

# ADOLESCENTE HABLEMOS DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Licda. Kenia Quesada Mena

**¡H**ola! ¿Cómo estás?

*Imagino que cuando viste el título de Salud Sexual y Reproductiva, tuviste curiosidad por saber lo que se dice al respecto ¿Cierto?, además, es común que cuando se escuchan o se leen palabras relacionadas con la sexualidad nos detengamos a ver de qué se trata.*



*¿Te has preguntado el por qué de esa reacción?*

Bueno, imagino que me podrías decir algunas cosas tales como: -"Diay es que es "sexo", ya ... ¡me entiende! ..."-, ... - "Es que me interesa agarrar volados"...-, o - "suena bien"... o quizás - "Me interesa aprender acerca de la sexualidad, me gusta informarme", o bien, -"Nunca me han educado en este tema necesito conocer"-

En fin, son muchas las razones que me podrías dar con relación a tu particular interés. Lo cierto es, que TODOS siempre tenemos curiosidad por conocer algo más acerca de la sexualidad.

Desde tiempos de la conquista y colonización europea (y su singular interés político y económico), el discurso oficial de la sexualidad de acuerdo con los psicólogos Arrieta y Campos (1999) se ha caracterizado por **el control del cuerpo y sus placeres.**

Entonces, algunas instituciones y corrientes de pensamiento enseñaron

que no hay mucho tiempo para dedicarse a conocer el propio cuerpo y sus sensaciones, que los contactos físicos y genitales deben tener como objetivo la reproducción, y que no están permitidos a todos y todas; se estableció que el acto máximo de la sexualidad humana es el coito genital (penetración de pene en vagina); que la sexualidad no debe vivirse

fuera del matrimonio; que, si se siente placer, éste debe darse con el fin de la reproducción y dentro del matrimonio; y. que la sexualidad aceptada es la heterosexual.

Además, de lo anterior se deja de lado la enseñanza y la educación del desarrollo espiritual en la vivencia de la sexualidad. Lo físico va a predominar con relación a las emociones que tienen que ver más con un placer de momento centrado en lo genital, más que como una posibilidad de realización desde lo espiritual (como sucede en corrientes de pensamiento occidentales)

Este discurso oficial muy difundido, se aprende desde nuestro primer suspiro de vida y es con la familia (primer grupo de personas que nos enseñan formas de pensamiento y acción) que se adquiere e interioriza una visión mutilada y represiva de la sexualidad humana.

La sexualidad, se vuelve un TABÚ<sup>1</sup> en nuestra propia vivencia y en la vivencia de los otros y otras. A papá, a mamá, o bien, a las personas encargadas de tu cuidado, les resulta difícil hablar claro de sexualidad, a vos te resulta más que difícil preguntarle a él o ella algo con respecto al tema, y al igual, sucede con la o el profesor, el o la hermana, el o la

tía, y por último quedan tus amigos y amigas que fortachona y valientemente se lanzan al mundo de la investigación, práctica y consejería de la sexualidad, ¡Qué valientes!, y... oh, oh, mucho ojo con esos consejos, que en su mayoría **NO** poseen un conocimiento mayor al que vos tenés en el tema.

Sin embargo, al igual que vos, tus amigos y amigas, tienen claro que las sensaciones, los cambios y los deseos han llegado a "tocar la puerta de tu gran tesoro" (tu cuerpo y tu mente) y hay que darles la bienvenida, ¡ No se pueden dejar afuera!

¿Cierto?, lo que pasa es que hay que hacerlo con conocimiento para que la toma de decisiones que realices al respecto sea la más saludable y gratificante para vos, para las personas con quien te relaciones y para las personas que te aman y se preocupan por ti, por tu bienestar.

Es por eso, que acá vamos a hablar un poquito de Salud Sexual y Reproductiva, aunque se trate nada más de una pincelada y no se pueda abarcar todo, lo importante es que a vos te interese seguir leyendo e investigando al respecto...

*¿Qué te parece si empezamos?*

<sup>1</sup> Tema del que no se puede hablar, y si se toca es desde la visión permitida.

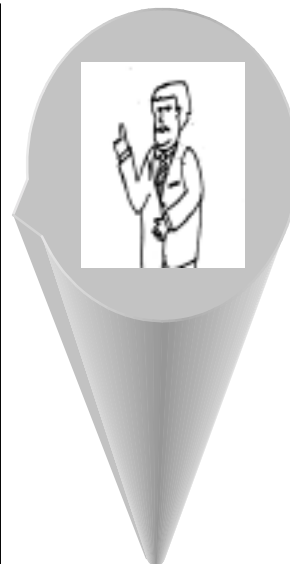
# SEXUALIDAD

## ¿Qué entendemos por sexualidad?

A partir de lo que te contaba anteriormente, ya no te resulta extraño que te diga que existen muchas posiciones y definiciones acerca de la sexualidad, hay quienes digan que la sexualidad es una parte del ser humano que sirve para procrear, otros, que la sexualidad es la vivencia misma del placer, otros dirán que no es necesario hablar de ella, otros y otras, que es un anexo de nuestra naturaleza animal; y otras personas la consideran como la posibilidad de acercarse espiritualmente a las fuerzas supremas más grandes.

Sin embargo, antes de darte una definición, me gustaría que me contaras cual es tu concepto,

***¡Vamos, has un intento! :***



---

---

Muy bien, deja tu opinión escrita por ahí y empieza a analizarla con relación a lo que te digo a continuación.

