde que al ser una práctica que se realiza de forma individual no existen riesgos de adquirir infecciones de transmisión sexual y tampoco de un embarazo adolescente.

⁴ Juguete sexual: objetos que tienen el objetivo de ayudar a conseguir placer como los vibradores, dildos, balas, anillos vibradores, succionadores de clítoris, entre muchos otros.



EL SEXTING, QUE SU NOMBRE DERIVA DE LA PALABRA "SEX" (SEXO) Y "TEXTING" (TEXTEAR), CONSISTE EN ENVIAR MENSAJES, FOTOS O VIDEOS DE CONTENIDO ERÓTICO Y SEXUAL PERSONAL A TRAVÉS DEL MÓVIL MEDIANTE APLICACIONES DE MENSAJERÍA INSTANTÁNEA O REDES SOCIALES, CORREOS ELECTRÓNICOS U OTRO TIPO DE HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN.

Se suele realizar de manera íntima, entre dos personas, aunque pueda llegar a manos de muchas otras personas si no se respeta la intimidad de las y los involucradas/os. Se recomienda utilizar plataformas digitales que permitan la eliminación del contenido de manera automática, así como evitar que en lo que se comparte se vea explícitamente el rostro o alguna seña en particular que permita identificar a la persona, en caso de que se rompa el código de confianza y se comparta el contenido erótico con alguien más⁵. La violencia digital se penaliza en México y en algunos países de Centroamérica, particularmente en Costa Rica y El Salvador, también es considerada como delito. Recuerde que esta práctica se realiza a distancia; por tanto, no existe forma de practicar la penetración de ningún tipo y no existen riesgos de adquirir infecciones de transmisión sexual y tampoco de un embarazo adolescente.

5 En México existe la Ley Olimpia que penaliza la violencia digital.



La **relación sexual coital** consiste en cualquier variación de penetración; por ejemplo, pene-vagina, pene-ano (sexo anal), pene-boca (sexo oral o felación), boca-vulva (sexo oral o *cunnilingus*), dedos-ano, dedos-vagina. En la actualidad las personas adolescentes se refieren a esta actividad como “el delicioso”⁶. Para que estas prácticas sean saludables, tienen que basarse en afecto, responsabilidad, respeto y cuidado. La mayoría de las personas adolescentes carecen de información adecuada en el momento de iniciar su vida sexual; por tanto, es importante brindarles orientación con el fin de evitar que adquieran infecciones de transmisión sexual (ITS) y para que puedan protegerse de embarazos tempranos, no planeados o no deseados. Aunque la orientación sexual o preferencia sexogénica más reconocida es la heterosexual, existen otras, como la bisexual y la homosexual, que las personas adolescentes pueden elegir para ejercer su sexualidad. Recuerde que como en esta práctica hay penetración e intercambio de fluidos con otras personas, existe el riesgo de adquirir infecciones de transmisión sexual (ITS) y la posibilidad de un embarazo. Para evitarlas, será importante el uso correcto del condón femenino o masculino o la barrera dental (barrera para realizar sexo oral o *cunnilingus*⁷ a mujeres). Particularmente para evitar el embarazo adolescente, se pueden combinar los métodos de barrera que se mencionaron anteriormente con un método hormonal o quirúrgico (**revisar el capítulo de “Métodos anticonceptivos”**).

6 En México el sexo coital es conocido como “el delicioso” entre las personas adolescentes.

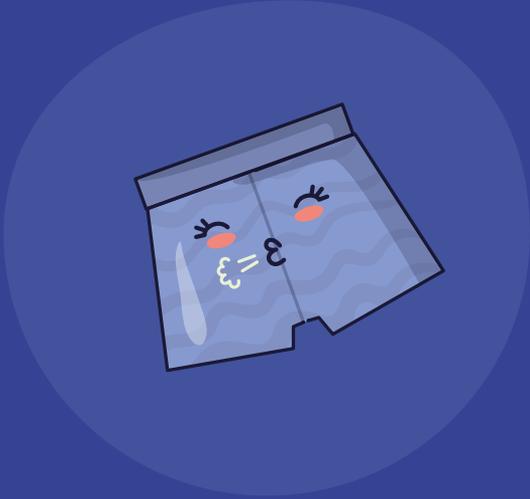
7 *Cunnilingus*: modo en el que también es llamado el sexo oral que se practica a las mujeres, es decir, en las vulvas.



LA ABSTINENCIA SE CARACTERIZA POR NO TENER ACTIVIDAD SEXUAL, NI AUTOERÓTICA NI CON OTRA PERSONA.

