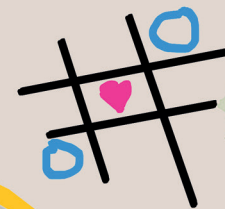
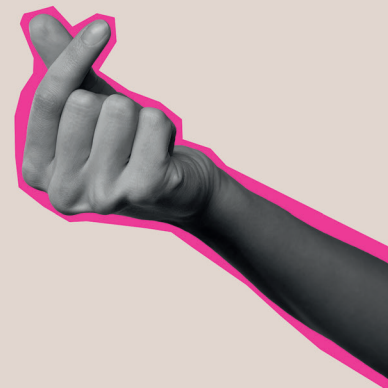
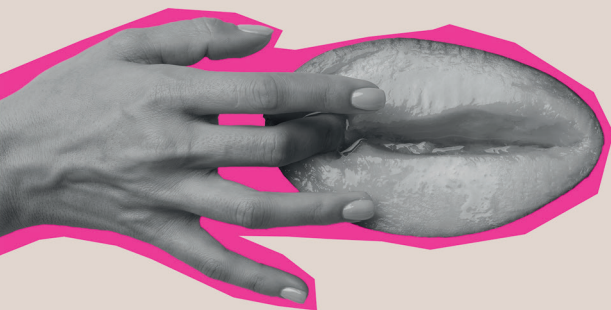
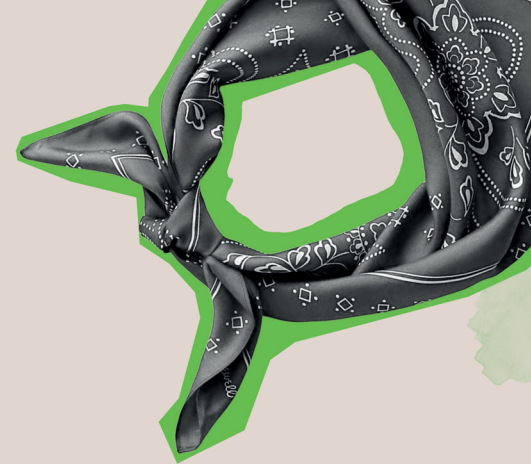


SEXU/ADOS

Guía de sexualidad para adolescentes



Sexu/ados
Guía de sexualidad para adolescentes

edi
PUCE

Sexu/ados, Guía de sexualidad para adolescentes

Primera edición

© 2026 Reigi Troya

© 2026 Pontificia Universidad Católica del Ecuador

ediPUCE

laeditorial.puce.edu.ec

Quito, Av. 12 de Octubre y Roca

Apartado n.º 17-01-2184

Telf.: (593) (02) 2991 700 ext. 1711

Correo: publicaciones@puce.edu.ec

Producción editorial: Jossué Baquero

Gestión técnica: Macarena Orozco

Asistencia editorial: Danna Quintana

Diseño de portada: Juan Mateo Rivadeneira

Diagramación: Juan Mateo Rivadeneira

Corrección de textos: Camila Uquillas

ISBN digital: 978-9978-77-789-3

Quito, abril de 2026



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons

Reconocimiento-No Comercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

El manuscrito se sometió a revisión de pares ciegos, lo que garantiza la confidencialidad de autores y árbitros, conforme a las normas de publicación de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Sexu/ados
Guía de sexualidad para adolescentes

Reigi Troya

Presentación de bienvenida

Te presento *Sexu/ados*, una guía diseñada para brindarte información sobre una sexualidad saludable durante la adolescencia. Este recurso se desarrolló a partir de una revisión documental de estudios publicados entre 2017 y junio de 2023 en la ciudad de Quito, mediante el uso de 20 bases de datos nacionales e internacionales. En esta revisión, se analizaron 5570 testimonios de adolescentes en tres etapas: temprana (10-13 años), media (14-16 años) y tardía (17-20 años).

Durante estas intervenciones, lxs adolescentes compartieron lo que muchxs desean saber, pero pocxs están dispuestxs a enseñarles sobre la sexualidad. Por eso, esta guía aborda los principales temas de interés para lxs adolescentes, según la investigación previa.

Sexu/ados es un recurso visual dirigido principalmente a adolescentes, cuyo objetivo es brindar información que les permita tomar decisiones autónomas sobre la exploración de su sexualidad, promoviendo su bienestar emocional, sexual y afectivo con responsabilidad. Asimismo, los profesionales de la salud y los padres de familia también pueden utilizar esta guía para generar espacios de diálogo de manera informada y respetuosa sobre la sexualidad en la adolescencia.

Cada persona vive la sexualidad de manera única. Esta guía ofrece uno de los caminos posibles para reflexionar sobre la sexualidad desde una visión integral, que incluye aspectos biológicos, sociales y psicológicos. Se invita a lxs lectores a explorar y reflexionar sobre los hallazgos presentados, según sus necesidades.

¡Úsenla, háganla suya y disfruten!

Introducción

En nuestro contexto, la educación tradicional sobre sexualidad a menudo está marcada por una perspectiva adultocéntrica, lo que significa que se priorizan los intereses y experiencias de lxs adultxs al guiar a lxs adolescentes en la exploración de su sexualidad, sin considerar las necesidades, preocupaciones y experiencias específicas de cada unx. Esta visión puede llevar a considerar la sexualidad como un tabú o a subestimar la capacidad de lxs adolescentes para tomar decisiones informadas sobre su sexualidad. Sin embargo, es crucial reconocer que existen tantas formas de ser adolescente como sexualidades en el mundo, y es posible transformar la percepción de la sexualidad de un factor de riesgo a una experiencia enriquecedora en la vida.

Para cambiar esta visión, es esencial entender que la sexualidad es una dimensión fundamental de la identidad personal, que incluye la manera en que cada persona experimenta y valora aspectos como el sexo, el género, los vínculos afectivos, el deseo sexual y la orientación sexual. Estos aspectos están influenciados por factores biológicos, psicológicos y socioculturales (Gómez-Zapiain, 2014; Organización Panamericana de la Salud [OPS] et al., 2000) Cada individuo tiene la capacidad de construir su propio camino en la exploración de la sexualidad, razón por la cual esta guía adopta el enfoque de la Psicología de la Sexualidad, que permite comprender cómo cada persona construye y vive su sexualidad (Gómez-Zapiain, 2014).

Por otro lado, la adolescencia es una etapa clave en el desarrollo de la sexualidad, donde lxs adolescentes exploran su identidad sexual y de género, y establecen vínculos afectivos. Contrario a lo que comúnmente se piensa, lxs adolescentes son capaces de tomar decisiones significativas sobre su sexualidad, siempre que las personas a su alrededor fomenten su pensamiento crítico y les permitan participar en discusiones y búsqueda de soluciones respecto al tema (Santrock, 2004). Por lo tanto, una educación sexual integral, centrada en reconocer las capacidades y necesidades de lxs adolescentes en temas de sexualidad, permite un acercamiento asertivo a la sexualidad.

La educación sexual integral es la mejor propuesta para guiar a lxs adolescentes en su vivencia de la sexualidad. Esta enseñanza se enfoca en comprender los factores que componen la sexualidad para desarrollar herramientas adecuadas que les permitan tomar decisiones responsables en la exploración de su sexualidad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019). Las herramientas de autocuidado no se limitan a la prevención del embarazo y las infecciones de transmisión sexual; también se centran en comprender los mitos que rodean la sexualidad y la desinformación que influyen en las decisiones sexuales de lxs adolescentes. Esta guía proporciona herramientas psicopedagógicas que promueven relaciones saludables y satisfactorias en todos los aspectos de la vida emocional y sexual de los adolescentxs

GLOSARIO INTERACTIVO

No importa si eres nuevx en este tema o si ya tienes experiencia, este glosario te ofrece una manera de encontrar respuestas a las principales dudas sobre la sexualidad. En este apartado, encontrarás conceptos clave, ejemplos para comprender ciertas definiciones y recursos disponibles en caso de que necesites mayor acompañamiento.

¿CUÁL ES MI CONCEPTO DE SEXUALIDAD?

No es casualidad que cuando se habla de sexualidad, muchas personas la asocien con tener relaciones sexuales. Esta perspectiva limita la sexualidad al uso de los genitales y refleja un desconocimiento de sus dimensiones, que incluyen aspectos emocionales, sociales y culturales. Según los discursos prevalentes, la sexualidad puede interpretarse como un factor de salud integral o, por el contrario, como un riesgo a evitar.

PARA TENER EN CUENTA...

Esta visión reduccionista no siempre fue dominante. Fue a comienzos del siglo XVII cuando la franqueza y la libre expresión con la que antes se hablaba sobre la sexualidad se reemplazaron por un estricto silencio. En ese entonces, la sexualidad solo se manifestaba dentro del matrimonio, con la procreación como único propósito, y toda expresión diferente era silenciada (Foucault, 2012). De este modo, los contextos sociales e históricos han moldeado profundamente nuestra forma de comprender y expresar la sexualidad.

Desde el siglo XVIII, las autoridades e instituciones públicas comenzaron a regular la manera en que la gente vivía su sexualidad, reconociendo el deseo sexual como un pecado. Se desarrollaron discursos que limitaban la expresión de la sexualidad, mientras que las políticas de salud pública se centraban en controlar los comportamientos sexuales para mantener un orden social (Foucault, 2012). Asimismo, surgieron métodos informales que influyeron en la configuración de la sexualidad, especialmente durante la adolescencia.

Por ejemplo, se etiquetaba a las mujeres que expresaban abiertamente su sexualidad como chicas fáciles, mientras que solo el coqueteo o los besos en público eran socialmente aceptables para evitar la humillación (Weeks, 1998). Por lo tanto, el control sobre la sexualidad también se ejerció a través de discursos que buscaban dominar la dimensión erótica de la sexualidad, subordinando la sexualidad femenina frente a la masculina (Weeks, 1998). No es casualidad que cuando se habla de sexualidad, muchas personas la asocien con tener relaciones sexuales. Esta perspectiva limita la sexualidad al uso de los genitales y refleja un desconocimiento de sus dimensiones, que incluyen aspectos emocionales, sociales y culturales. Según los discursos prevalentes, la sexualidad puede interpretarse como un factor de salud integral o, por el contrario, como un riesgo a evitar.

En este sentido, la construcción de un concepto de la sexualidad depende del tipo de discurso que cada unx maneja. Existen varios enfoques de la educación sobre la sexualidad, que presentan diferentes discursos al respecto:

Moralista: Este enfoque comparte una visión tradicional de la sexualidad basada en un juicio de valor sobre lo bueno y lo malo, y su principal limitación es que no siempre respeta los derechos individuales (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2024, p. 40). Desde esta perspectiva, se establece una relación entre la sexualidad y el sentimiento de culpa al expresarla, ya que tradicionalmente la exploración de la sexualidad ha sido restringida por creencias culturales que la consideran un tema tabú.

Integrador: Este enfoque aborda la sexualidad como un aspecto integral de la vida humana, buscando fortalecer el desarrollo personal y garantizar el cumplimiento de los derechos al fomentar la autonomía en la exploración de la sexualidad, considerando aspectos físicos, emocionales y sociales, y promoviendo una educación sexual inclusiva basada en el respeto a la diversidad (UNESCO, 2024).

Biológico: Este enfoque se centra en informar a lxs jóvenes sobre el funcionamiento de su cuerpo, la fisiología y procesos como el embarazo, y, aunque en menor medida, sobre la respuesta sexual humana, es decir, la excitación (UNESCO, 2024). Sin embargo, este enfoque por sí solo ignora las dimensiones psicológicas y emocionales de la sexualidad.