**LA SEXUALIDAD ES TODO AQUELLO  
QUE TIENE RELACIÓN CON TU VIDA  
Y ESTÁ PRESENTE EN TÍ DESDE QUE NACES HASTA QUE  
MUERES.**

La sexualidad tiene que ver con tu sexo (tus formas biológicas que te identifican como hombre o como mujer), tiene que ver con tu percepción sexual (si te sientes mujer o te sientes hombre), tiene que ver con tu definición sexual (si te gustan los hombres, las mujeres o ambos), tiene que ver con la forma en que te relacionas con vos mismo o misma y con las otras personas. Además, tiene relación con los siguientes **seis componentes** que te señalo a continuación, los cuales quisiera que no los veas de manera separada sino como un conjunto de elementos importantes a considerar:

## 1. TU CUERPO:

Tu cuerpo es una parte muy importante de ti, es el que te permite movilizarte y poder lograr las metas que te propongas. Es importante que **lo valores, lo aceptes, lo cuides, lo conozcas, lo explores** (en sus sensaciones, en sus formas particulares). Es parte de tu sexualidad, **NO** lo es todo. Es mediante él, que comunicas parte de lo que piensas y sientes (por medio del lenguaje gestual) junto con el lenguaje verbal. Es mediante tu cuerpo que logras recibir parte de los afectos que otras personas y tu pareja te brindan (además de lo que te verbalizan) y que tú das. Es tu responsabilidad cuidarlo. Cuando tomas la decisión de compartirlo con otra persona, ten la seguridad de que esa persona también se va a interesar por valorarlo y cuidarlo, y que entonces, puedas disfrutar permitiendo y permitiéndote vivir las sensaciones físicas que de él se logran.

## 2. EL CUERPO DE LOS Y LAS OTRAS:

A partir de la valoración que haces de tu propio cuerpo, es que haces una valoración del cuerpo de las otras personas. Como te decía, si tu cuidas tu cuerpo, te permites conocerlo, valorarlo, y respetarlo, es muy probable que la forma en que tu te relaciones con las otras personas y con tu pareja sea basada en un gran respeto para el cuerpo de la otra persona y para el cuerpo tuyo. Recuerda que en la vivencia de la sexualidad el cuerpo no es el único elemento importante para vivir el placer.

### 3. TUS PENSAMIENTOS E IDEAS:

Tus pensamientos e ideas con relación a la sexualidad definirán la escogencia que hagas de personas para vincularte, establecerán tu forma de relacionarte, tu disfrute, tus prácticas, tus inhibiciones, y tus deseos. Como ya vimos, la educación de la sexualidad empieza desde nuestro hogar, ahí, se nos enseña con relación a nuestro sexo a "ser hombre o a ser mujer" a partir de una serie de mandatos sociales que terminamos asumiendo. Por ejemplo, si sos mujer se te enseña a vestirse con ciertas prendas, a hacer ciertas actividades, a ser muy cordial y servil con las otras y otros (particularmente), si sos hombre se te enseña a ser fuerte, a no llorar, a utilizar ciertas ropas, y a hacer ciertos oficios, a asumir una mayor responsabilidad económica con la pareja, entre otras cosas. Con esto, te hablo únicamente de género<sup>1</sup>, sin embargo, *entiende por tus pensamientos e ideas, tu capacidad para reflexionar y aceptar o no aceptar situaciones, personas, formas, relaciones o sentimientos que obstaculicen la vivencia de tu sexualidad.*



### 4. TU FORMA DE VINCULARTE

La forma en que te relaciones con los y las otras y contigo mismo o misma es parte también de la sexualidad. Los aspectos antes señalados, definen en gran parte la forma en que vos te vincules con tu pareja, tus amigos y amigas y otras personas. Es importante que te des y un espacio para remirarte (revisar la forma en que ves y actúas las cosas) y cada vez intentar conocerte un poquito más. Si tú tienes una ética personal en la que defines valores y formas de relación, la forma de vincularte va a ser más sana para vos y para las personas con las que te relaciones.

## 5. TU ÉTICA PERSONAL

El conjunto de valores, principios y creencias que vos apliques en relación con vos mismo o misma y con las otras personas define también tu sexualidad. Si vos te valoras y tenés principios para guiar tu vida, en donde te propongas, no hacerte daño realizando conductas riesgosas como tener relaciones sexuales genitales prematuramente sin haberte dado la posibilidad de conocer, informarte, responsabilizarte y realmente tomar la decisión de hacerlo (sin influencias de otros: amigos, amigas, modas). O bien, tener relaciones sexuales genitales con personas que no conoces y que te podrían contagiar de una infección de transmisión sexual.

Es ética personal también, el conocer las consecuencias positivas y negativas de tener una vida sexual activa. Es ética personal, el informarse, analizar y buscar orientación profesional acerca de un adecuado método anticonceptivo para vos.

Ante todo esto, es muy probable que estas conductas de autocuidado también las tengas con aquellas personas con las que te relaciones y prevengas riesgos.

Si posees una ética personal tenés la idea clara de que posees responsabilidad con vos mismo o misma y con los otros u otras; entendés (aunque a veces no sea sencillo) que es importante respetar los valores y deseos de los otros y otras, y esto, te ayudará a comprender que no es sano que te engañés a vos mismo o misma ni a las otras personas.