Con frecuencia, la persona que practica la abstinencia canaliza el impulso sexual a través de eyaculaciones nocturnas o lubricaciones vaginales, en ocasiones, acompañadas de sueños o fantasías eróticas. Existen personas que se abstienen por situaciones personales, deportivas, presiones sociales o por libre elección. Esta es una práctica segura para la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS) y para la prevención del embarazo adolescente, ya que no hay intercambio de fluidos con ninguna persona.

Las diferentes formas de ejercer la sexualidad son opciones que tienen las y los adolescentes, pero que también aplican en la vida adulta. Algo importante es que siempre se puede decidir cuál es la más apropiada según la etapa de vida de cada persona, que vaya acorde con su proyecto de vida. Si ya se practicó alguna, siempre se puede regresar a la opción anterior; es decir, no porque ya se haya iniciado la vida sexual con alguien quiere decir que no se puede optar por la masturbación o incluso decidir abstenerse por algún periodo.



MITOS

1

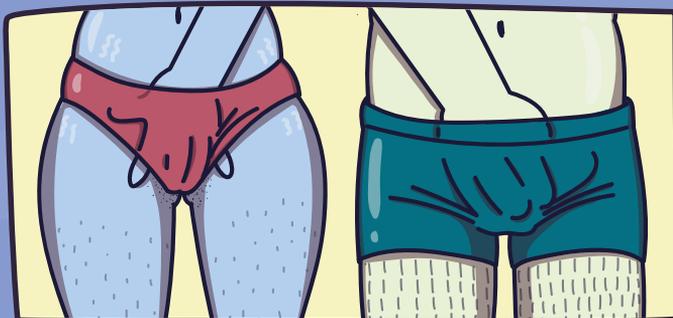


LA ÚNICA OPCIÓN QUE SE TIENE PARA TENER DISFRUTE Y PLACER SEXUAL ES TENER RELACIONES SEXUALES COITALES.

Las personas adolescentes tienen diferentes alternativas para el ejercicio de la sexualidad: el faje, *petting* o las caricias entre personas, la masturbación o autoerotismo, el *sexting*, las relaciones sexuales coitales y la abstinencia. Todas estas permiten el ejercicio de la sexualidad. Las personas tienen el derecho de elegir la que sea mejor para ellas y dependiendo de sus condiciones, su proyecto de vida y sus creencias. Es importante que sea una decisión personal y no impuesta.

2

LA MASTURBACIÓN ES MALA, VERGONZOSA O ADICTIVA.



La masturbación o el autoerotismo es una alternativa más del ejercicio de la sexualidad, en principio, es la mejor opción para iniciar el conocimiento del cuerpo y del placer sexual, y además no tiene ningún efecto negativo en la salud de las personas. Para hablar de una adicción a esta práctica se tendría que revisar lo siguiente: se puede pensar que existe una adicción cuando se dejan de hacer cosas básicas como comer, dormir o trabajar, así como cuando se ve afectada alguna área de la vida como la familiar, laboral o escolar por practicar la masturbación.







TOMA NOTA



Es importante que tenga en cuenta que la información clara y sin mitos permite que las personas adolescentes tomen decisiones más responsables. Al brindarles información no está fomentando ningún tipo de práctica, ya que las y los adolescentes tienen la capacidad para decidir y es más probable que al no estar informados tomen una decisión que ponga en riesgo su salud.



Recuerde que hablar abiertamente de los temas, le dará al grupo la confianza para hacerle preguntas, si un tema es incómodo para usted, será importante que primero lo resuelva antes de abordarlo. Puede apoyarse del personal del centro de salud más cercano a su escuela o de alguna asociación civil cercana para que vayan a impartirlo.



Evite usar palabras para referirse a cualquier cosa de este tema como "lo normal", "lo adecuado", "lo natural". Desde la sexología, se evita usar estas palabras porque la sexualidad de las personas es tan amplia y distinta que no podemos decir que algo es normal, natural o adecuado porque lo que signifique eso para usted, seguramente no será igual para otras personas.



Siempre que vaya a abordar estos temas, procure hacer un círculo y sentarse dentro del mismo al nivel de las y los participantes. Esto abre el canal de comunicación y permite que se genere una confianza favorable para hablar. Puede iniciar con preguntas detonadoras de la discusión como: ¿qué conocen del tema?, ¿qué han escuchado?, ¿qué les gustaría aprender de este tema?, etcétera.