Preventivo: Este enfoque promueve prácticas seguras de autocuidado frente a los riesgos asociados con la actividad sexual, como las Infecciones de Transmisión Sexual o los embarazos adolescentes. Sin embargo, por sí solo, transmite un discurso de la sexualidad centrado en el riesgo y deja de lado el desarrollo de competencias para la expresión efectiva y autónoma de la sexualidad (UNESCO, 2024).





La visión integral de la sexualidad es el único enfoque que incluye múltiples perspectivas. Considera la sexualidad desde lo biológico, en relación con la valoración del cuerpo con el que nacimos, pero también incorpora la influencia cultural, que genera expectativas de comportamiento en cada unx, y el eje psicológico, que abarca las emociones y formas de relacionarnos con nosotrxs mismxs y con lxs demás.

Cuando se habla de construir un propio concepto de sexualidad, se parte de:

- Reconocer qué palabras vienen a mi mente cuando escucho sobre sexualidad.
- Reflexionar desde qué discurso miro la sexualidad.
- Incluir ejemplos de cómo mi entorno influye en mi aprendizaje de la sexualidad.
- Revisar si mi definición me permite cultivar una relación respetuosa conmigo mismx y con lxs demás.

Es importante mantener la mente abierta para aprender nuevos enfoques en la exploración saludable y responsable de la sexualidad. Adoptar el discurso integrador de la sexualidad implica definirla como parte de nuestra identidad, lo que significa que va más allá de las relaciones sexuales. La sexualidad abarca la conexión emocional con unx mismx y con lxs demás, y puede ser explorada desde el respeto, la autonomía y la responsabilidad.

IDENTIDAD SEXUAL: ¿SABÍAS QUE EXISTE UNA PARTE INVISIBLE DEL SEXO?

PREGUNTAS PREVIAS PARA RESPONDER:

¿Qué es para mí el sexo?

¿Cuál es la parte invisible del sexo?

¿Qué significa para mí la identidad sexual?

Es el momento de explorar tus respuestas o dudas ante estos temas. Luego, puedes realizar una pequeña encuesta a personas de tu entorno para entender cómo se han formado tus conceptos sobre el sexo y la identidad sexual a partir de lo que has aprendido.

¿Alguna vez te has preguntado qué es lo primero que te dicen al nacer? Seguramente la gente a tu alrededor mencionó “es niño” o “es niña” al ver tu cuerpo de recién nacidx. Esta simple declaración no solo nombra tu cuerpo, sino que también te asigna un sexo. El sexo es un proceso de diferenciación sexual entre seres humanos. Esto significa que existen transformaciones a nivel biológico que permiten desarrollar una anatomía sexual única y alcanzar una forma particular de ser hombre, mujer o persona (Vargas-Trujillo, 2007; Gómez-Zapiain, 2014). Hablar del sexo como un proceso de cambios biológicos únicos nos permite hablar de los orígenes de la sexualidad, ya que partimos desde el reconocimiento de nuestro cuerpo para luego identificarnos a nivel de identidad sexual.

PARA TENER EN CUENTA...

Inicialmente, el sexo pasa por las siguientes transformaciones: a partir de las variaciones de los cromosomas “X” o “Y”, que determinan el desarrollo de determinados cuerpos, se generan los ovarios o los testículos, según el caso. En consecuencia, las hormonas sexuales juegan un papel crítico en la formación del pene o la vagina (proceso conocido como sexualización corporal). Finalmente, este flujo hormonal será latente hasta la adolescencia, momento en que permitirá la producción de espermatozoides, el inicio del ciclo menstrual y la presencia de cambios corporales (Gómez-Zapiain, 2014).

Entonces, ¿cuál es la parte invisible del sexo?

La parte visible del sexo se centra en la asignación de un sexo según la apariencia de los genitales, y desde ese momento se socializa el sexo a través de la crianza. Esto significa que se recibe un trato diferencial según sea hombre/niño o mujer/niña (Vargas-Trujillo, 2007). Si eres niño, se te enseñará lo que es deseable o no en un niño, de igual manera si eres niña. Sin embargo, el cuerpo no determina por sí solo lo que es femenino o masculino, lo que indica que existe una construcción social del sexo. Implementamos un sistema binario del sexo, un marco de referencia donde a cada cuerpo le corresponde una categoría sexual dual (hombre/mujer), excluyendo las realidades biológicas diferentes (personas intersexuales), y sobre esta base se construyen expectativas de género únicamente alrededor de lo masculino y femenino (Butler, 1999/2015). Por lo tanto, la parte invisible del sexo implica no reconocer que el sexo también se construye socialmente y que, incluso desde los procesos biológicos existe una diversidad sexual, ya que la categorización binaria del sexo es una convención social, pero no es universal (Butler, 1999/2015).

Comprendida la influencia social en la construcción del sexo, la identidad sexual se define como un juicio (soy mujer, soy hombre) sobre la propia figura corporal, basado en las características biológicas (genitales, figura corporal) (Gómez-Zapiain, 2014, p. 70). Básicamente, se refiere a la conformidad que sientes con el sexo que naciste (Vargas-Trujillo, 2007) y cómo esto se relaciona con tu identidad.



La adquisición de la identidad sexual es un proceso que comienza con la expresión biológica y se desarrolla en un contexto cultural que configura discursos sobre cómo ser hombre, mujer o persona. Desde que somos niños nuestro cuerpo ha sido mediatizado por los discursos sociales. No es hasta que desarrollamos nuestras capacidades cognitivas, afectivas y sociales, en la adolescencia, que se genera una reestructuración de la forma en que nos relacionamos con nuestro sexo (Gómez-Zapiain, 2014). Por lo tanto, la identidad sexual incluye una diversidad de cuerpos, con factores hormonales y anatómicos diferentes. Se reconocen principalmente a los siguientes sexos:

- **Mujer:** Cuerpo que desarrolla una vulva, busto y ciclo menstrual.
- **Intersexual:** Cuerpo con uno o más genitales; puede o no tener busto y vello corporal.
- **Hombre:** Cuerpo que desarrolla un pene, vello facial y producción de espermatozoides.

Más allá de distinguir entre identidad sexual y de género, el enfoque de psicología de la sexualidad integra ambos procesos simultáneamente con el medio sociocultural, pasando por un juicio cognitivo personal para llegar a una experiencia única de ser y expresarse a nivel de la sexualidad.

PREGUNTAS PARA RESPONDER:

BREVES PREGUNTAS DESPUÉS DE LA LECTURA		
Tema: Sexo	1. Alex es una persona intersexual. De pequeñx, se observó que tenía genitales ambiguos, por lo que se le asignó el sexo de hombre. Sin embargo, en la adolescencia comenzó a desarrollar características corporales femeninas.	Pregunta: ¿Por qué se asigna un sexo a personas intersexuales?
Tema: Identidad sexual	2. Algunas personas se sienten cómodas con su cuerpo; aunque puedan experimentar inseguridades, en general, sienten que su cuerpo refleja su identidad (hombre, mujer, intersexual).	Pregunta: ¿Qué aspectos de tu cuerpo te hacen sentir más conectadx con tu identidad sexual?



- La parte visible del sexo se manifiesta a través de la sexualización corporal; por lo tanto, las características físicas primarias (pene y vulva) suelen ser el principal referente para la asignación de sexo. Sin embargo, cuando alguien es intersexual, a menudo se le asigna un sexo basándose en criterios médicos, sociales y familiares preestablecidos (no necesariamente con el objetivo de preservar su salud). Esto puede llevar a invisibilizar la diversidad sexual, donde el binario (mujer/hombre) no es la única realidad posible en la comprensión del sexo.
- Al reflexionar sobre mi cuerpo y mi sexo, considero que, cuando me miro al espejo siento... y eso significa que... Por eso creo que se refleja o no mi forma de identificarme como...

IDENTIDAD DE GÉNERO: ¿SOY CISGÉNERO O TRANSGÉNERO?

PREGUNTAS PREVIAS A LA LECTURA:

¿Qué es para mí el género?

¿El género que me asignaron al nacer coincide con cómo me veo y me siento internamente?

¿Qué creo que significa ser cisgénero o transgénero?

Es el momento de explorar tus respuestas o dudas sobre estos temas. Luego, puedes realizar una pequeña encuesta a personas de tu entorno para entender cómo se han formado estas definiciones en tu entorno.

Para muchas personas hablar de género significa lo opuesto a hablar de sexo. Si el sexo solo se refiere al cuerpo biológico, el género solo abarcaría la influencia cultural asociada al sexo. En estos casos, la diferenciación de términos en polos opuestos es una cuestión didáctica para explicar los conceptos de forma sencilla. Sin embargo, la realidad es que la asignación de sexo tiene un componente cultural, y el género también considera las implicaciones personales. Por lo tanto, los conceptos de sexo y género se complementan, interactuando a lo largo de nuestra vida.

PARA TENER EN CUENTA...

El género es una construcción social que se refiere a las expectativas, roles y atribuciones que la sociedad establece según el sexo asignado al nacer (Gómez-Zapiain, 2014). A partir de la influencia social, se construye una forma única de experimentar el género, que se integra como parte de nuestra personalidad. La construcción básica de la identidad de género trata sobre cómo te identificas, valoras y sientes según los roles sociales asignados a cada sexo (Vargas-Trujillo, 2007). Los principales referentes son los estereotipos que se construyen en torno a la feminidad o masculinidad (Gómez-Zapiain, 2014).

La identidad de género puede cambiar con el tiempo. Desde la infancia se genera un primer reconocimiento de ser niño, y las expectativas asociadas: preferencias por juguetes, vestimenta, y formas de comportarse. Sin embargo, es un aprendizaje social que se adquiere con el tiempo. En la adolescencia, con los cambios en la figura corporal y las capacidades cognitivas y sociales, se puede cuestionar o reconfigurar la identidad de género (Gómez-Zapiain, 2014). Esto significa que existe la capacidad de aprender nuevas formas de expresión, valoración o aceptación en relación con la sexualidad.

Al reconocer que el género incluye una diversidad de realidades, se menciona que sus características son específicas de cada cultura. Estas características incluyen normas, responsabilidades, obligaciones, privilegios, oportunidades, cualidades y comportamientos definidos como deseables en una sociedad (Vargas-Trujillo, 2007, p. 12). A partir de estas expectativas, se crean discursos sobre lo que es femenino y lo que es masculino, incluyendo realidades de género no binario, transgénero, entre otras. La formación de la identidad de género se basa en los roles de género, los estereotipos, y la valoración de la diversidad de género.

Entonces, los conceptos base para comprender la identidad de género son los siguientes:

Roles de género: En la visión tradicional, los roles de género son las características y comportamientos deseables en cada género, asignados según creencias sobre la supervivencia de la especie, donde se cree que había roles rígidos. Lo masculino significaba ser protector, cazador y controlador, mientras que lo femenino se centraba en el cuidado del hogar (Gómez-Zapiain, 2014). Esta visión estricta, tiene el potencial de crear desigualdad y discriminación entre géneros.

Por otro lado, en una visión más amplia de los roles de género, se entiende que estos son referenciales, lo que implica que cualquiera puede adoptar un rol con el que se sienta a gusto. En este sentido, existe un mayor desconocimiento sobre el papel de grandes cazadoras que ejercieron algunas mujeres en las tribus antiguas (Herrera Gómez, 2016). Esto permite reflexionar que, al menos en algunas comunidades primitivas, la designación de roles trascendía el género y, en ocasiones, se centraba en el reconocimiento de habilidades que una persona demostraba en un momento determinado.