**¿Qué te parece?**

Y por último, la sexualidad tiene relación con:

## 6. TU CAPACIDAD DE SENTIR Y TU EROTISMO:

Te decía líneas atrás que la sexualidad está muy controlada por intereses políticos y económicos (particularmente), se nos ha enseñado a que “las cosas son así, porque sí”, y con el tiempo, nos hemos convertido en personas muy racionales más que emocionales, y bueno, no siempre esto es inadecuado, sin embargo, es necesario poner “la razón y la emoción” en la balanza. Cuando damos paso a la emoción, es posible desarrollar nuestros afectos, sentimientos amorosos y conductas de seducción, que buscan, a través del cuerpo y de los cinco sentidos obtener placer consigo mismo o misma y con los otros y otras. Y cuando damos paso a la razón, nos resulta posible valorar el nivel de riesgo y daño que se puede obtener de la conducta que se piensa realizar. ¡Vamos aplícalo en tu decisiones y actuaciones!

*Todo esto es sexualidad. Se trata de una mezcla de valores sociales e individuales ¿Qué te parece?  
¿Qué tal esta definición?*

*¿Se asemeja a la tuya?*



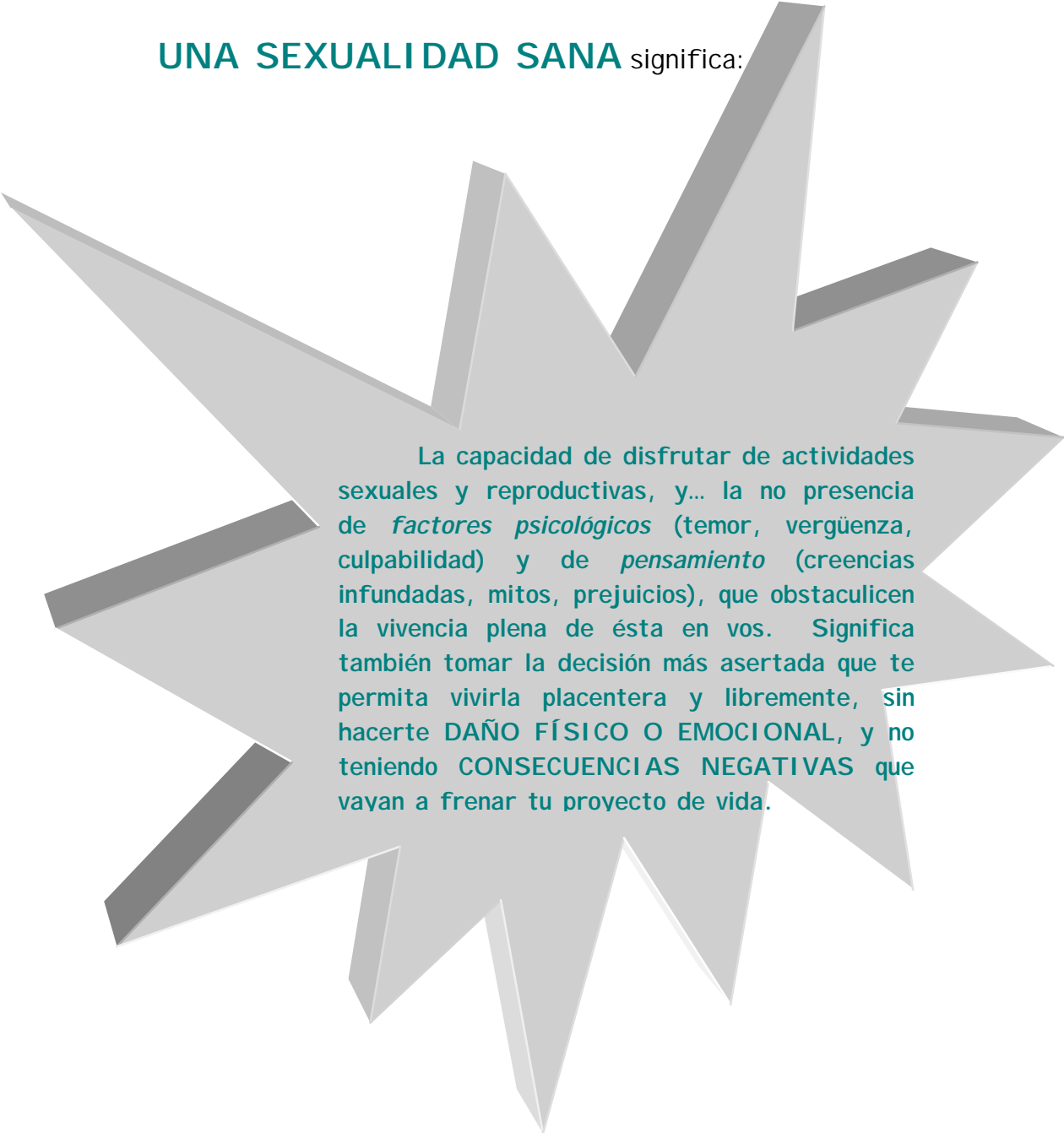
*¿Vas a agregar algunos de estos elementos a tu definición?*

*¿Me faltó a mí alguno?*



Bueno, el caso es que después de esta definición, vas a entender que:

**UNA SEXUALIDAD SANA** significa:



La capacidad de disfrutar de actividades sexuales y reproductivas, y... la no presencia de *factores psicológicos* (temor, vergüenza, culpabilidad) y de *pensamiento* (creencias infundadas, mitos, prejuicios), que obstaculicen la vivencia plena de ésta en vos. Significa también tomar la decisión más asertada que te permita vivirla placentera y libremente, sin hacerte **DAÑO FÍSICO O EMOCIONAL**, y no teniendo **CONSECUENCIAS NEGATIVAS** que vayan a frenar tu proyecto de vida.