Recuerde respetar todas las opiniones, no hacer ninguna gesticulación de asombro o sorpresa con los comentarios, y mucho menos invalidar la experiencia de las personas adolescentes del grupo, ya que esto puede hacer que se cierren a la comunicación y que no tengan confianza para hablar del tema.



Recuerde hacer hincapié en la importancia del consentimiento y en que ¡no es no!

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez-Gayou, J. L. y Millán, P. (2015). *Sexualidad: los jóvenes preguntan*. México: Paidós.

Álvarez, F. (2017). *Recetas mágicas para la sexualidad infantil*. México: Línea Continua.

Fundación Mexicana para la Planificación Familiar, A. C. (Mexfam) (2016). *Hablemos de sexualidad con la gente joven: desde el enfoque de educación integral en sexualidad*. México: Mexfam.

Hickman, S. & Muehlenhard, C. (1999). "By the semi-mystical appearance of a condom": How young women and men communicate sexual consent in heterosexual situations. *The Journal of Sex Research*, 36 (3), 258-272. DOI: 10.1080/00224499909551996

Weinberger, D., Elvevag, B., & Giedd, J. (2005). *The Adolescent Brain: a work in progress*. Washington, D. C: National Campaign to Prevent Teen Pregnancy.



MANOS a LA OBRA



- 
- ACTIVIDAD 1: LA CAJA DE LAS PREGUNTAS
ACTIVIDAD 2: VENTAJAS Y DESVENTAJAS
ACTIVIDAD 3: PLANEANDO LA PRIMERA VEZ

ACTIVIDAD 1:

LA CAJA DE LAS PREGUNTAS



OBJETIVO:

Las y los participantes ampliarán sus conocimientos sobre el tema y generarán un espacio de confianza.



INSTRUCCIONES:



Decorar una caja que usted elija antes de hablar del tema con las y los participantes.



Indique al grupo que, durante o al finalizar el día, podrán colocar en la caja aquellas preguntas que no se atrevan a hacer y dígalas que pueden colocar o no sus nombres.



Explique que al inicio de cada tema se dará un tiempo para responder las preguntas que ahí se escriban. Esto dará la oportunidad de resolverlas incluso en casa y prepararlas para abrir con ellas la siguiente sesión.



DURACIÓN:

15 a 20 minutos.



MATERIALES:

Caja, materiales varios para decoración, pinturas o papel de regalo.

ACTIVIDAD 2:

VENTAJAS Y DESVENTAJAS



OBJETIVO:

Las y los participantes revisarán las ventajas de cada una de las expresiones de la sexualidad.



DURACIÓN:

30 minutos.



MATERIALES:

Hojas de rotafolio y plumones.



INSTRUCCIONES:



Puede dividir al grupo en 2 o más equipos, según la cantidad de participantes.



Después pida que discutan las siguientes preguntas:

¿qué ventajas y desventajas tiene cada una de las expresiones de la sexualidad, por ejemplo, la abstinencia, el faje, la masturbación, el sexting o la relación sexual coital?



No importa si las han practicado o no, es importante que echen a volar su imaginación y que recuerden lo que han escuchado entre sus pares.



Una vez que hayan terminado la discusión en equipos, invítelos a que expongan sus reflexiones en plenaria.



Es importante que durante la exposición las y los demás participantes comenten si están de acuerdo o no respecto a las ventajas y desventajas que se plantean, y que den su punto de vista para reflexionar de forma profunda sobre este asunto.

ACTIVIDAD 3:

PLANEANDO LA PRIMERA VEZ



OBJETIVO:

Las y los participantes revisarán qué necesitan tener planeado cuando se sientan listos para iniciar su vida sexual.



INSTRUCCIONES:



De manera individual, pida a las y los participantes que imaginen que están próximos a tener su primera relación sexual coital, que se encuentran listas y listos y que están con la persona con la que desean realizar este acto porque tienen confianza, porque les respeta y porque se sienten personas amadas. Como una persona sexualmente responsable, planean que todo salga excelente y que no pongan en riesgo su salud al hacerlo, para que así sea organizarán esa esperada primera vez (Anexo).



DURACIÓN:

30 minutos.



MATERIALES:

Hoja impresa del Anexo, lápiz o pluma.



Una vez que llenen el Anexo, pida que levanten la mano las personas que quieran participar y haga las siguientes preguntas.

¿Qué descubrieron al hacer su planeación?

¿Si ese día fuera mañana, tendrías todo listo para hacerlo?
Si la respuesta es no, ¿qué te faltaría?

¿Consideras que es una decisión fácil o difícil?