Estereotipos de género: Son creencias que la sociedad tiene sobre los roles de género, y por ello no suelen considerar las particularidades individuales. Por ejemplo, se considera que las mujeres prefieren usar maquillaje como expresión de su feminidad, mientras que los hombres prefieren no usar maquillaje porque no representa su masculinidad. Este es un estereotipo porque no a todas las mujeres les gusta usar maquillaje, y hay hombres que lo hacen, por lo que no se pueden generalizar estos comportamientos. Así como los estereotipos pueden ser la base de comportamientos sexistas, es decir, aquellos que generan desigualdad de género.

Sistema no binario en el género: La cultura no tiene la última palabra, porque cada persona experimenta su género de manera única. Esto implica que el sistema no binario acepta la diversidad de cuerpos, la libertad de vivenciar el género y rechaza las etiquetas que te dictan los roles según el sexo asignado.

Expresión de género: Es la forma en la que cada persona manifiesta su género ante los demás, ya sea a través de su vestimenta, actitud o comportamiento

Sistema binario en el género: La sociedad ha generado discursos tradicionales sobre el género, en los cuales no solo se espera que, si eres mujer, te identifiques con el género femenino y, si eres hombre, con el masculino, sino que también establecen roles desiguales para ambos (masculino: fuerte/líder; femenino: frágil/cuidadora del hogar). Estos roles se imponen desde lo que la sociedad acepta, y cualquier elección diferente es juzgada.

MODELO DE LA EXPRESIÓN DE GÉNERO

MODELO DE LA EXPRESIÓN DE GÉNERO	MODELO ANDRÓGINO-NO BINARIO
Se considera que la expresión de género de la feminidad tradicional se refleja en vestir faldas, usar maquillaje, ser sociable y cuidar de otro.	Este modelo propone que la expresión de género puede integrar características de ambos géneros, sustituyendo las etiquetas de “masculino” y “femenino” por características autoasertivas (como construir, liderar y tomar la iniciativa) e integrativas (como la empatía, cooperación y afectividad), ofreciendo una forma flexible de considerar la expresión de género (Gómez- Zapiain, 2014)
Se considera que la masculinidad se refleja en vestir pantalones, no usar maquillaje, ser líder y jugar fútbol	Si te gusta jugar fútbol y eso te hace sentir femenina, entonces lo es. De igual forma, si eres hombre y sientes que maquillarte expresa tu masculinidad, también es válido. En otras palabras, se trata de expresar tu estilo propio, aunque sea distinto a lo tradicionalmente establecido.

Este enfoque de la expresión de género permite reconocer que cada persona decide cómo expresar su género. El problema no es ver la vida desde una perspectiva binaria (femenino/masculino), ya que puedes sentirte cómodo con esta postura y, si para ti esto representa un espacio liberador, sin caer en la discriminación puede funcionar. El problema del sistema binario aparece cuando solo se aceptan estas dos opciones (hombre = masculino / mujer = femenino), y se excluye a las personas que no se identifican con estos géneros, lo que provoca desigualdad.

PARA TENER EN CUENTA....

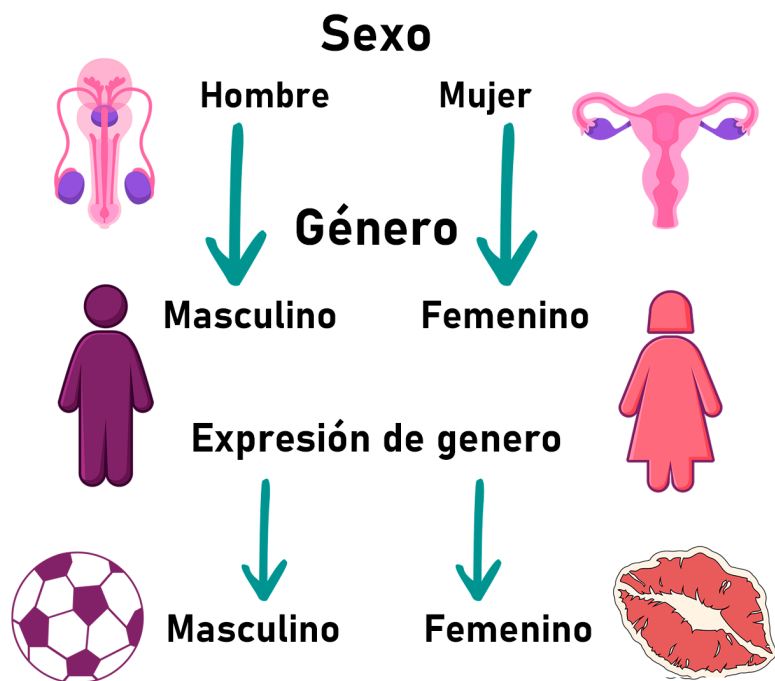
Una vez que reconocemos la perspectiva desde la cual abordamos el género, surge la pregunta que muchxs se hacen: ¿El género que me asignaron coincide con cómo me veo y me siento internamente? Esta pregunta involucra una reflexión personal que abarca:

- Reconocer los sentimientos que me genera el cuerpo con el que nací, y si me siento cómodx con la forma en que vivo mi género.
- Reflexionar sobre si me siento cómodx con la forma en la que expreso mi género o si quiero cambiar algo.
- Explorar mis gustos, emociones y necesidades, para identificar cómo deseo desarrollar mi masculinidad, feminidad, construcción no binaria, u otra identidad.
- Investigar sobre los tipos de identidades de género y, de ser necesario, buscar acompañamiento psicológico durante este proceso.

No debes sentirte limitadx para expresar quién eres debido a una tradición, ni debes seguir una regla para hacerlo, porque, en realidad, no hay.

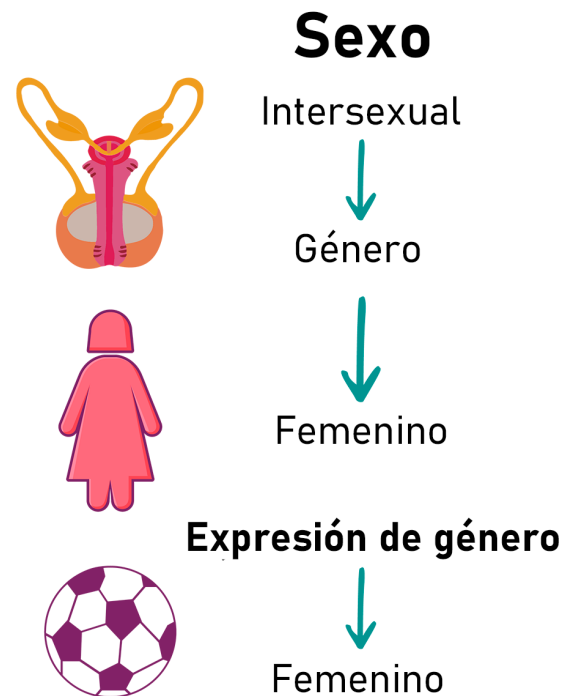
Cuando una persona se autoidentifica como cisgénero, significa que se identifica con el género que le asignaron al nacer. Por lo tanto, no enfrenta tantas dificultades como aquellas personas que realizan elecciones de género diferentes.

EJEMPLO DEL SISTEMA BINARIO



En el ejemplo del sistema binario, se muestra que a una persona se le asignó el género masculino al nacer por la convención social de que al sexo hombre le corresponde el género masculino. Si esta persona, al crecer, se siente cómoda con esta asignación, es una elección cisgénero. Por otro lado, si una persona al crecer se siente cómoda con el género femenino que le asignaron al nacer y se expresa de esa manera, su decisión también es válida y única.

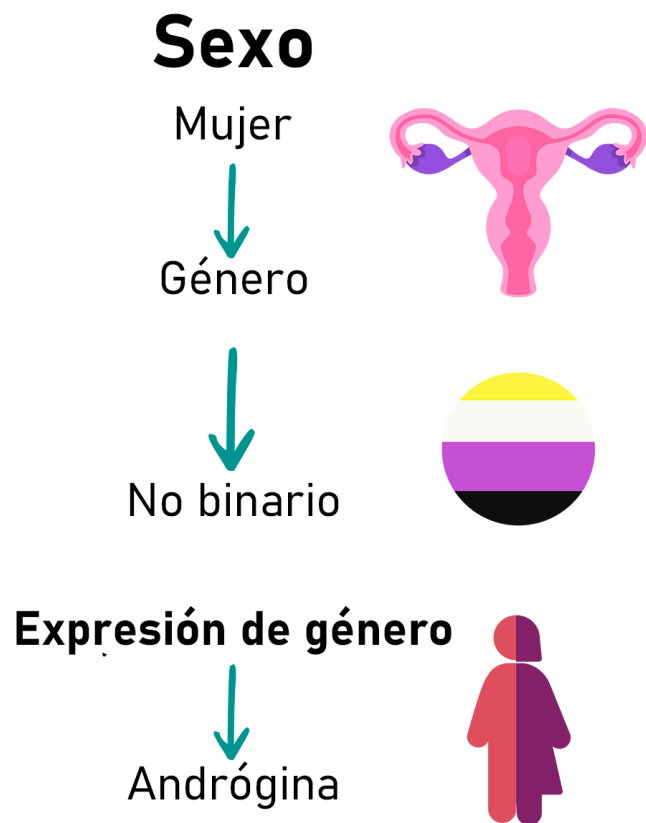
PRIMER EJEMPLO DEL SISTEMA NO BINARIO



Si a una persona se le asignó de forma libre y respetuosa el sexo intersexual, y se le socializó el género femenino, y al crecer se mantuvo cómoda con el género femenino, su decisión es igualmente válida. Cada persona crea su propia definición de representar su género.

Cuando la persona se autoidentifica como transgénero, significa que construye un género distinto al que le fue asignado socialmente (Consejo Nacional para la Igualdad de Género, 2017).

SEGUNDO EJEMPLO DEL SISTEMA NO BINARIO



En el caso del segundo ejemplo del sistema no binario, una persona a quien se le asignó el sexo mujer y el género femenino al nacer, puede reconocer, al crecer, que su género es no binario. Esto significa que su género no encaja con la visión estricta de pertenecer a uno de los géneros binarios. Así, trasgrede esta normativa común, y su elección es transgénero, ya que, al ser no binario, puede no identificarse completamente con uno de los dos géneros binarios o tener características de ambos géneros a la vez. También se incluyen las realidades de ser transgénero femenino (personas asignadas al género masculino que se identifican con el género femenino) y transgénero masculino (personas asignadas al género femenino que se identifican con el género masculino).

BREVES PREGUNTAS DE LECTURA SOBRE LA IDENTIDAD DE GÉNERO

BREVES PREGUNTAS DESPUÉS DE LA LECTURA		
Tema: Expresión de género tradicional	1. Sobre el sistema binario: Una persona con sexo hombre y género masculino afirma que su expresión de género es masculina porque juega fútbol. De igual manera, una persona de sexo mujer y género femenino afirma que su expresión de género es femenina porque le gusta el maquillaje.	Pregunta: ¿Si soy mujer y me gusta el fútbol, eso me hace masculina?
Tema: Expresión de género no tradicional	2. Sobre el sistema no binario: Una persona que se identifica como no binario expresa que su género es andrógino.	Pregunta: ¿Qué significa expresarse como una persona andrógina?

EVITA HACER TRAMPA

En este apartado se encuentran las respuestas de las preguntas planteadas. Después de responder, compara tus respuestas y comparte tu experiencia.

