



¡HABLÉMOSLO YA! COMUNIQUÉMONOS. RESPETEMOS. PARA PREVENIR LA VIOLENCIA SEXUAL.

## Glosario: Sexualidad saludable

**A**l hablar sobre la sexualidad saludable es importante comprender algunos términos y conceptos fundamentales. Las palabras y el lenguaje en torno a la sexualidad pueden tener distintos significados para diferentes personas. Tales definiciones y comprensiones están influenciadas por fuerzas individuales, relacionales, comunitarias y sociales. Por ejemplo, no todas las personas se identifican con las palabras “víctima”, “sobreviviente” o “violación”.

Este glosario describe algunos términos y definiciones que se utilizan comúnmente para comprender la sexualidad humana saludable. Las conversaciones sobre la sexualidad, las relaciones sexuales y el cuerpo pueden ser un reto. La finalidad de esta lista es brindar orientación y apoyo a personas que tienen estos diálogos. Dado que el estudio de la sexualidad humana saludable es tan extenso, se ofrecen estos términos como introducción a algunos de los conceptos y lenguaje esenciales sobre la sexualidad humana. Al final de este documento sugerimos recursos adicionales para apoyar mayor investigación y estudio.

**Abstinencia:** La acción de optar por no tener ningún tipo de actividad sexual o coito.

**Bisexual:** Persona que siente atracción emocional, física, espiritual y/o sexual por mujeres y hombres.

**Ciclo de la respuesta sexual humana:** El proceso y los cambios físicos y emocionales que ocurren durante la excitación sexual. Esto

puede suceder cuando se participa en actividad sexual o coito, y podría darse también durante actividades sexuales no consensuadas, como la violencia sexual. Existen varios diferentes ciclos propuestos para este proceso que van desde tres hasta cinco etapas. En 1966, William Masters y Virginia Johnson propusieron un proceso de cuatro etapas: excitación, meseta, orgasmo y resolución (Haines, 1999; Masters & Johnson, 1981/1966).

**Coito:** Se refiere a las conductas que podrían - o no - producir el orgasmo en quienes las practican. Consiste de penetración vaginal, oral o anal. El coito puede conducir a embarazo (durante la penetración del pene en la vagina) y también ser el medio por el cual se adquieren infecciones de transmisión sexual (ITS), incluida la infección por VIH, cuando no se usa correctamente el condón (masculino o femenino) en cada coito (Advocates for Youth, 2007).

**Consentimiento:** Concepto frecuentemente debatido y discutido en contextos legales, pero que en el ámbito de la sexualidad saludable



¡HABLÉMOSLO YA! COMUNIQUÉMONOS. RESPETEMOS. PARA PREVENIR LA VIOLENCIA SEXUAL.

puede entenderse como un acuerdo verbal afirmativo (“sí”) para participar en diversas actividades sexuales o no sexuales.

**Gay:** Persona que se identifica como hombre y siente atracción emocional, física, espiritual y/o sexual o tiene sentimientos románticos por otros hombres.

**Género:** Una construcción social definida por las expectativas respecto a las maneras en que hombres y mujeres deberían vestirse, hablar o actuar. Nuestra cultura promueve fuertemente la noción de dos géneros, masculino o femenino, también conocida como concepto binario de género. Esto desalienta a las personas a cruzar o desdibujar las líneas de género prescritas, o a crear cualquier otra forma de expresión de género. En la realidad, muchas personas se identifican dentro de un espectro de género o en esferas de género fuera del concepto binario de género (es decir, más que sólo hombre o mujer).

**Hambre de piel:** La necesidad de una persona de ser tocada, acariciada o abrazada en una forma amorosa (Advocates for Youth, 2007).

**Heterosexual:** Persona que siente atracción emocional, física, espiritual y/o sexual o tiene sentimientos románticos por personas del sexo opuesto. Por ejemplo, una mujer biológica que se identifica a sí misma como mujer y siente atracción por hombres biológicos que se identifican a sí mismos como hombres.