¡Qué trabajo te estoy poniendo!

Toma en cuenta que, también podés buscar información y ayuda con personas capacitadas que te la puedan brindar<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Existen organismos gubernamentales y no gubernamentales que te pueden ofrecer esa ayuda. Por ejemplo, se encuentra la línea telefónica Cuenta Conmigo (800 22 44 911), que es una línea atendida por profesionales en Trabajo Social y Psicología. Esta línea fue hecha para vos, para apoyarte e informarte acerca de la sexualidad y otros temas. Es parte del Programa de Atención Integral al Adolescente del Departamento de Medicina Preventiva de la Caja Costarricense del Seguro Social.

Quisiera dejarte muy claro, que cuando te hablo de la necesidad de la vivencia de una sexualidad sana en donde no existan factores psicológicos y de pensamiento que impidan en ti un adecuado desenvolvimiento y relación contigo mismo o misma y con las otras personas o con tu pareja, te estoy señalando lo importante que es el que evalúes la forma en que tu la estas percibiendo y viviendo. Sin embargo, unido a esto existen realidades y situaciones que hacen que la vivencia de la sexualidad sana no se limite únicamente a hacer un examen o “un viaje a nuestro interior” para revisar como se está desarrollando, sino que existen factores en la historia de vida de las personas que van determinar la conducta general y en particular la sexual. Cuando esto sucede, se tendrá que trabajar más fuerte en revisar la forma en que se está viviendo la sexualidad.

Una de las situaciones que podrían afectar a una persona en la percepción de la sexualidad (y de la vida) en general es *el abuso sexual*. Por abuso sexual, quisiera que entendieras que se trata de:

TODAS aquellas acciones en las que se obliga a una persona a mantener contacto sexualizado, físico, o verbal o a participar en otras interacciones sexuales mediante el uso de la fuerza, la coerción, intimidación, chantaje, soborno, manipulación, amenaza o cualquier otra forma que anule o limite la voluntad personal.

Deben ser calificadas de abusivas las conductas sexuales en las que se de coerción (uso de fuerza física, presión psicológica o engaño relacionados con conductas sexuales), una gran diferencia de edad o ambas cosas a la vez, entre un menor o adolescente y cualquier otra persona (Mora, 2003)

En nuestro país de acuerdo al Programa de Violencia Intrafamiliar de la Caja Costarricense del Seguro Social, el abuso sexual es más frecuente de lo que se supone y de lo que la opinión pública está dispuesta a admitir.

Asimismo, un investigador del tema: Feliz López Sánchez señala en su libro denominado “La Inocencia Rota: Abusos sexuales a menores” que entre un 20 % y un 25 % de las mujeres y, un 15% de los hombres sufrieron alguna forma de abuso en su infancia. *Quisiera que consideraras que este autor es sumamente cauteloso con el uso de las cifras y que es muy probable que se trate de un porcentaje mayor al que él señala.*

Tu podrías decir: - Y bueno ¿Qué con esto? ¿Estamos hablando de salud sexual y reproductiva? - O bien, de esos datos - ¿Solo se trata de un posible 20, 25 y 15 por ciento de personas abusadas? - ¿Qué hay con esto?-

Bueno, si te detienes un poquito más a pensar en las secuelas que esto posee concluirías que: un 25 y 15 % de personas abusadas es un porcentaje muy alto de manifestación de un hecho que se desearía que no sucediera; por otra parte, si aún piensas que se trata de un porcentaje menor de personas afectadas con relación a la población total piensas que tendrías que agregar, las personas que cometieron el abuso sexual; o sea, ya se duplican las cifras, no hablamos solo de un 20, 25 y 15 %, ahora estamos hablando de un 50 y un 30% de la población que tiene una problemática en torno a su sexualidad. Además de estas personas, tenemos que involucrar a todos aquellos individuos que se dieron cuenta del abuso y que lo callaron (padres, familiares, educadores, vecinos, amigos, entre otros) por temor, por amenaza, por desconocimiento, o por conveniencia y que también en alguna medida poseen algún nivel de problemática en su sexualidad.

### Ves, ¿Mucha gente, verdad?

Así que no se trata de una minoría de personas como podrías pensar, las que estarían involucradas en este hecho. Por supuesto que de manera directa, las persona que ha sufrido abuso sexual (Mora, 2003) van a tener efectos sobre:

<p><b>1. SU CONDUCTA Y SU SALUD:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Abuso de drogas</li><li>• Inicio de relaciones sexuales genitales por primera vez a una menor edad</li><li>• Relaciones sexuales genitales sin protección</li><li>• Múltiples parejas sexuales</li><li>• Prostitución</li><li>• Embarazo</li><li>• Depresión</li><li>• Ideas e intentos suicidas</li><li>• Automutilación o daños en su cuerpo</li><li>• Fugas del hogar, entre otras.</li></ul>	<p><b>2. SU COMPORTAMIENTO PSICOLÓGICO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tristeza</li><li>• Depresión</li><li>• Irritabilidad</li><li>• Sentimientos de culpa</li><li>• Problemas de concentración y sueño</li><li>• Deseos de morir</li><li>• Pesadillas</li><li>• Ideas fijas</li><li>• Olvidos o problemas de memoria</li><li>• Distracción</li><li>• Uso frecuente de la fantasía para aliviar el dolor y la impotencia.</li><li>• Dificultad de relacionarse.</li></ul>
---	---