- No necesariamente. Que te guste el fútbol no significa que tu expresión de género sea masculina, ya que tu interés en un deporte no define ni tu género ni tu expresión de género. Aunque el género y la expresión de género están relacionados, son aspectos únicos para cada persona. Si sientes que tu género es femenino, jugar fútbol puede ser una manera de expresar tu feminidad, porque todo depende de la perspectiva desde la cual lo mires.
- Expresarse como una persona andrógina significa mostrarse las limitaciones que imponen las etiquetas de género. Esto implica tener un estilo propio, que puede diferir de las normas tradicionales de género. Puedes combinar elementos considerados tradicionalmente femeninos y masculinos. Esto se refleja, por ejemplo, en el uso de diferentes estilos de cabello, lenguaje inclusivo o en la forma de vestir, mostrando así una diversidad única.

ORIENTACIÓN SEXUAL: RESPETANDO LA DIVERSIDAD

La orientación sexual se refiere a la atracción hacia otra persona, ya sea en un sentido romántico o sexual. Puede manifestarse romántico, al pensar en alguien y sentir atracción hacia esa persona, o como un deseo sexual, al querer compartir espacios de intimidad.

En otras palabras, la orientación sexual se refiere a la dirección del deseo sexual o erótico. El deseo sexual es una activación emocional que comienza en el cerebro, donde se produce un cambio hormonal que permite sentir atracción. Luego, el cerebro interpreta los estímulos externos para determinar cómo y con quién se desea tener una experiencia erótica (Gómez-Zapiain, 2014; Levine, 2003). Por lo tanto, el deseo sexual nos lleva a experimentar un acercamiento afectivo, emocional y, a veces, sexual con otra persona.

El deseo sexual también tiene una dirección, lo que significa que no es exclusivo (no somos completamente heterosexuales o

completamente homosexuales), sino que se sitúa en un marco flexible donde las orientaciones sexuales se configuran desde etapas tempranas y continúan desarrollándose en interacción con factores psicosociales (Gómez-Zapiain, 2014). Existen indicios que sugieren esta orientación, como el sentirse diferente, reconocerse atraído emocional o sexualmente hacia alguien, y aceptar esta identidad para explorar más experiencias con personas que respetan la diversidad sexual (Gómez-Zapiain, 2014).



PARA TENER EN CUENTA....

Las investigaciones sobre la influencia de los factores biológicos en la orientación sexual indican que en una zona del hipotálamo (INAH-3), responsable de la regulación hormonal y emocional, existen diferencias de tamaño y activación entre hombres heterosexuales y homosexuales. Además, en ocasiones se han asociado ciertas regiones de los cromosomas con la homosexualidad masculina, lo que sugiere que los estímulos sexuales se procesan de manera diferente (Bogert & Skorska, 2020). Sin embargo, la orientación sexual no se puede definir únicamente como una construcción biológica, debido a las siguientes razones:

1. La mayoría de los estudios tiene un diseño metodológico limitado, con muestras pequeñas, lo que limita su generalización.
2. Los estudios sobre la bisexualidad y asexualidad a nivel biológico no han sido suficientemente profundos.
3. Las diferencias hormonales en el periodo intrauterino no se pueden generalizar directamente hacia una orientación sexual única (Bogert & Skorska, 2020).

En consecuencia, la orientación sexual se considera una construcción personal, influenciada por los aprendizajes sociales sobre la identidad. Por ejemplo, un hombre, puede definirse como alguien que, además de ser hombre, se siente atraído eróticamente por otros hombres y establece relaciones afectivas con ellos (Gómez-Zapiain, 2014, p. 153). La predominancia de la orientación heterosexual se debe a un legado de pensamiento sobre la sexualidad que surgió a finales del siglo XIX, cuando se creía que la diferenciación de género se basaba en la genitalidad y la capacidad reproductiva, separando a los “hombres biológicos” de las “mujeres biológicas”. Esto llevó a la idea de que otras orientaciones sexuales, como la homosexualidad, trasgredían esta norma biológica. Por ejemplo, se creía que los hombres homosexuales tenían un alma femenina, y las mujeres lesbianas, un alma masculina (Weeks, 2015). Dado que la orientación sexual es parte de la identidad, no es prudente hablar de la “identidad homosexual” o “bisexual”, ya que estas etiquetas presuponen la existencia de una identidad heterosexual. La heterosexualidad, como concepto, se utilizó históricamente como una construcción social para regular comportamientos sexuales (Weeks, 2015).

Ejemplo de mirada binaria:

Se propone que la orientación sexual normativa esté vinculada directamente a la heterosexualidad (cisgénero), estableciendo un mecanismo de sanción social para quienes muestran variaciones en su orientación sexual que se alejan de la norma (la heterosexualidad) (Parra Abaúnza, 2018, p. 60).

Ejemplo de mirada no binaria:

Se propone abordar la orientación sexual desde el respeto a la diversidad, reconociendo que es un proceso único y sin prejuicios hacia ninguna orientación en particular.

Recurso: Aquí puedes ver un resumen de las orientaciones sexuales:



Según Hall (2019), algunas orientaciones sexuales son:

Heterosexualidad: Atracción erótica hacia personas del sexo opuesto.

Homosexualidad: Atracción erótica hacia personas del mismo sexo (el término “gay” se utiliza para hombres y “lesbiana” para mujeres).

Bisexualidad: Atracción afectiva o sexual hacia personas de ambos sexos, en igual o similar intensidad.

Asexualidad: Personas con bajo nivel de atracción sexual hacia cualquier persona.

Para reflexionar...

Por ejemplo, una persona intersexual con género mujer, afirma que su expresión de género es femenina y su orientación sexual es bisexual.

Entonces, ¿si soy mujer, puedo ser bisexual?

La orientación sexual, ya sea heterosexual, homosexual, bisexual u otra, siempre es una decisión y experiencia personal. Por eso, no importa cuál sea tu género. Ser mujer y bisexual es una decisión válida, ya que la orientación sexual es parte de tu identidad y no debe ser juzgada o desmerecida por nadie.

El respeto hacia la diversidad de orientaciones sexuales es fundamental para garantizar nuestros derechos sexuales, que son universales. Es esencial recordar el respeto por el derecho a la equidad sexual, el cual establece que todas las personas deben oponerse a las diferentes formas de discriminación basadas en la identidad sexual, de género y, especialmente, en la orientación sexual (OPS; OMS; WAS; 2000

DESAFIANDO MITOS DE LA SEXUALIDAD

Cuando se habla de mitos en sexualidad, se refiere a ideas aceptadas por la sociedad que, en realidad, son incorrectas. Estos mitos pueden surgir debido a la visión de la sexualidad como un tema tabú del cual se evita hablar, la falta de educación sexual adecuada o la desinformación generada por rumores. A simple vista, los mitos parecen inofensivos, pero en realidad afectan la manera en la que vives tu sexualidad, ponen en riesgo tu salud sexual e incluso perpetúan situaciones de discriminación

Recuerda que:

Desafiar estos mitos te empodera, te proporciona herramientas para puedas vivir tu sexualidad de manera segura y establecer vínculos basados en el respeto, tanto contigo mismx como con lxs demás.

¿CÓMO SABEMOS QUÉ MITOS EXISTEN?

Al recoger los comentarios de varixs adolescentes en investigaciones previas, se identificaron algunos mitos recurrentes sobre la sexualidad. Es importante reflexionar sobre cuáles de estos mitos sostiene cada persona, si son los mismos o si tiene una opinión diferente que permita erradicar estas fuentes de desinformación.

MASTURBACIÓN



MITOS SOBRE LA MASTURBACIÓN

Los mitos que se dicen	La realidad es otra
Si te masturbas, te salen granos	La masturbación es un comportamiento natural y saludable que forma parte del repertorio de actividades sexuales (Gómez- Zapiain, 2014, p. 202). Es la principal práctica sexual mediante la cual exploras tu sexualidad. En la adolescencia, tu cuerpo cambia y la masturbación es una forma sana y natural de conocer tu cuerpo, explorar las sensaciones que genera al acariciarlo y descubrir cómo sientes placer sexual. Este placer es único para cada persona, es una mezcla de sensaciones físicas agradables, emociones, y conexión contigo mismx. Masturbarse durante la adolescencia refleja el disfrute de la dimensión erótica, es saludable, te relaja y te ayuda a conocerte mejor. No afecta a tu piel, ¡así que no te preocupes por eso!
Solo los hombres se masturban.	La masturbación es parte de la sexualidad de todas las personas, no es una cuestión de género.

MITOS SOBRE LA SATISFACCIÓN SEXUAL

Los mitos que se dice	La realidad es otra
La mujer disfruta más cuanto mayor sea el tamaño del pene.	La satisfacción sexual no depende del tamaño del pene. Sentir plenitud no se reduce al placer físico, sino que también implica una conexión emocional con la pareja. El placer en la sexualidad es una experiencia que genera satisfacción y bienestar, permitiendo explorar las preferencias y límites de cada persona, ya sea a través de la masturbación o de la intimidad compartida con alguien. Esto te permite mantener experiencias seguras y consensuadas
Se debe terminar al mismo tiempo.	No es necesario que ambxs terminen al mismo tiempo. Lo importante es disfrutar y asegurarse que ambxs estén cómodxs.
Se debe tener orgasmos siempre	El orgasmo es el punto máximo de sensaciones, pero eso depende de cada persona y de la situación. Es normal no tenerlo siempre.



MITOS SOBRE LAS RELACIONES SEXUALES



Los mitos que se dice	La realidad es otra
Yo perdí mi virginidad.	La virginidad es un concepto socialmente construido, utilizado para indicar si alguien, especialmente una mujer, ha tenido relaciones sexuales vaginales, y a menudo se asocia con la pureza. Al ser una tradición cultural, su significado varía según la persona. Tener la primera relación sexual no implica la pérdida de algo, ya que la experiencia sexual es más que un acto físico; también puede ser emocional. Lo importante es elegir cómo y con quién compartir esa experiencia.
La primera vez duele.	La primera vez no debería doler. Si experimentas dolor, debes comunicarlo y detener el acto sexual, ya que puede faltar lubricación o no te sientes cómodx. Consúltalo con un ginecólogo (mujeres) o urólogo (hombres).

MITOS SOBRE LOS ANTICONCEPTIVOS Y LA PREVENCIÓN DEL EMBARAZO

Los mitos que se dice	La realidad es otra
La desventaja de usar condón es que te hace perder la sensibilidad.	Los métodos anticonceptivos que impiden el embarazo durante las relaciones sexuales, como los métodos de barrera (condones), son los únicos que también previenen el contagio de enfermedades de transmisión sexual. Por eso, el uso del preservativo es fundamental y se debe exigir en todas las relaciones sexuales. Los condones son lo suficientemente delgados para no afectar la sensibilidad y, al mismo tiempo, protegen de las ITS
Si quiero usar un anticonceptivo, primero debo tener la aprobación de mi pareja.	La decisión de usar anticonceptivos es tuya. Es recomendable comunicarlo a tu pareja, pero tu salud sexual es algo que solo tú decides junto con tu médico

MITOS SOBRE EL EMBARAZO ADOLESCENTE

Los mitos que se dice	La realidad es otra
En la primera vez, la chica no se puede embarazar.	Desde la primera menstruación, existe la posibilidad de embarazo en cada acto sexual, incluso durante los días de sangrado.
Solo hay embarazo si hay penetración.	El líquido preseminal aparece desde el momento en que hay erección (antes de la eyaculación), y el frotamiento entre genitales sin protección puede causar un embarazo.

MITOS SOBRE LA EYACULACIÓN PRECOZ

Los mitos que se dice	La realidad es otra
Solo es algo físico.	La eyaculación precoz es una condición en la que la persona eyacula antes de lo esperado, de forma involuntaria. Generalmente, no es solo una cuestión física. El estrés, la ansiedad o problemas emocionales pueden influir en la eyaculación precoz.
Se cura con el tiempo.	No necesariamente se soluciona con el tiempo. Por eso, acudir a terapia psicológica puede ser de ayuda.