**Identidad de género:** Se refiere a la vivencia interna e individual del género tal como cada persona lo siente profundamente y que podría

corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento, incluyendo la vivencia personal del cuerpo (que podría involucrar la modificación de la apariencia o la función corporal a través de medios médicos, quirúrgicos o de otra índole, siempre que la misma sea libremente escogida) y otras expresiones de género, incluyendo la vestimenta, el modo de hablar y los modales (Principios de Yogyakarta, 2007).

**Imagen corporal:** Es cómo vemos, imaginamos y nos sentimos respecto a nuestro cuerpo físico y sus capacidades. La imagen corporal está relacionada con la fuerza, apariencia y/o textura del cuerpo. Es común que muchas personas tengan una imagen corporal negativa debido a imágenes de los cuerpos en los medios de comunicación y al énfasis de la sociedad en el atractivo y la habilidad (Advocates for Youth, 2007; PPFA, 2011a).

**Infección de transmisión sexual (ITS):** También conocida como enfermedad de transmisión sexual (ETS), es una infección común ya sea viral o bacteriana que se propaga por medio de la actividad sexual o el coito. Existen más de 25 diferentes tipos de ITS, con sus respectivos síntomas y tratamientos (PPFA, 2011b; SIECUS, s/f).

**Intimidad:** La capacidad de tener y aceptar cercanía emocional con otro ser humano. Algunos ejemplos serían compartir sentimientos y pensamientos con otra persona, ser emocionalmente vulnerable con ella y gustar de ella o amarla (Advocates for Youth, 2007).



¡HABLÉMOSLO YA! COMUNIQUÉMONOS. RESPETEMOS. PARA PREVENIR LA VIOLENCIA SEXUAL.

**Lesbiana:** Persona que se identifica como mujer y siente atracción emocional, física, espiritual y/o sexual o tiene sentimientos románticos por otras mujeres.

**Orientación sexual:** Se refiere a la capacidad de cada persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva, espiritual y sexual por personas de un género diferente al suyo, o de su mismo género, o de más de un género, así como a la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas. También se refiere a cómo la persona organiza su vida en torno a estos deseos. Para más información y recursos sobre la orientación sexual y la identidad de género, ver: Principios de Yogyakarta (2007) y The Language of Gender & Sexuality - Concepts for Discussions [El lenguaje de género y sexualidad: Conceptos para discusión] (NSVRC, 2011).

**Prácticas sexuales más seguras:** Entre personas que son sexualmente activas, es la práctica de reducir el riesgo de tener un embarazo no deseado y/o de adquirir una infección de transmisión sexual. Esto podría incluir el uso correcto del condón (tanto masculino como femenino) u otros métodos de barrera en cada coito, así como masturbación y masturbación mutua (PPFA, 2011a).

**Sensualidad:** Conciencia y sentimientos sobre tu propio cuerpo y el de otras personas, especialmente el de tu pareja sexual. La sensualidad hace posible que nos sintamos bien respecto a cómo nuestro cuerpo luce y siente y lo que podemos hacer con él. Nos permite disfrutar el placer que nuestro cuerpo puede

darnos y darles a otras personas. La sensualidad tiene muchos componentes diferentes: nuestra imagen corporal, experimentar placer, tocar y sentir atracción por otras personas (Advocates for Youth, 2007).

**Sexo:** Término biológico referido a los genitales y/o la anatomía reproductiva que una persona tiene al nacer. La sociedad generalmente considera sólo dos sexos: hombre y mujer. Sin embargo, algunas personas nacen con una anatomía que no es exclusivamente masculina o femenina o que combina aspectos de ambas.

**Sexualización:** Es un aspecto de la sexualidad en el que alguien se comporta sexualmente para influenciar, manipular o controlar a otras personas. Abarca conductas que van desde las relativamente inofensivas o inocuas hasta las más sádicamente violentas, crueles y criminales. Por ejemplo, tanto el flirteo consensual con otra persona como los actos de violencia sexual podrían considerarse sexualización (Advocates for Youth, 2007).