Imagínate entonces, la gran carga emocional con la que cuentan estas personas que han sido abusadas sexualmente, y lo complejo que les resulta el desarrollar una sexualidad sana. Si conoces alguna persona que haya pasado por esta situación, es importante que le aconsejes que busque ayuda profesional<sup>3</sup>. Será muy importante que con el apoyo de profesionales especializados en este tema hable de cómo se está sintiendo, de la forma en que ve y está relacionándose con otras personas, y en general, de la manera en que su situación particular le está afectando en su vida.

Las personas que han sido víctimas de abuso sexual, TIENEN TODA LA POSIBILIDAD (si trabajan su situación) Y EL DERECHO de desarrollar una vida sexual digna y más sana. **¿Se lo merecen, verdad?**

Así que, quiero que me entiendas que la cantidad de factores que pueden influir en el desarrollo de una sexualidad sana son innumerables, no se trata únicamente de la percepción que tenga la persona acerca de su cuerpo, o de los pensamientos que tenga con relación a la sexualidad, o a su forma de vincularse; también existen otros factores, como por ejemplo el abuso sexual, que definirán en gran medida la manera de relacionarse consigo mismo o misma, con las demás personas y con su pareja.

Quisiera que entiendas, que el lograr una sexualidad sana es posible, sin embargo, implica gran responsabilidad de tu parte el conocer, informarte y evaluar en ti, aquellas áreas en las que creas necesario que tenés que revisar y cambiar.

Ahora bien, te decía al inicio, que como parte de un discurso oficial y muy difundido, muchas veces la sexualidad se ha visto únicamente en términos de reproducción o de una forma muy genital (aspectos que considero determinantes para que se presenten problemáticas como el abuso sexual, por ejemplo, *sin que sean los únicos factores en juego*, claro está). Esa concepción no es correcta para la vivencia de una sexualidad sana, sin embargo, como grupo social y como especie, nos resulta importante la reproducción, lo que hace que si se toma la decisión de realizarla, que sea bajo mucha responsabilidad y sin perder la salud a todo nivel. Así que, hablemos un poquito de salud reproductiva.

---

<sup>3</sup> Existen instituciones del estado y privadas que trabajan en el tratamiento y prevención del abuso sexual. Ya conoces que en las diferentes clínicas y hospitales del Seguro Social existen subcomités del niño, niña y adolescente agredido. También está la fundación Ser y Crecer que se encarga del tratamiento y prevención del abuso sexual en niños, niñas y adolescentes. Existe el apoyo, consejería y orientación de la línea telefónica (que ya te conté) Cuenta Conmigo.

## LA SALUD REPRODUCTIVA

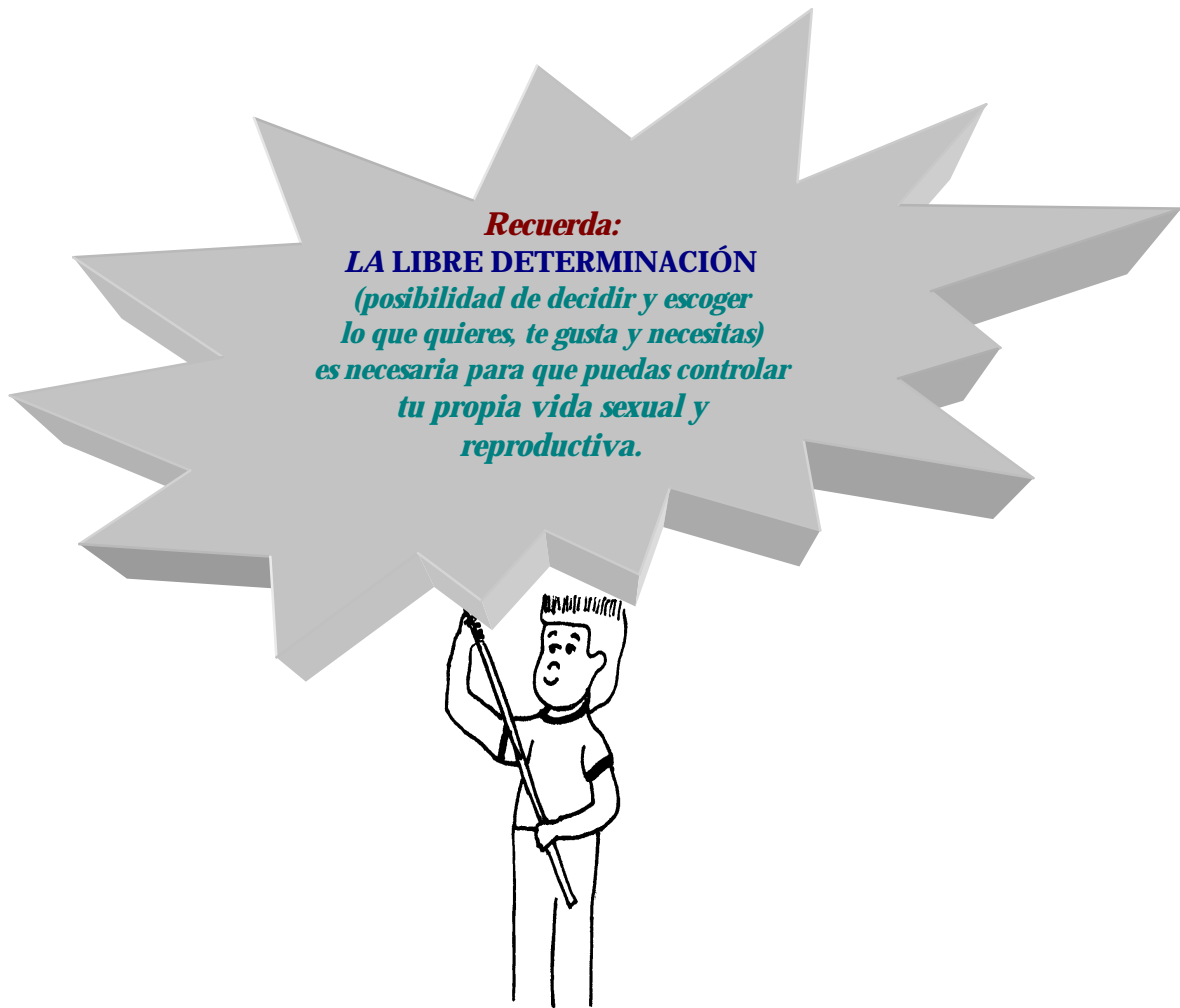
La Salud Reproductiva es la posibilidad de reproducirse en el momento que *lo consideres oportuno*. Eso sí, habiendo considerado tus posibilidades emocionales, físicas y económicas, como para ser papá o mamá. Recuerda que el ser papá o mamá implica una gran responsabilidad. El niño o la niña necesitará que TU le enseñes a como desenvolverse en este mundo, necesita que lo alimentes, que le des mucho amor, que tu seas un o una MODELO para él o ella, y al igual que tú, necesita ser feliz.