MITOS SOBRE LA HOMOSEXUALIDAD

Los mitos que se dice	La realidad es otra
Se nace homosexual.	La orientación sexual es un proceso psicosocial que se construye a lo largo de la vida y puede manifestarse en diferentes edades o variar con el tiempo. Es un proceso único para cada persona.
La orientación sexual se determina por la forma de vestir	La ropa es una forma de expresar nuestra identidad, pero no determina la orientación sexual de una persona. La orientación sexual se manifiesta en actos, palabras, formas de pensar y afecto, y va más allá de la apariencia.

PARA REFLEXIONAR...

Si al observar este tipo de fotos, lo primero que piensas es en una pareja homosexual antes que en amigxs o hermanxs, solo porque dos adolescentes se muestran afecto, estás interpretando de manera precipitada, influenciadx por la visión tradicional de la expresión de género (por ejemplo, abrazo entre hombres: afeminado; saludo de mano: masculino). Esto abre la posibilidad de discriminar a alguien por elegir algo diferente. Recuerda, la ropa no tiene género; esta es una distorsión social creada en función de los colores y roles asignados según seas hombre o mujer. Aunque la vestimenta puede reflejar parte de nuestra personalidad, no determina por sí sola la orientación sexual. Es fundamental respetar las diversas formas en que cada persona vive su género, orientación sexual y sexualidad.



Aquí tienes algunos contactos útiles

- Si necesitas información sobre sexualidad, métodos anticonceptivos, embarazo, exámenes de ITS y atención psicológica, consulta en:



- Si necesitas información sobre sexualidad, métodos anticonceptivos, embarazo, exámenes de ITS y atención psicológica, consulta en:



CAPÍTULO 1

¿QUIÉN SOY YO?



La sexualidad es una parte fundamental de la identidad, y por lo tanto, es importante entender que la identidad es la conciencia que unx tiene de ser quién es, una teoría personal que cada unx desarrolla sobre sí mismx (Gómez-Zapiain, 2014, p. 159). Eso significa que al describirnos, decimos: "Me llamo Juan, soy un chico (identidad sexual), mi género es masculino (identidad de género) y me gusta vestirme con pantalones flojos" (expresión de género). Básicamente, estamos mostrando que la teoría que

tenemos de nosotrxs mismxs incluye, de manera natural, términos relacionados con la sexualidad (Vargas-Trujillo, 2007). En la adolescencia, construimos lo que creemos que somos o queremos ser, especialmente en relación con nuestros pares. Es un periodo en el que ensayamos diferentes formas de ser hasta encontrar la que sentimos propia (Schultz y Schultz, 2010). Así como cada sexualidad es un mundo, cada identidad también lo es.

Durante la adolescencia ocurren cambios importantes a nivel corporal y hormonal, tales como la menstruación y los sueños húmedos, los cuales están relacionados con la sexualidad, ya que no solo permiten redescubrir la identidad sexual y de género, sino que también son señales de que el cuerpo está madurando y preparándose para la actividad sexual. Además, en esta etapa surge el despertar erótico, que genera interés por experimentar sensaciones placenteras, tanto en conductas con nuestro cuerpo como en la atracción hacia los demás. En este sentido, la sexualidad responsable busca entender estos cambios y tomar decisiones informadas y respetuosas sobre nuestro cuerpo, nuestras relaciones y comportamientos sexuales. Cuidando el bienestar propio y lxs demás, se explora la sexualidad de manera segura y consciente.



YO
SOY ¿ADOLESCENTE?

La influencia de los cambios puberales en mi sexualidad

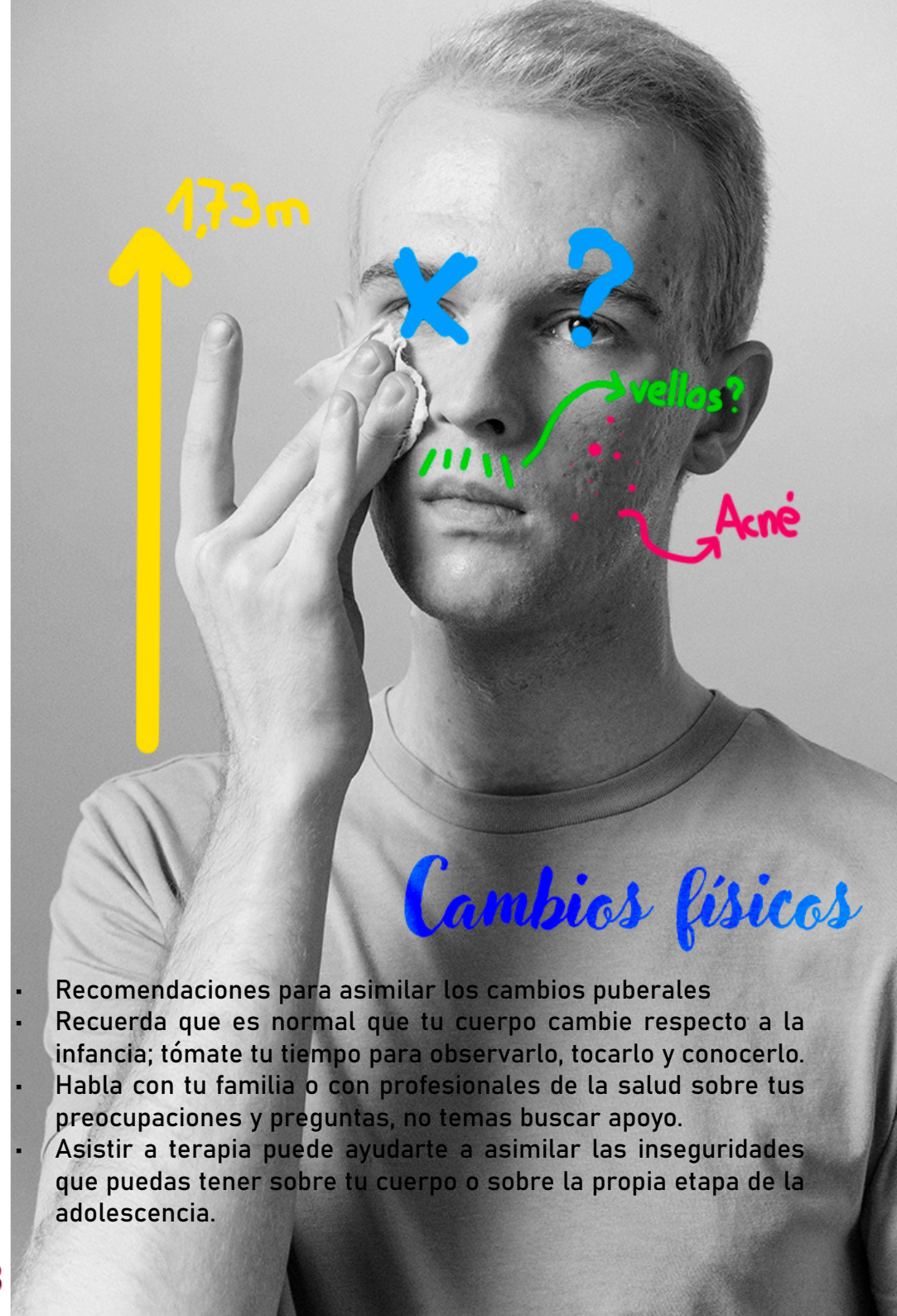
La adolescencia es una etapa en la que ocurren cambios físicos generales:

- Aumento de altura.
- Aparición de vello corporal, desarrollo de senos y ensanchamiento de caderas en mujeres, y crecimiento del pene y vello facial en hombres.
- Aparecimiento de acné.

Estos cambios indican la transición del cuerpo infantil hacia el cuerpo adulto, lo que conlleva un proceso de duelo, en el que se reaprende cómo relacionarse con esta nueva imagen corporal y se reconstruye la personalidad.

Las principales formas en que los cambios puberales influyen en la sexualidad incluyen:

- (1) el despertar hormonal que facilita la atracción hacia otras personas,
- (2) la evolución del autoconcepto, que contribuye a la construcción de la identidad sexual, y
- (3) el desarrollo cognitivo, que permite generar un juicio crítico sobre la representación y expresión de la identidad de género.



- Recomendaciones para asimilar los cambios puberales
- Recuerda que es normal que tu cuerpo cambie respecto a la infancia; tómate tu tiempo para observarlo, tocarlo y conocerlo.
- Habla con tu familia o con profesionales de la salud sobre tus preocupaciones y preguntas, no temas buscar apoyo.
- Asistir a terapia puede ayudarte a asimilar las inseguridades que puedas tener sobre tu cuerpo o sobre la propia etapa de la adolescencia.

Menstruación



La primera menstruación puede aparecer entre los 8 y los 16 años (Papalia et al., 2009). Este ciclo dura un promedio de 28 días y consta de varias etapas. Primero, el cuerpo se prepara para liberar un óvulo, que es la célula que, al encontrarse con un espermatozoide, puede producir un embarazo. Luego, el óvulo viaja hacia el útero (Shibley y DeLamater, 2006; UNICEF, 2020). Si no se encuentra con un espermatozoide, no hay embarazo, y el cuerpo comienza a deshacerse de una capa interna del útero, lo que produce el sangrado, que dura alrededor de 7 días (Shibley y Delalmater, 2006; UNICEF, 2020).

RECUERDA QUE:

La menstruación es un proceso normal en el que tu cuerpo se transforma. Va más allá del aspecto reproductivo; se trata de encontrar nuevas formas de relacionarte contigo misma.

Al ser conscientes de cómo se vive el ciclo menstrual para cada persona, se puede comprender que no somos solo hormonas; somos personas diferentes, con derecho a conocer sobre salud menstrual. Tu cuerpo menstruante es único y es parte de tu sexualidad.

CUIDADOS QUE PUEDES TENER DURANTE LA MENSTRUACIÓN:

- Lleva un kit menstrual con pañitos húmedos, productos de higiene menstrual como tampones, toallas higiénicas o una copa menstrual, ropa interior de repuesto y un calendario o aplicación para registrar el ciclo menstrual.
- Mantén una higiene íntima regular solo con agua; evita usar jabones perfumados o irritantes.
- Hacer ejercicio regularmente ayuda a reducir los dolores menstruales.

SÍNTOMAS QUE REQUIEREN ATENCIÓN:

- Aunque los sangrados irregulares son comunes en la adolescencia, es necesario consultar con un médico si los sangrados son abundantes y prolongados (desde el primer día del periodo hasta el siguiente) o por ausencia de menstruación.
- Náuseas, vómitos, sudoración o cólicos tan intensos que te imposibilitan continuar con tus actividades cotidianas.



SÍNTOMAS COMUNES DE LA MENSTRUACIÓN:

- Sensibilidad en los senos y ligero dolor en la espalda baja.
- Sentirse más sensible debido a cambios hormonales.
- Cólicos que, aunque dolorosos, no impiden continuar con las actividades cotidianas.