**Transgénero / trans:** Un término amplio que se refiere a una gran diversidad de personas cuya identidad, expresión o conducta de género puede no corresponder a la categoría en la cual nuestra sociedad las ha colocado según el sexo que se les asignó al momento de nacer. A veces, la palabra "transgénero" es usada para incluir a personas que se identifican como transexuales, intersex o intersexuales, dos espíritus, de género queer, travestis, transformistas y otras. La identidad de género no es lo mismo que la orientación sexual. Las personas transgénero pueden ser lesbianas, gays, bisexuales o



¡HABLÉMOSLO YA! COMUNIQUÉMONOS. RESPETEMOS. PARA PREVENIR LA VIOLENCIA SEXUAL.

heterosexuales. El término “trans” se considera más inclusivo de todas las identidades que implican movimientos en el género (Cabral & Leimgruber, s/f).

**Víctima / sobreviviente:** Se refiere a quien ha sufrido violencia sexual en algún momento de su vida. Algunas personas prefieren la palabra “sobreviviente” y otras el término “víctima”. Hay quienes optan por usar la frase “una persona que sufrió violencia sexual”.

**Violencia sexual:** Ocurre toda vez que una persona es forzada, coaccionada y/o manipulada a tener cualquier tipo de actividad sexual, incluso cuando no es capaz de dar su consentimiento debido a edad, enfermedad, discapacidad o la influencia de alcohol u otras drogas. La violencia sexual incluye, entre otros, violación, incesto, abuso sexual contra niñas y niños, abuso ritual, violación cometida por conocidos, estupro, violación perpetrada por el cónyuge o pareja, explotación y trata con fines sexuales, contacto sexual, acoso sexual, exposición y voyerismo. La violencia sexual es un crimen típicamente motivado por el deseo de controlar, humillar, dominar y/o dañar. A menudo está interconectada con otras formas de violencia y opresión (PCAR, s/f).

## Referencias

Advocates for Youth (2007). *Lesson plans: An Explanation of the Circles of Sexuality* [Planes para lecciones: Explicación de los círculos de la sexualidad]; disponible en [www.advocatesforyouth.org/for-professionals/lesson-plans-professionals/200](http://www.advocatesforyouth.org/for-professionals/lesson-plans-professionals/200).

Cabral, M. & Leimgruber, J. (s/f). Un glosario en construcción (relacionado con las personas transgénero); disponible en [www.convencion.org.uy/02docs/DocumentosWord/serias3\\_5.pdf](http://www.convencion.org.uy/02docs/DocumentosWord/serias3_5.pdf).

Haines, S. (1999). *The Survivor's Guide to Sex: How to Have an Empowered Sex Life After Child Sexual Abuse* [Guía para sobrevivientes sobre las relaciones sexuales: Cómo tener una vida sexual empoderada después del abuso sexual infantil]. San Francisco, CA: Cleis Press.

Masters, W. H., & Johnson, V. F. (1981/1966). *Respuesta sexual humana*.

NSVRC (Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual) (2011). *The Language of Gender & Sexuality: Concepts for Discussions* [El lenguaje de género y sexualidad: Conceptos para discusión]. Manuscrito en preparación.

PCAR (Coalición Pensilvania contra la Violación) (s/f). *About sexual violence* [Acerca de la violencia sexual]; disponible en [www.pcar.org/about-sexual-violence](http://www.pcar.org/about-sexual-violence).

PPFA (Federación de Planificación Familiar de Estados Unidos) (2011a). *La imagen corporal en pocas palabras*; disponible en [www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/imagen-corporal-24043.htm](http://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/imagen-corporal-24043.htm).

(2011b). *Enfermedades de transmisión sexual*; disponible en [www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-24057.htm](http://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-24057.htm).