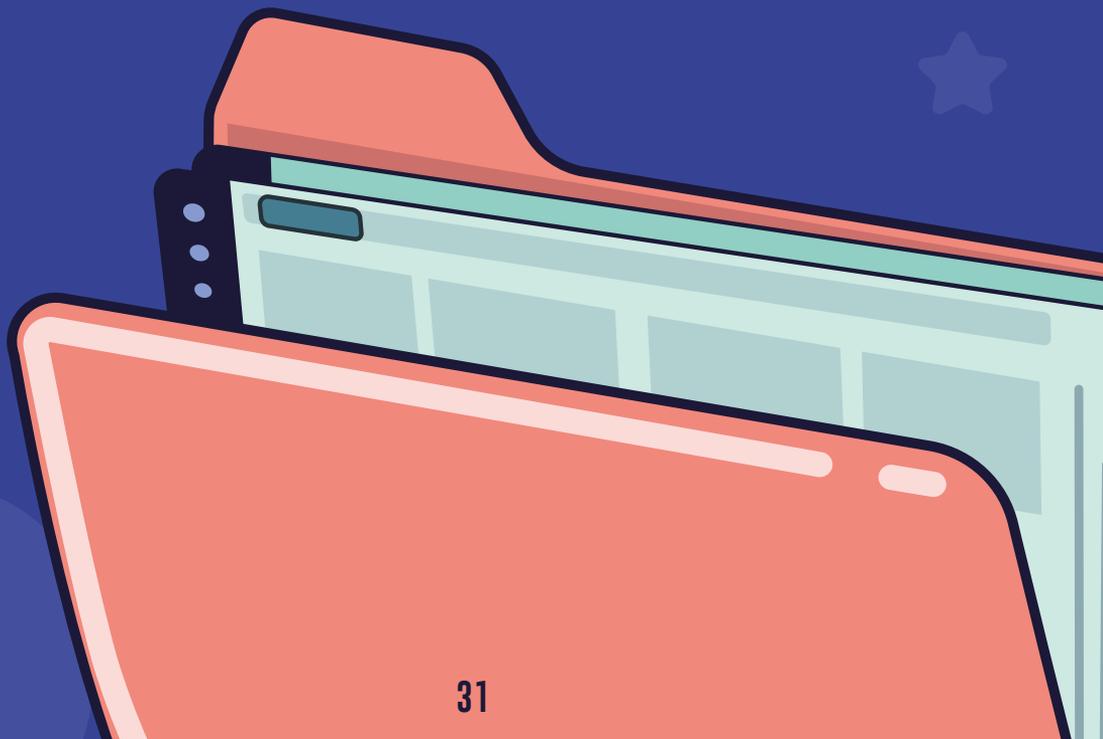
¿De todos los aspectos de la planeación qué fue lo que más te costó trabajo llenar del cuadro del Anexo?

Puede cerrar la actividad hablando de lo indispensable que es que se sientan seguras o seguros de la decisión y de las ventajas de planear los eventos relevantes.

***SOBRE TODO, RESALTE QUE UNA PERSONA SIEMPRE PUEDE DECIR
QUE NO EN EL ÚLTIMO MINUTO Y ESTO SE DEBE RESPETAR.***



ANEXOS



PLANEANDO LA PRIMERA VEZ

NOMBRE

EDAD

**MOTIVO POR EL QUE SIENTO
QUE ESTOY LISTA O LISTO.**

MÉTODO ANTICONCEPTIVO QUE USARÉ.

COSTO DEL MÉTODO ANTICONCEPTIVO.



**MEDIO PARA FINANCIAR EL
MÉTODO ANTICONCEPTIVO.**



LUGAR DEL EVENTO (LUGAR PRIVADO).

COSTO DEL LUGAR (SI APLICA).



MODO DE FINANCIARLO.



**SI EL DÍA PLANEADO ANTES O DURANTE EL
EVENTO DECIDES RETRACTARTE, PARAR O
NO HACERLO, ¿CÓMO LO COMUNICARÍAS?**





RECOMENDACIONES Y OTROS RECURSOS:



Libro:

Hubin, A., y Michel, C. (2018) *Entre mis labios, mi clítoris*. Madrid: Urano.



Libro:

Álvarez, F., y Balsa, M. (2019). *Soluciones en sexualidad infantil y adolescente*. México: PAX.



Libro:

Machlus, S. (2019). *La palabra más sexy es sí. Guía para el consentimiento sexual*. Barcelona: Vergara.



www.ipasmexico.org

www.ipascam.org

www.profesionalesdelasalud.ipasmexico.org