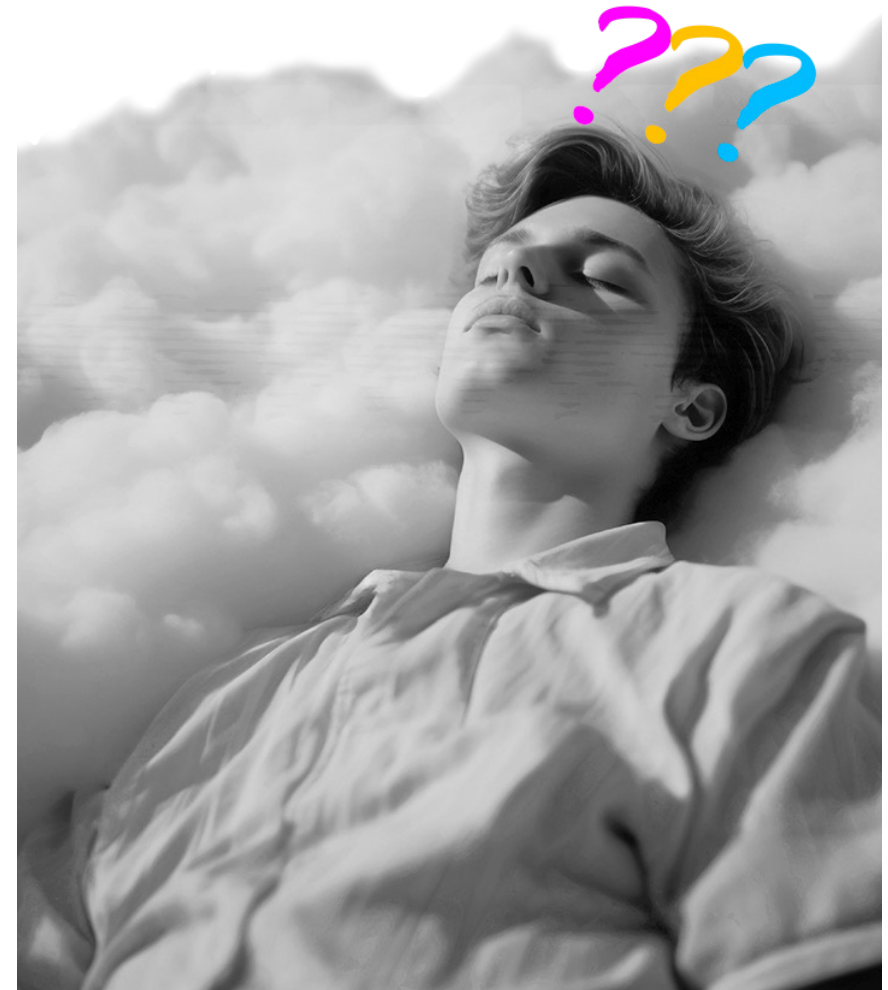
PRIMERA EYACULACIÓN Y SUEÑOS HÚMEDOS

La primera eyaculación suele ocurrir alrededor de los 12 años (Instituto Plurinacional de Estudio de Lenguas y Culturas & Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2020). Este proceso natural indica que el cuerpo ha comenzado a producir espermatozoides maduros (semen), que se expulsan a través del pene. Inicialmente, las eyaculaciones son involuntarias, un reflejo biológico, pero con el tiempo se asocian con fantasías sexuales (UNFPA, 2019).

Es común experimentar sueños húmedos, los cuales se consideran experiencias eróticas. En los hombres, estos sueños están acompañados de eyaculación, y en las mujeres, de flujo vaginal.

RECUERDA QUE:

Estos cambios no deben ser motivo de vergüenza ni culpa, pues forman parte del desarrollo natural durante la adolescencia. Más allá de su función reproductiva, influye en la forma en que nos relacionamos con nuestro cuerpo y con lxs demás, ya sea en el ámbito de la amistad o de la pareja. Por ello, es importante adoptar una actitud positiva hacia estos cambios.



ALGUNAS CONSIDERACIONES GENERALES:

- En el caso de la eyaculación: Notarás que tendrás erecciones en momentos inesperados del día y durante el sueño (sueños húmedos). El semen puede dejar un residuo pegajoso en tu ropa, pero esto no es peligroso (UNFPA, 2019). Atrévete a tocarlo sin temor, pues conocer tu cuerpo y valorarlo es parte de vivir tu sexualidad.
- En el caso de los sueños húmedos: Estos pueden estar acompañados de emociones intensas, como la excitación y la satisfacción. El contenido de los sueños varía según la persona.

RECOMENDACIONES:

- Mantén una buena higiene personal después de eyacular o tener sueños húmedos. Lava tus genitales solo con agua y usa ropa interior limpia como parte de un hábito saludable.
- No dudes en hacer preguntas y expresar tus preocupaciones a tu familia o a profesionales de la salud cuando lo necesites. **Lo importante es que disfrutes de ver cómo tu cuerpo cambia, no para ocultarlo, sino para apreciarlo.**



YO
SOY

... ¿UN PRODUCTO DE LA CULTURA?: UNBOXING DEL SEXISMO

Las personas crecemos dentro de una familia, una institución o una cultura que nos enseña cómo desenvolvernos en la vida, incluyendo nuestra sexualidad. Para formar un criterio propio, primero pasamos por un proceso de socialización cultural que nos muestra los ejemplos a seguir. A partir de ahí, incorporamos ciertas ideas, motivaciones y formas de pensar. Por eso, nuestras decisiones personales están influenciadas por la forma en que hemos internalizado las enseñanzas culturales sobre feminidad, masculinidad y sexualidad (Vargas-Trujillo, 2007).

Esto nos ayuda a entender cómo cada persona ha aprendido a describirse en términos de ser hombre, ser mujer, lo normal o lo diferente. Es importante recordar que toda sociedad puede ejercer cierto control sobre el comportamiento sexual, enseñanzas culturales sobre feminidad, masculinidad y sexualidad (Vargas-Trujillo, 2007).

En este apartado, se discute un pensamiento dominante que ha influido en la construcción de nuestra identidad sexual y de género: el sexismo. Somos sexistas cuando valoramos negativamente a las personas no por quienes son o lo que pueden hacer, sino por el género al que pertenecen. Al valorar un género por encima de otro, se produce un trato desigual entre hombres y mujeres (Swim & Hyers, 2009).

Al abrir esta caja del sexismo, nos encontramos con:

UNAS GAFAS DAÑADAS...

Estas gafas son de la marca Hegemonía patriarcal. La hegemonía es un lente que permite controlar a un grupo de personas a través de ideologías o manipulación, según la necesidad (Grollmus, 2012). Cuando utilizamos unas gafas dañadas a nivel de género, las pedimos con un marco hecho de material Patriarcal. Este material hace que veamos a la feminidad como un grupo subordinado y a la masculinidad como el grupo de poder, usando el lente de la hegemonía para impedir cualquier tipo de masculinidad o feminidad diferente (Facio y Fries, 2005). Quienes utilizan estas gafas tienden a imponer control sobre la identidad de género y la sexualidad, lo que puede generar discriminación de género

UNA BANDANA ROSADA CON EL LOGO DE UN CANDADO...

Esa bandana, de la marca Feminidad, lleva un candado como símbolo de lo tradicional. La bandana de Feminidad tradicional está hecha de las telas que supuestamente caracterizan a la feminidad, y está tejido con hilos de Pasividad, Estándares de belleza, Desprecio de las propias capacidades y Búsqueda de un hombre protector (Herrera Gómez, 2016). Es posible que, los efectos a largo plazo de usar esta bandana incluyan la creación de inseguridades corporales, la internalización de estereotipos que subestiman el potencial de las mujeres, el riesgo de ser víctimas de diversas formas de violencia y la limitación de la exploración sexual segura y autónoma.

UN DESODORANTE FOR MEN...

Este desodorante, de la marca Masculinidad tradicional, se impregna rápidamente desde la primera aplicación, pero arde al contacto con la piel. Según las instrucciones, está hecho de una fórmula llamada Virilidad, que pretende demostrar que los hombres siempre huelen a Rudeza, Agresividad y Autoridad. Estos ingredientes se mezclan con Evitar hacer tareas del hogar, Ser controladores y Protectores (Herrera Gómez, 2016). Tiene algunas contraindicaciones:

- No es tan recomendable para hombres que desean expresar su masculinidad de manera libre, ya que pueden ser objeto de críticas.
- No es apto para quienes respetan la diversidad de orientaciones sexuales, ya que se ha comprobado que este aroma fomenta la preferencia por la heterosexualidad debido a un trasfondo homofóbico (Heilman y Harrison, 2017).

En resumen, este desodorante refleja un sexismo que asocia la expresión afectiva entre hombres con la homosexualidad, catalogándolos como afeminados y, por tanto, homosexuales.

Por fuera, esta caja de sexismo tiene un aviso de “Fácil de romper”, y para hacerlo se necesita romper cada pared de cartón, cada vez que:

- Te dicen que debes comportarte de cierta forma solo por ser chico o chica. ¡Rómpelo, eso huele a sexismo!
- Escuchas chistes o comentarios que menosprecian a alguien solo por ser hombre o mujer. Es hora de cuestionarlo.
- Te dicen que hay cosas de “chicos” o de “chicas”. Cada unx puede elegir cómo verse, valorarse y qué intereses tener, ¡sin etiquetas! Cada persona es diversa y tiene un potencial único.

A veces, no nos damos cuenta de lo pesada que es esta caja del sexismo hasta que comencemos a notar que podría;

- Limita tu libertad de valorarte, ser y expresarte como realmente eres.
- Influir en nuestra sexualidad, al perpetuar mitos y prejuicios
- Afectar la autoestima, al fomentar comparaciones con estereotipos.
- Puede llevarte a normalizar la violencia en las relaciones.
- Promover conductas discriminatorias.



Soy chica y, obvio, NO SOY EL SEXO DÉBIL



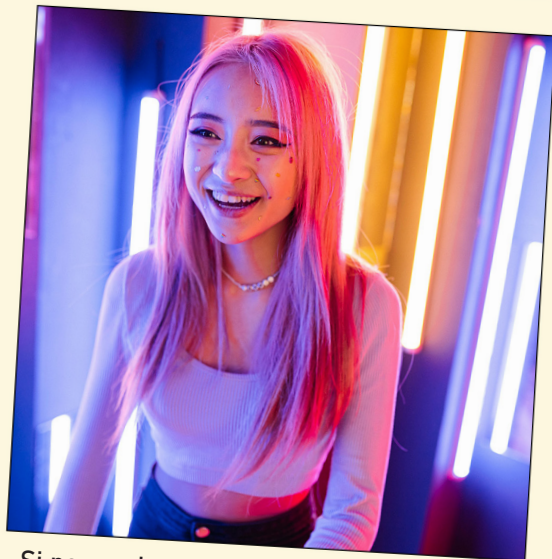
Para empezar, ningún sexo es débil. La feminidad, en particular, se caracteriza por una fortaleza construida a lo largo de los años, resultado de superar la crítica, la objetivación y la desvalorización. Esto demuestra que, quienes juzgan a la mujer como el “sexo débil” son quienes temen encontrarse con una mujer libre, autónoma y consiente de sus capacidades.

En este apartado, se presentan ejemplos de discursos sexistas sobre la feminidad tradicional, recopilados de testimonios adolescentxs de etapa temprana, media y tardía, en una revisión bibliográfica entre los años 2017-2023 Quito (Troya, 2023).

PARTE 1

Soy chica y, obvio, me han dicho que “si una chica se siente herida, lo normal es que lllore” (Troya, 2023).

Esta idea, que relaciona la expresión emocional con el género, fue mencionada por 506 adolescentxs en Quito y cuestionada por otros 275 adolescentxs (Troya, 2023). Me uno a esta perspectiva de cuestionar, porque recuerda que sentirse heridx no es una cuestión de género, porque todxs experimentamos desamor, orgullo, felicidad y enojo. La manera de expresar las emociones es distinta para cada unx; llorar es solo una de las tantas formas de liberar el dolor, y no significa que todas las chicas lo hagan de esta manera.



