



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

Sexualidad saludable y prevención primaria: Sinopsis

Aunque numerosos mensajes culturales contribuyen a nuestra comprensión y experiencia de la sexualidad, muchas personas no sabemos bien cómo identificar o definir una sexualidad saludable. Es importante entender que la sexualidad es mucho más que las relaciones sexuales. La sexualidad saludable es emocional, social, cultural y física. Incluye nuestros valores, actitudes, sentimientos, interacciones y conductas.

¿Qué es una sexualidad saludable?

Una sexualidad saludable significa tener los conocimientos y el poder para expresar la sexualidad en formas que enriquecen nuestra vida. Incluye abordar las interacciones y relaciones sexuales desde una perspectiva que es consensual, respetuosa e informada. La sexualidad saludable está libre de coerción y violencia.

Prevención primaria y sexualidad saludable: Cómo se relacionan

La sexualidad saludable apoya la lucha contra la violencia sexual. Una sexualidad saludable está libre de violencia o coerción. La promoción de conductas sexualmente saludables puede vincularse a la prevención de expresiones no saludables de la sexualidad, como la violencia sexual.

Dando el ejemplo. Anteriormente, la programación sobre la violencia sexual se centró en enseñar estrategias para reducir el riesgo de victimización y en la responsabilidad individual (CDC, 2004). A fin de prevenir la violencia sexual, es importante que también se ofrezca a las y los jóvenes ejemplos de cómo comportarse en formas sanas. Brindarles ejemplos positivos

les alienta a convertirse en personas adultas sexualmente saludables y ayuda a la gente adulta a ser un modelo de estas conductas a lo largo de toda su vida.

Conocimiento = Poder. Cuanta más información tenga una persona sobre la sexualidad saludable, más probable es que pueda identificar el abuso o la violencia sexual cuando ocurre. Los estudios han mostrado que una manera efectiva de incrementar el nivel de comodidad de una persona para abordar asuntos relacionados con la sexualidad es proporcionarle información y habilidades que pueda utilizar (Lewis & Bor, 1994). A una persona que se siente cómoda hablando sobre la sexualidad le puede ser más fácil pedir ayuda o actuar cuando ve que alguien está en problemas.

La sociedad da mensajes mixtos. Vivimos en una cultura donde los medios de comunicación están altamente sexualizados (Gruber & Grube, 2000), pero muchos mensajes en torno a la sexualidad provocan vergüenza y son negativos (Berne & Huberman, 1999). Comprender lo que es una sexualidad saludable puede preparar mejor a las personas para que sean consumidoras críticas de los medios y tomen decisiones más sanas.



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

Características fundamentales de una sexualidad saludable

Las siguientes conductas, adaptadas de Life Behaviors of a Sexually Healthy Adult [Conductas de vida de una persona adulta sexualmente saludable], del Consejo de Información y Educación en Sexualidad de los Estados Unidos (SIECUS, 2004, pág. 16), hablan acerca de lo que es una sexualidad saludable:

Una persona adulta sexualmente saludable:

- Se siente cómoda con su cuerpo.
- Sabe que el desarrollo humano abarca el desarrollo sexual, que puede o no incluir reproducción o experiencia sexual.
- Tiene acceso a información y recursos para proteger y mejorar su propia salud sexual.
- Mantiene relaciones sexuales consensuales, libres de explotación, honestas, placenteras y seguras.
- Expresa su sexualidad respetando los derechos de otras personas.
- Interactúa con todos los géneros en formas respetuosas y apropiadas.
- Sabe cuál es la diferencia entre conductas que mejoran la vida y aquéllas que son dañinas para sí misma y/u otras personas.
- Se comunica bien con su familia, sus pares y parejas románticas.
- Expresa su sexualidad en formas que son congruentes con sus valores.

- Disfruta los sentimientos sexuales sin necesariamente llevarlos a la práctica.

- Es consciente del impacto que los mensajes familiares, culturales, mediáticos y sociales tienen sobre los pensamientos, sentimientos, valores y comportamientos relacionados con la sexualidad.