¡HABLÉMOSLO YA! COMUNIQUÉMONOS. RESPETEMOS. PARA PREVENIR LA VIOLENCIA SEXUAL.

Principios de Yogyakarta sobre la Aplicación de la Legislación Internacional de Derechos Humanos en Relación con la Orientación Sexual y la Identidad de Género (2007); disponibles en [www.yogyakartaprinciples.org/principles\\_sp.pdf](http://www.yogyakartaprinciples.org/principles_sp.pdf).

SIECUS (Consejo de Información y Educación en Sexualidad de Estados Unidos) (s/f). *Questions and answers - STDs and HIV* [Preguntas y respuestas: ITS y VIH]; disponible en [www.siecus.org/index.cfm?fuseaction=page.viewpage&pageid=606&grandparentID=477&parentID=598](http://www.siecus.org/index.cfm?fuseaction=page.viewpage&pageid=606&grandparentID=477&parentID=598).

## Recursos adicionales

- **Ciclo de la respuesta sexual humana** [www.sexologias.com/html/respuestasexual.htm](http://www.sexologias.com/html/respuestasexual.htm)
- **Derechos sexuales y reproductivos al alcance de todos** [www.profamilia.org.co/images/stories/Plegables/viejos/derechos\\_sexuales\\_y\\_reproductivos.pdf](http://www.profamilia.org.co/images/stories/Plegables/viejos/derechos_sexuales_y_reproductivos.pdf)
- **Glosario de PPFA** [www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/4338.htm](http://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/4338.htm)
- **Glosario de términos sexuales** [www.psicofxp.com/forums/sexualidad.118/91254-glosario-de-terminos-sexuales.html](http://www.psicofxp.com/forums/sexualidad.118/91254-glosario-de-terminos-sexuales.html)
- **Glosario de términos sobre género, sexualidad y discriminación** [www.amnistiapr.org/educacion/presentaciones/glosarioterminos.pdf](http://www.amnistiapr.org/educacion/presentaciones/glosarioterminos.pdf)
- **Glosario sobre salud y derechos sexuales y reproductivos** [www.globalngoforum.de/fileadmin/templates/downloads\\_backgroundpaper/Spanish/Glosario-spa.pdf](http://www.globalngoforum.de/fileadmin/templates/downloads_backgroundpaper/Spanish/Glosario-spa.pdf)
- **Organización Panamericana de la Salud (2000)**. Promoción de la salud sexual: Recomendaciones para la acción (Actas de una Reunión de Consulta celebrada en Antigua, Guatemala, del 19 al 22 de mayo de 2000) - [www.paho.org/Spanish/AD/FCH/AI/salud\\_sexual.pdf](http://www.paho.org/Spanish/AD/FCH/AI/salud_sexual.pdf)
- **Safehouse Alianza Progresiva contra la Violencia (SPAN) (2008)**. Manual de relaciones seguras para LGBTQ - Una guía de recursos para sobrevivientes de violencia dentro de una relación íntima y para las personas que los apoyan - [www.bouldercountysafefhouse.org/download.cfm?DownloadFile=B07E008B-D614-E19E-2B0034870F280E6A](http://www.bouldercountysafefhouse.org/download.cfm?DownloadFile=B07E008B-D614-E19E-2B0034870F280E6A)
- **TeensHealth.org:**
  - Abstinencia [http://kidshealth.org/teen/en\\_espanol/sexual/abstinence\\_esp.html](http://kidshealth.org/teen/en_espanol/sexual/abstinence_esp.html)
  - Atracción y orientación sexual [http://kidshealth.org/teen/en\\_espanol/sexual/sexual\\_orientation\\_esp.html#cat20278](http://kidshealth.org/teen/en_espanol/sexual/sexual_orientation_esp.html#cat20278)
  - Infecciones de transmisión sexual [http://kidshealth.org/teen/en\\_espanol/sexual/std\\_esp.html](http://kidshealth.org/teen/en_espanol/sexual/std_esp.html)