Si no pueden aceptar una feminidad libre, entonces que no estorben.



PARTE 2

Soy chica y, obvio, me han dicho que “las mejores chicas son de casa, no van a fiestas y se comportan como damas” (Troya, 2023).

Esta idea de que existen “buenas chicas” por ser de casa puede reforzar los estereotipos de género. En una investigación documental sobre sexismo en Quito (Troya, 2023), este pensamiento fue compartido por 173 adolescentxs y cuestionado por otras 102 personas. Sugiriendo una tensión entre la expectativa de modestia y autonomía de la mujer. Pero, es importante reconocer que soy mujer y puedo desafiar esas creencias. Cada una merece ser valorada por quien es, sus aspiraciones y sus capacidades, y la que soporta...

PARTE 3

Soy chica y, obvio, la gente dice que “soy atractiva solo cuando tengo un cuerpo esbelto, con nalgas y pechos grandes” (Troya, 2023).

Pero yo sé que soy bella por dentro y por fuera. No necesito que los estándares de belleza que nos han impuesto desde pequeñas continúen en mi mente, porque pueden crear inseguridades sobre el cuerpo debido a la constante comparación con cuerpos poco realistas o difíciles de alcanzar. No permitiré que eso afecte la forma en que valoro la belleza y el potencial de la feminidad.



Mi feminidad no está limitada por estereotipos; está centrada en nuestra capacidad para decidir sobre nuestras vidas.



Aproximadamente, 98 adolescentxs en una investigación documental sobre sexismo en Quito, creen que esta creencia es verdadera (Troya, 2023).

PARTE 4

Soy chica y, obvio, personas cercanas me han dicho que debo cuidar la casa y ser madre (Troya, 2023).

Aunque 49 adolescentxs en una investigación sobre sexismo en Quito, sostienen esa creencia, me sumo a las otras 70 voces adolescentxs que lo cuestionan (Troya, 2023). Si en el futuro decido hacerme la ligadura (procedimiento permanente para no tener hijos), sigo siendo mujer, porque para mí, la maternidad es una decisión personal, no necesariamente un requisito para definir mi feminidad. Además, si decido no aprender a cocinar porque no me gusta y prefiero que mi pareja se encargue de las tareas del hogar, también es una forma válida de ser mujer.

PARTE 5

Soy chica y, obvio, no busco ser protegida por un hombre ni depender de él (Troya, 2023).

Esta idea la comparto con otros 70 adolescentxs, que dijeron esto en la investigación bibliográfica sobre sexismo en Quito (Troya, 2023). Porque esta postura que equipara ser mujer con vulnerabilidad, puede afectar en su autonomía. A veces, permiten que los hombres las controlen, pero el “amiga, date cuenta” es necesario: el sexismo puede llevarte a permanecer en una relación tóxica con una persona controladora, violenta o negativa, porque ser mujer no es sinónimo de conformismo, de sobreponer las necesidades de los demás o de ser sumisa. Ser mujer es sinónimo de empoderamiento y autónoma.

Al final del día, no existe un “sexo débil”; el sexismo es la verdadera debilidad. Todxs somos capaces de desafiar el sexismo, por lo que debemos comenzar por:

- Reconocer lo que significa ser mujer para ti. Recuerda que cada una construye su definición y forma de ser mujer.
- Cuestionar los estereotipos y buscar relacionarte con personas que te inspiren a ser tu mejor versión.
- Romper el mito de que existen roles exclusivos para mujeres. Si algo te apasiona, hazlo, no por tu género, sino por ti.

PARTE 6

Soy chica y, obvio, me han dicho que “soy una cualquiera” si salgo con muchas parejas y que debo ocultar mi sexualidad (Troya, 2023).

Al igual que las otras 27 voces adolescentxs que cuestionaron esta creencia, desde la mencionada investigación de sexualidad en Quito (Troya, 2023). Se cuestiona la creencia de que la sexualidad femenina debe ocultarse. Esta idea puede llevar a culpabilizar a las mujeres por expresar su sexualidad, forzándolas a reprimir sus necesidades. Recuerda que, experimentar la sexualidad de forma libre y responsable es un derecho.



Soy chico y, obvio, MI MASCULINIDAD NO ES FRÁGIL



Después de construir una masculinidad basada en el poder, el control y la agresividad, se ha silenciado cualquier intento de mostrarse vulnerable, espontáneo, equitativo y respetuoso.

Esta visión de la masculinidad, que requiere una constante comprobación de la virilidad, encasilla toda expresión diferente como una masculinidad "frágil". Sin embargo, la masculinidad que se tacha de frágil es, en realidad, una masculinidad libre. Esta ideología tradicional afecta y es responsabilidad de todxs cambiarla.

En este apartado, se presentan ejemplos de discursos sexistas sobre la masculinidad tradicional, recopilados de testimonios adolescentxs de etapa temprana, media y tardía, durante una investigación documental durante el 2017-2023, en Quito (Troya, 2023).

PARTE 1

Soy chico y, obvio, cuando he llorado me han dicho que es ridículo que los hombres lo hagan o expresen sus sentimientos en público (Troya, 2023).

Alrededor de 215 adolescentxs en una investigación sobre sexismo en Quito, creen que esta postura es indudable (Troya, 2023). Sin embargo, este tipo de comentarios pueden presionar a los hombres a creer que ser emocional es sinónimo de debilidad.

Recuerda que, las emociones no tienen género, son parte de nuestra vida; no se trata de un permiso que nos damos para sentir, sino forma parte de nuestra condición humana. Por eso, la idea de que llorar o ser afectuoso te hace “afeminado” (y que lo femenino es débil) es sexista.



PARTE 2

Soy chico y, obvio, me ha dicho que las mujeres pueden tomarse de la mano con sus amigas, pero los hombres no (Troya, 2023).

Si bien, 215 adolescentxs plantearon esta idea, en la mencionada investigación (Troya, 2023), se considera que no debería juzgarse si entre chicos nos damos la mano o un abrazo, porque también somos capaces de expresar afecto entre nosotros. ¿Para qué reprimir la manera en que mostramos afecto? Si ninguna orientación sexual nos hace más o menos hombres. No tengamos miedo de demostrar cariño, ya sea en una amistad o en una relación de pareja.

PARTE 3

Soy chico y, obvio, me han dicho que debo ser fuerte, agresivo y tener un cuerpo musculoso para ser atractivo (Troya, 2023).

Aun así, al igual que los 64 adolescentxs que cuestionaron esta creencia en la mencionada investigación (Troya, 2023). Yo sé que esos pensamientos solo refuerzan los estándares de belleza masculina típicos. Soy atractivo para mí mismo, y eso es suficiente.

Además, no solucionas nada con la agresividad; sales heridx, lastimas a otrxs o terminas arrepintiéndote de haber comenzado. No quiero que mi pareja me tenga miedo por pensar que todos los chicos somos agresivos. Prefiero que sepan que puedo amar a lo bien, sin ofender.



PARTE 4

Soy chico y, obvio, tengo amigos que me han dicho que es normal controlar la forma en que mi pareja se viste o los amigos que tiene (Troya, 2023).

Pero yo no comparto esas conductas tóxicas que tratan a la pareja, especialmente a las mujeres, como objetos. Al igual que otros 67 adolescentxs que cuestionaron esta creencia en la investigación (Troya, 2023). Tengo pareja y admiro su belleza y su libertad de expresión. No me importa cómo se viste, sé que es hermosa por dentro y por fuera.

PARTE 5

Soy chico y, obvio, mis amigos me han dicho que soy gay si aún no he tenido mi primera vez, y para ellos eso es un insulto (Troya, 2023).

Aunque 68 adolescentxs en una investigación documental sobre sexismo en Quito, sostienen esa creencia (Troya, 2023). No necesito apresurarme a tener relaciones sexuales solo porque los demás me presionan. Creo que esta es una decisión personal, y no voy a presionar a mi pareja por ello. Además, no tengo nada en contra de las personas homosexuales; sé que cada uno es libre de sentir atracción por quien desee. El verdadero insulto no es el mensaje, sino su ignorancia.

Al final del día, **todxs somos capaces de desafiar estos estereotipos**. A veces, solo necesitamos empezar por:

- Reconocer qué significa ser hombre para ti. Recuerda que cada uno construye su propia definición y forma de ser hombre.
- Cuestionar los roles tradicionales. Cocinar, cuidar de otrxs o ser cariñoso no disminuye tu masculinidad; al contrario, la amplía.
- Actuar, si todox podemos realizar las mismas actividades y roles, entonces podemos ayudar a otrxs a sentirse respetadxs e incluidxs.

PARTE 6

Soy chico y, obvio, me han dicho que debo tomar la iniciativa sexual siempre y que no puedo negarme (Troya, 2023).

Pero la realidad es otra: también deseo tener una pareja que sea capaz de preguntarme si quiero tener relaciones sexuales. Este deseo refleja una inquietud compartida, como lo demuestra la mencionada investigación (Troya, 2023), donde 114 adolescentxs cuestionaron esta misma expectativa. Por lo tanto, no creo que por ser hombre, debo ser siempre quien proponga. Es una cuestión de dos, y cualquiera de los dos puede sugerir o negarse.



CAPÍTULO 2

¿QUÉ QUIERO HACER CON MI SEXUALIDAD?

Saber cómo orientar nuestros pasos desde la adolescencia establece un propósito para hablar sobre sexualidad. Esto implica que, en lugar de explorar la sexualidad como una etapa más de la adolescencia, se busca encontrar un sentido. Tomamos esta autonomía para vivir la sexualidad, explorando el propósito dentro de nuestro proyecto de vida, lo que nos permite buscar más oportunidades de bienestar o, por el contrario, nos limita en la forma de enriquecernos de las experiencias personales, emocionales, relacionales y sexuales. El proyecto de vida es un plan en constante cambio, y su relación con nuestra sexualidad se refleja en:

- **Reconocer el punto de partida:** Entender de dónde venimos y los aprendizajes que hemos recibido al crecer sobre la manera de ver la sexualidad (Vargas-Trujillo, 2007).
- **Valorar nuestra percepción:** Observar cómo nos vemos a nosotrxs mismxs, a nuestro cuerpo y a nuestras necesidades emocionales, y analizar las palabras que usamos para referimos a nuestros sueños
- **Establecer objetivos esenciales:** Definir lo que buscamos en la vida afectiva, sexual, social y política, respondiendo a la pregunta **"¿Qué quiero hacer con mi vida?"** (Vargas- Trujillo, 2007). Esta reflexión también conduce a cuestionarnos **"¿Qué quiero hacer con mi sexualidad?"**, proporcionando un propósito a cada decisión.
- Por ejemplo, la autoexploración corporal puede vivirse como un acto más, pero con un propósito emocional, puede convertirse en una herramienta para entender los cambios corporales, los gustos personales y la forma de vivir el deseo sexual. **Cada forma de de explorar la sexualidad tiene un propósito y no solo es parte del plan de vida, sino también del bienestar.**



- **Aprovechar oportunidades y superar desafíos:** El entorno ofrece posibilidades para alcanzar nuestros propósitos, pero también presenta limitaciones que debemos atender (Vargas-Trujillo, 2007). Esto se traduce también en el ámbito de la sexualidad. **Tomar decisiones informadas, establecer vínculos saludables y expresar nuestra sexualidad** de manera autónoma son claves para vivir de manera responsable y alineada con nuestras metas personales.

DECIDIR SOBRE MIS RELACIONES DE PAREJA

“Si las personas no hablan acerca de sí mismas y, en ese intercambio verbal, no se sienten libres de revelar a otros su sexualidad, las relaciones que establecen no son auténticas y, en ese sentido, tienden a ser frágiles, superficiales y poco satisfactorias” (p.26).