En la salud reproductiva, se considera también que, el embarazo, evolución y parto debe ser satisfactorio, saludable, placentero, y no, llevado con preocupación por haberse presentado sin planificación o deseo.

Y por último, es fundamental que comprendas que: es posible acceder a una sexualidad plena sin temor a embarazos no deseados o a infecciones de transmisión sexual.

¡Infórmate, que la sexualidad es una de las áreas en las que ensayar y equivocarse NO puede ser la regla por excelencia!

**¡Cúidate!**



Hasta acá, hemos hablado de sexualidad y de reproducción de manera separada, ¿Qué te parece si unimos ambos términos?

La Salud Sexual y Reproductiva del adolescente tiene que ver con el bienestar emocional y físico. Esto significa que haya una preparación para no afrontar embarazos no deseados, abortos realizados de forma riesgosa, enfermedades de transmisión sexual incluyendo VIH/SIDA y TODA violencia y coacción o imposición sexual (Family Care Internacional, 2000). Una adecuada Salud Sexual y Reproductiva permite que se de una sana vivencia del placer.

Quisiera ya para terminar, que tomaras en cuenta los siguientes derechos:

## **DERECHOS HUMANOS, SEXUALES Y REPRODUCTIVOS**

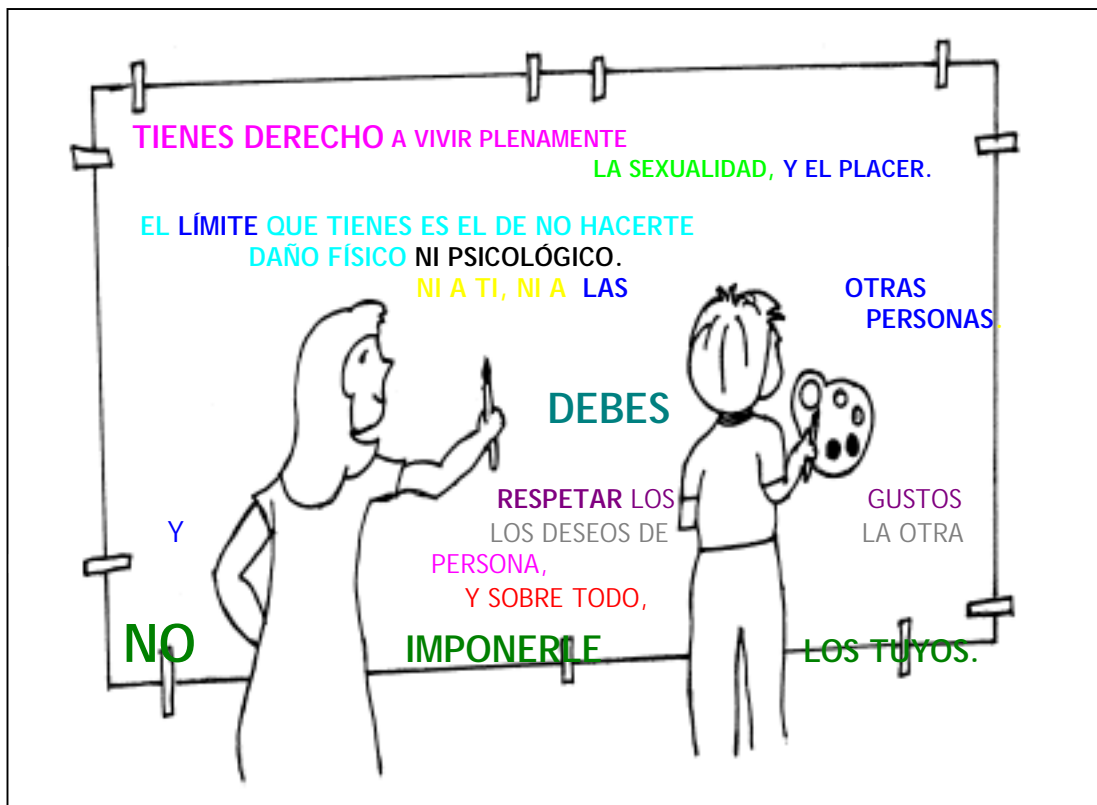
- Toda persona tiene **derecho a la información** acerca del tema de sexualidad. Tu como adolescente no estas exento de este derecho. El código de la niñez y la adolescencia<sup>1</sup> señala en el artículo 20 del capítulo de Derechos y libertades fundamentales, que la persona menor de edad tiene derecho a obtener información que promueva su bienestar social, espiritual y emocional, así como su salud física y mental. El ejercicio de este derecho debe darse de forma responsable y bajo la orientación de los padres, representantes o educadores.