- Afirma su propia orientación sexual y respeta las orientaciones sexuales de otras personas.

- Afirma sus propias identidades de género y respeta las de otras personas.

Más apoyo a sobrevivientes. Hablar sobre la sexualidad puede hacer que las personas que están sufriendo violencia sexual se sientan más cómodas respecto a pronunciarse y buscar ayuda. Además, familias, docentes, amistades e integrantes de la comunidad pueden sentir una mayor comodidad para escuchar a personas victimizadas y tener una mejor preparación que les permita ofrecer apoyo y recursos.

Las normas de género tienen impactos sobre la sexualidad. Las normas estrictas de género contribuyen a la violencia sexual debido a las expectativas y creencias asociadas a la feminidad y la masculinidad (Gallagher & Parrott, 2011). Al enseñarles a las personas sobre una sexualidad saludable, se les brindan las herramientas para examinar críticamente las normas de género y establecer que la comunicación y el consentimiento son aspectos integrales de la sexualidad, independientemente del género.

Expandiendo las perspectivas. Comprender lo que es una sexualidad saludable puede ayudar a poblaciones marginadas - como la comunidad LGBTQ, personas de estratos socioeconómicos



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

más bajos y personas con discapacidad - a pronunciarse sobre la violencia sexual y, cuando lo hacen, recibir servicios culturalmente competentes.

Implicaciones: ¿Qué podemos hacer?

Brindar capacitación sobre la sexualidad saludable a defensoras, defensores, consejeros, consejeras y educadores. No todas las personas adultas hemos recibido una educación integral en sexualidad. Esto puede tener impacto en nuestros conocimientos, actitudes y niveles de comodidad respecto a la sexualidad. Capacitar al personal ayuda a preparar a defensoras, defensores, educadores, consejeras y consejeros para que transmitan mensajes sobre la sexualidad saludable.

Incorporar mensajes sobre la sexualidad saludable en la prevención de la violencia sexual. Al enseñar sobre una dieta sana no sólo hablamos de las comidas que debemos evitar, sino además discutimos cómo comer de manera saludable. Este enfoque puede también ayudar a fortalecer los mensajes en la prevención de la violencia sexual. La prevención debe ir más allá del modelo "no, significa no" y explicar cómo son las relaciones seguras, equitativas y respetuosas.

Reconocer que las normas de género pueden tener impactos negativos en la sexualidad. A fin de crear interacciones sexuales más saludables, se necesita crear normas de género más sanas y menos restrictivas. Todas las personas necesitan los conocimientos y herramientas que les empoderen para dar y buscar un consentimiento claro y entusiasta.

Utilizar currículos que enseñen tanto una sexualidad saludable como prevención de la violencia sexual. Es necesario buscar currículos y recursos fundamentados en hipótesis comprobadas o informados por evidencias estudiadas que conecten, para los diferentes públicos, la

educación sobre la sexualidad saludable y la prevención de la violencia a lo largo de la vida.

Forjar alianzas con otras personas y entidades que transmiten mensajes sobre la sexualidad saludable. Crear cambios toma tiempo y se requieren muchas voces para transmitir el mensaje. Numerosas organizaciones religiosas, escuelas y organizaciones comunitarias ya están trabajando para ayudar a promover una sexualidad saludable. Es necesario forjar alianzas y asociaciones a fin de abordar la sexualidad saludable y asegurar el mayor impacto posible.

Recursos

- **Asociación Mundial para la Salud Sexual (WAS)** www.worldsexology.org
- **Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual (NSVRC)** www.nsvrc.org
- **Consejo de Información y Educación en Sexualidad de Estados Unidos (SIECUS)** www.siecus.org
- **Federación de Planificación Familiar de Estados Unidos (PPFA)** www.plannedparenthood.org/esp/index.htm
- **Organización Mundial de la Salud (OMS)** www.who.int/topics/sexual_health/es/index.html

Referencias

Berne, L., & Huberman, B. (1999). *European Approaches to Adolescent Sexual Behavior and Responsibility* [Enfoques europeos a la conducta y responsabilidad sexuales de adolescentes]; disponible en <http://advocatesforyouth.org/storage/advfy/documents/european.pdf>.

CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) (2004). *Sexual Violence Prevention: Beginning the Dialogue* [Prevención de la violencia sexual: Iniciando el diálogo]; disponible en www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/SVPrevention-a.pdf.



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

Gallagher, K. E., & Parrott, D. J. (2011). What Accounts for Men's Hostile Attitudes Toward Women? The Influence of Hegemonic Male Role Norms and Masculine Gender Role Stress [¿A qué se deben las actitudes hostiles de los hombres hacia las mujeres? La influencia de las normas hegemónicas sobre los roles de los hombres y el estrés masculino asociado a los roles de género]. *Violence Against Women*, 17, 568-583. DOI: 10.1177/1077801211407296; disponible en <http://vaw.sagepub.com/content/17/5/568.short>.

Gruber, E., & Grube, J. W. (2000). Adolescent sexuality and the media: A review of current knowledge and implications [La sexualidad adolescente y los medios de comunicación: Examen de conocimientos actuales e implicaciones]. *Western Journal of Medicine*, 172, 210-214; disponible en www.hawaii.edu/hivandaids/Adolescent%20Sexuality%20And%20The%20Media%20%20%20A%20Review%20Of%20Current%20Knowledge%20And%20Implications.pdf.

Lewis, S., & Bor, R. (1994). Nurses' knowledge of and attitudes towards sexuality and the relationship of these with nursing practice [Conocimientos de enfermeras y enfermeros sobre la sexualidad, sus actitudes hacia la sexualidad y la relación de éstos con la práctica de la enfermería]. *Journal of Advanced Nursing*, 20, 251-259. DOI: 10.1046/j.1365-2648.1994.20020251.x; disponible en <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1365-2648.1994.20020251.x/abstract>.

Sexuality Information and Education Council of the United States [Consejo de Información y Educación en Sexualidad de Estados Unidos] (SIECUS) (2004). *Guidelines for Comprehensive Sexuality Education: Kindergarten through 12th grade* [Orientaciones para una educación integral en sexualidad: De pre-primaria a 12º grado] (3a. edición); disponible en www.siecus.org/_data/global/images/guidelines.pdf.

Recursos adicionales

- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) (s/f).** Agresión sexual - La violencia sexual es un problema grave de salud pública; disponible en www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/AgresionSexual/. Más recursos de los CDC sobre violencia se encuentran en www.cdc.gov/spanish/prevencion/violencia.html.
- **Declaración Ministerial de la Ciudad de México "Prevenir con educación"**, aprobada en la 1ª Reunión de Ministros de Salud y Educación para Detener el VIH e ITS en Latinoamérica y el Caribe, Ciudad de México, 1 de agosto de 2008; disponible en http://data.unaids.org/pub/BaseDocument/2008/20080801_minsterdeclaration_es.pdf.
- **OPS, ONUSIDA, UNFPA, PNUD, UNESCO y UNICEF.** Hojas informativas disponibles en http://new.paho.org/hq/index.php?option=com_content&task=view&id=1760&Itemid=259&lang=es
 - (2009) Principios fundamentales de la Declaración Ministerial de la Ciudad de México "Prevenir con educación"
 - (2010) Afrontando la homofobia en las escuelas: Cómo partes interesadas clave pueden garantizar escuelas seguras e inclusivas
 - (2010) El rol de las familias y comunidades en la promoción de la salud sexual
 - (2011) El rol de la sociedad civil en la promoción de la salud sexual
- **Talk to Them . (s/f).** Los medios de comunicación y los jóvenes; disponible en www.talktothem.org/es/idesea-saber/la-influencia-de-los-medios-de-comunicacion-en-los-jovenes.html.