- La **educación sexual bien fundamentada, objetiva y clara** es un derecho básico en el ser humano.
- Se debe contar con **servicios de calidad en donde se reciba asistencia, información y apoyo con relación a la sexualidad.** Por ejemplo, los servicios de salud están en la responsabilidad de atenderte e informarte de manera abierta y responsable. Ningún profesional debe NI PUEDE regañarte porque tú hagas preguntas acerca de tu sexualidad. Si esto sucede, puedes presentar tu queja.
- Tienes **DERECHO a vivir tu sexualidad libre de VIOLENCIA Y ACOSO.** Ninguna persona tiene derecho a irrespetar tu cuerpo, tu sentir o tu actuar. Bajo ninguna circunstancia NINGUNA PERSONA puede faltarte al respeto tocando tu cuerpo o verbalizando cosas que no te hagan sentir bien. De igual forma, tu pareja debe respetar tus decisiones. Recuerda que: *Amor no es dolor.* Esta frase se aplica para lo que vos pensás que es el amor, para la forma en que tu pareja se relaciona con vos, y para la manera en que tu familia y otros superiores se relacionan con vos<sup>4</sup>. Bajo ninguna circunstancia

debes sentir que aquellas personas que dicen amarte, te irrespetan. ¡No lo olvides!

- Tienes **derecho a la NO discriminación ni por tu sexo, ni por tu preferencia sexual**. NINGUNA persona debe irrespetar o discriminarte por ser mujer, por ser hombre, o bien, porque tu preferencia sexual no sea la que la mayoría de la gente posee.
- Y... tienes **derecho A LA LIBERTAD DE VIVIR LA EXPERIENCIA DEL AMOR**. Este derecho implica que es parte de tu condición humana el vivir el amor con quien tú quieras (que no implique hacerte daño o hacer daño a otros). Implica también, que te respeten como ser humano en TODAS las decisiones que tomés y, que vos te cuides y te respetés. Además, este derecho contiene todos los anteriores.



<sup>4</sup> Cuando sientas que alguien te está violentando, busca ayuda con personas responsables o capacitadas para hacerlo. En las clínicas y hospitales del Seguro Social existen las unidades de Trabajo Social que cuenta con profesionales capacitados para ayudarte. También en algunas clínicas y hospitales existe la Clínica del Adolescente, en donde, estarán en la disposición de apoyarte. Además, en todas las clínicas y hospitales existen subcomités del niño, la niña y adolescente agredido (conformados por profesionales capacitados) que forman parte del Programa de Violencia Intrafamiliar de la institución y que no dejarán pasar tu denuncia. Puedes también, presentar tu queja al teléfono 221 -12 - 12, si cuentas con un adulto responsable que te ayude a presentarla será mejor.

Como has visto, hablar de salud sexual y reproductiva se trata de un tema de nunca acabar, quedan por fuera un sin número de aspectos importantes por *profundizar*, entre estos:

- Género: Igualdad y Equidad
- Derechos reproductivos: Escogencia de cómo, cuando y donde reproducirse libremente sin violencia, discriminación o presión.
- Derechos sexuales: Toma de decisiones, responsabilidad individual y mutua, protección, salud, ausencia de la violencia y el abuso.
- La atención que se debe recibir en materia de salud sexual y reproductiva y a la que tiene derecho el y la adolescente: información, orientación, atención, prevención, tratamiento, educación.
- Métodos anticonceptivos regulares y de emergencia: su uso, sus consecuencias positivas y negativas y la **NEGOCIACIÓN POR PARTE DE LA PAREJA** del uso de métodos anticonceptivos.
- Paternidad y Maternidad, entre otros.

***¡Vamos! Te invito a que explores estos temas.***

Y bueno, a modo de resumen puedes decir que has aprendido que:

- La Salud Sexual y Reproductiva del adolescente tiene que ver con el bienestar emocional y físico. Esto significa que haya una preparación para no afrontar embarazos no deseados, abortos realizados de forma riesgosa, enfermedades de transmisión sexual incluyendo VIH/SIDA y TODA forma de violencia y coacción o imposición sexual.
- Siempre tenemos curiosidad de hablar de sexualidad. La información con la que se cuenta no es suficiente, al ser la sexualidad un tabú.
- La sociedad ha creado un discurso oficial con relación a la sexualidad y, la familia (primer grupo de personas que nos enseñan formas de pensamiento y acción) se encarga de que se adquiera e interiorice una visión mutilada y represiva de la sexualidad humana. Recuerda que tu familia es parte de la sociedad y han aprendido en ella.
- No hay mucho tiempo para dedicarse a conocer el propio cuerpo y sus sensaciones. Los contactos físicos y genitales se tienden a ver en función de la reproducción y no están permitidos a todos y todas; Se enseña que el acto máximo de la sexualidad humana es el coito genital (penetración de pene en vagina); se reduce la visión de la sexualidad a la vivencia dentro del matrimonio; el placer, debe darse con el fin de la reproducción y dentro del matrimonio; y, se enseña que la sexualidad natural es la heterosexual.
- La sexualidad es TODO aquello que tiene relación con tu vida y está presente en ti desde que naces hasta que mueres. Tiene que ver con tu sexo (tus formas biológicas que te definen como hombre o como mujer), tiene que ver con tu identificación sexual (si te sientes mujer o te sientes hombre), tiene que ver con tu orientación sexual (si te gustan los hombres, las mujeres o ambos), tiene que ver con la forma en que te relacionas con vos mismo o misma y con las otras personas. Además de esto, tiene que ver con: TU CUERPO; EL CUERPO DE LOS Y LAS OTRAS; TUS PENSAMIENTOS E IDEAS; TU FORMA DE VINCULARTE; TU ETICA PERSONAL; TU CAPACIDAD DE SENTIR Y TU EROTISMO.

- UNA SEXUALIDAD SANA significa: la capacidad de disfrutar de actividades sexuales y reproductivas, y... la **no** presencia de *factores psicológicos* (temor, vergüenza, culpabilidad) y de *pensamiento* (creencias infundadas, mitos, prejuicios), que obstaculicen la vivencia plena de ésta en vos. Significa también tomar la decisión más acertada que te permita vivirla placentera y libremente, sin hacerte **DAÑO FÍSICO O EMOCIONAL**, y **no** teniendo **CONSECUENCIAS NEGATIVAS** que vayan a frenar tu proyecto de vida.
- La cantidad de factores que pueden influir en el desarrollo de una sexualidad sana son innumerables, no se trata únicamente de la percepción que tenga la persona acerca de su cuerpo, o de los pensamientos que tenga con relación a la sexualidad, o a su forma de vincularse; también existen otros factores, como por ejemplo el **abuso sexual**, que definirán en gran medida la manera de relacionarse consigo mismo o misma, con las demás personas y con su pareja.
- LA SALUD REPRODUCTIVA es la posibilidad de reproducirse en el momento que *lo consideres oportuno*. Eso sí, habiendo considerado tus posibilidades emocionales, físicas y económicas, como para ser papá o mamá.
- Es responsabilidad tuya el informarte y educarte con relación a la sexualidad, una vez que te has dado cuenta que necesitas saber más. Para ello, hay profesionales, libros y otras personas que te pueden brindar apoyo.
- **DEBES ACTUAR BAJO LIBRE DETERMINACIÓN** (posibilidad de decidir y escoger lo que quieres, te gusta y necesitas) para que puedas controlar tu propia vida sexual y reproductiva.
- Cuentas con derechos humanos, sexuales y reproductivos que debes conocer. Por ejemplo: 1) Toda persona tiene derecho a la información acerca del tema de sexualidad; 2) La educación sexual bien fundamentada, objetiva y clara es un derecho básico en el ser humano; 3) Se debe contar con servicios de calidad en donde se reciba asistencia, información y apoyo con relación a la sexualidad; 4) Tienes **DERECHO** a vivir tu sexualidad libre de **VIOLENCIA Y ACOSO**; 5) Tienes derecho a la **NO** discriminación ni por tu sexo, ni por tu preferencia sexual. 6) Y... tienes derecho **A LA LIBERTAD DE VIVIR LA EXPERIENCIA DEL AMOR**
- Con conocimiento, información y orientación puedes vivir plenamente la sexualidad, y el placer. El límite que tienes es el de **no hacerte daño físico ni psicológico**. Ni a ti, ni a la o las otras personas. Debes respetar los gustos y deseos de la otra persona, y sobre todo, no imponerle los tuyos.

## Bibliografía

Arrieta, C; Campos, A. La sexualidad y el Mercado de la Personalidad. Antología de Sexualidad. Módulo de Sexualidad. Universidad de Costa Rica. Compilaciones. 1999

Fallas, H; y Valverde, O. Sexualidad y Salud Sexual y Reproductiva en la Adolescencia. Módulo de Capacitación para personal en salud. Programa de Atención Integral a la adolescencia. Departamento de Medicina Preventiva de la Caja Costarricense del Seguro Social. Editado por: Fondo de Población de las Naciones Unidas. 2000

Family Care Internacional. Fichas informativas sobre salud sexual y reproductiva. 2000

Krauskopf, D. Adolescencia y Salud. (s.e.). 1998

López, F; La inocencia rota. Abusos sexuales a menores. Editorial: Océano. 1999. Primera Edición.

Mora, S. Características del abuso sexual en adolescentes. Programa de Violencia Intrafamiliar de la Caja Costarricense del Seguro Social. 2003

Patronato Nacional de la Infancia. Legislación sobre la niñez y la Adolescencia. 1999