Ser adolescente incluye que parte de la sexualidad se exprese en la forma en que nos relacionamos afectivamente con lxs demás. Hablar de sexualidad nos permite comunicar nuestra forma de ser y nuestras necesidades. Vargas-Trujillo (2007) señala que:

Al considerar tener una pareja, es necesario plantearse la pregunta: **¿Qué significa ser novixs?** El noviazgo es la decisión consciente de compartir un vínculo emocional con otra persona. Va más allá de la amistad, pues no solo implica confianza y gustos en común, sino una atracción íntima y un compromiso para fortalecer el vínculo, ayudándose mutuamente a ser mejores.

Es común hablar de amor en una relación, lo que nos lleva a diferenciar entre enamoramiento y amor. Al inicio, el enamoramiento se puede identificar como una intensa sensación de emociones, donde las hormonas juegan un papel crucial durante los primeros meses, pero no exclusivo. Mientras que el amor, con el tiempo se vuelve una decisión diaria de crecer juntxs, sentirse valoradxs, y tomar acciones para fortalecer la relación.



PARA TENER EN CUENTA...

Hablar de amor es diferente para cada persona y cuando comprendes qué tipo de amor deseas, puedes encontrar una relación que se ajuste a tus necesidades.

Algunos tipos de amor incluyen:

Amor recíproco: Basado en el respeto y apoyo mutuo. La pareja se ayuda a mejorar y respetan las necesidades de ambos sin aplicar jerarquías (Giddens, 1998/1992).

Amor romántico: Idealiza la relación con expectativas poco realistas como el "felicidad por siempre". Exagera las cualidades de la pareja y puede volverse tóxico, reforzando estereotipos sexistas (Giddens, 1998/1992).

Amor líquido: Relaciones rápidas (vaciles) y superficiales que evitan el compromiso. Aunque se disfruta del momento, puede generar insatisfacción por la falta de atención y cariño (Bauman, 2005).

SUGERENCIAS PARA UNA RELACIÓN SALUDABLE:

Autoconocimiento: Reflexionar sobre quién eres y qué tipo de relación deseas te permitirá identificar el tipo de pareja y amor que mejor te conviene.



Bienestar contigo mismx: Antes de estar en una relación, es esencial tener una relación sana contigo mismx, valorarte y cuidarte. Una relación no debe ser una solución a problemas personales o familiares.



Comunicación: Expresar claramente tus límites y necesidades es clave para establecer una relación auténtica. Decidir si prefieres una relación casual o exclusiva desde el inicio evita confusiones.



GRWM: CUANDO QUIERES SER MÁS QUE SOLO AMIGXS



¡Hey! Te presento un GRWM (Get Ready With Me) diferente. Hoy es un día especial: Mi mejor amiga y yo cumplimos aniversario. Sí, aunque suene raro, hay personas que celebramos la amistad. Mientras hago un scrapbook con nuestras fotos, déjame contarte cómo mi mejor amiga encontró a su chikistrikis o, como yo lo llamo, “el terreneitor”, porque siempre que saludamos, ya está planeando la próxima salida. Y sí, al final gané un amigo más.

Esa mañana fuimos a una tienda de segunda mano, elegimos sacos que combinaran y, aunque la ropa no importaba tanto, queríamos tener un recuerdo juntas. Le pedimos a un chico que pasaba que nos tomara la foto y, resulta que, ¡él era el indicado! **La conexión fue inmediata** y antes de darme cuenta, ya se pasaron el *WhatsApp*.

Y bueno, hablando de eso aquí esta otra foto del momento en que ya se empezaron a conocer, pero mi amiga tenía nervios de ir sola y quién creen que le dio ánimos..., aquí su fotografía de confianza.



Aquí está mi amiga después de una sesión de fotos, improvisada. Bueno, en realidad fue en una cafetería al lado de un Juan Valdez. Mientras íbamos por un postre, le escribió Mateo, el chico que conocimos el día anterior.

No hizo falta preguntarle nada; con esa sonrisa en su cara, ya sabía lo que estaba pasando. Mi amiga comenzó a confiarle secretos, a hablar de sus gustos, e incluso a enviarle fotos divertidas de cómo la estábamos pasando. Fue divertido ver cómo su amistad iba evolucionando, y supe que pronto serían más que amigos.

Después de varios meses de conocerse, ninguno de los dos daba el primer paso, así que tuve que animar a mi amiga a que le dijera lo que sentía. Le recordé que las chicas también pueden declarar su amor por alguien.

Tenían planeado ir a una fiesta de disfraces, pero los nervios le ganaron y olvidó sus lentes, por lo que su disfraz de Vilma quedó incompleto. Mateo, por su parte, iba de Shaggy, pero tampoco terminó su disfraz. Aun así, esa noche, mi amiga reunió el valor para preguntarle si quería ser su novio. Ella ya sabía lo que quería: un compañero que fuera su mejor amigo y la ayudara a crecer. Desde entonces, son novios.





Este scrapbook debería centrarse en nuestra amistad, pero la realidad es que, cuando tu amiga es feliz, tú también lo eres. Esta foto me recuerda cómo mi amiga volvió a ser feliz con alguien después de mucho tiempo.

Celebraron su tercer mes juntos y decidieron turistar por la ciudad. Me contó que desde que comenzaron a salir, habían hablado mucho sobre sus límites y expectativas. Mateo le confesó que no toleraría una infidelidad, porque cuando está con alguien, respeta a su pareja por completo. Mi amiga compartía ese mismo límite, lo que me alegró mucho, porque se estaban respetando y siendo sinceros desde el principio. Los veo y pienso que son perfectos el uno para el otro: se toman fotos en cualquier lugar, hacen chistes que solo ellos entienden y se apoyan en los momentos difíciles.

Y aquí está la foto más reciente, de ayer. Creo que, si todo sigue fluyendo bien, tienen un largo camino por delante. Ahora que estamos a punto de terminar el cole, sería hermoso ver cómo se apoyan en mutuamente para alcanzar los sueños de cada uno.

Aunque este scrapbook debería haber sido solo sobre nuestra amistad, me alegra que su historia se haya convertido también en parte de la nuestra. Me siento feliz de ser testigo de todo esto y de ser su fotógrafa de confianza.



Ya estoy llegando tarde para verle a mi amiga y darle su regalo. Creo que cada uno es libre de elegir el tipo de relación que más le conviene. Personalmente, estoy abierta a explorar otras formas de relacionarme. Mientras muchas personas prefieren la monogamia, (una relación exclusiva con una sola pareja), pienso que las relaciones abiertas, siempre que estén basadas en el respeto, también pueden funcionar.

Por ejemplo, tengo un amigo que es polígamo y tiene dos novias; ambas están al tanto de la situación y se respetan mutuamente. De la misma manera, tengo otra amiga que practica el poliamor: ella y su novio ocasionalmente salen con otras personas, pero lo hacen con total transparencia y acuerdo entre ambxs.

Estas son solo algunas de las muchas maneras en que las personas construyen sus relaciones independientemente del tipo de relación, la comunicación, honestidad y respeto mutuo son esenciales para construir un vínculo saludable.



EL TAG DE LA PAREJA: #GREENFLAGS #REDFLAGS

Más allá de conocer el tipo de personalidad que tenemos y el modelo de amor que buscamos, es esencial identificar las señales que indican si una relación es saludable y satisfactoria (green flags) o si presenta posibles problemas que afectan nuestro bienestar (red flags).

Diferenciar estas señales te ayudarán a evitar relaciones tóxicas y a tener experiencias emocionales más positivas.

Cada vez que identifiques una green flag, puedes levantar un dedo y compartir por qué es importante mantener una relación sana. A continuación, algunos ejemplos:

- ▶ Tratarse con respeto y valorar las necesidades y límites de la otra persona.
- ▶ Hablar abiertamente sobre cómo nos sentimos, nuestras inseguridades y sueños, sin ser juzgadx ni criticadx. Además, disfrutar del espacio personal.
- ▶ Resolver los conflictos sin gritar, agredir o descalificar.
- ▶ Expresar claramente nuestras necesidades sin tener que suplicar por "migajas de amor".
- ▶ Hacerse reír, compartir tiempo juntos y confiar mutuamente, sin intentar controlar la vida del otro.
- ▶ Ser capaces de terminar la relación si es necesario, para evitar causar más daño y mantener una distancia saludable.



Por otro lado, estos son los ejemplos que 24 adolescentes mencionaron en una investigación bibliográfica en Quito, sobre las **características de las relaciones tóxicas en pareja** (Troya, 2023). Por eso, baja un dedo por cada red flag que identifiques y reflexiona sobre el impacto que eso puede tener en tu bienestar. Aquí algunos ejemplos:

- ▶ Tratarse de manera despectiva con insultos como “eres inútil”, burlas como “mi bobx”, o menosprecio como “no sabes nada porque eres hombre/mujer”, sin valorar los sentimientos ni las opiniones del otro.
- ▶ Dificultades para expresar ideas u opiniones debido a críticas constantes o manipulación, con frases como “yo tengo la razón, y si realmente me quisieras, harías lo que yo quiero”.
- ▶ Creer que los problemas se resuelven gritando, insultando o lastimando, o incluso evitando disculparse y actuando como si nada hubiera pasado. Ignorar los límites del otro y faltar al respeto.
- ▶ Celos excesivos y control sobre la vida del otro, como revisar sus conversaciones o prohibir salidas o ciertas vestimentas.
- ▶ Negarse a terminar la relación cuando ya no funciona, entrando en un ciclo de reconciliación y peleas.



Al final del ejercicio, recapitula cuántas green flags y red flags has identificado en tu vida. **Si reconoces una red flag en alguna de tus relaciones (ya sea de amistad o de pareja), no la ignores ni la minimices.** En lugar de ello, reflexiona sobre cómo te ha afectado y busca apoyo en alguien cercano, como un amigo o un familiar. Si la relación se vuelve insostenible, puedes terminarla y buscar ayuda profesional de un psicólogo, quien te acompañará en el proceso de sanar.

Es normal que algunas relaciones terminen, ya que esto puede suceder cuando una o ambas partes sienten que la relación ya no les aporta lo que desean o necesitan. Aunque puede ser doloroso, también representa una oportunidad para aprender lecciones sobre ti mismx. Algunas relaciones nos muestran lo que aún necesitamos sanar; otras nos enseñan lo capaces que somos de amar, y en ocasiones, son tan desafiantes que nos cuesta comprender su propósito.

RECUERDA QUE:

En caso de necesitarlo, aquí se encuentran algunos tips para superar una ruptura y avanzar en el proceso:

- **Sé paciente contigo mismx:** No todas las personas se sienten listas para bloquear el contacto con su expareja, borrar fotos o eliminar su número de inmediato. Terminar una relación implica un duelo, y esto significa que es doloroso perder a alguien que fue importante, no solo por el tiempo compartido, sino por las experiencias y la conexión creada. No es necesario establecer una fecha exacta para superar a esa persona, pero sí es fundamental respetar el tiempo que necesitas para dar cada paso hacia tu recuperación.
- **Recupera tu espacio personal para sanar:** Permítete sentir todas las emociones que te generó la ruptura. Lo más importante es permitirte sentir este dolor sin la compañía de tu expareja. Volver a caminar por tu cuenta significa aceptar tu propio proceso y dejar que la otra persona también siga el suyo. Ser “ex” significa que esa persona existió en tu vida, pero ahora debe volver a existir en la suya.
- **Busca apoyo:** Habla con amigxs cercanxs o familiares sobre tus sentimientos. Si es posible, busca apoyo psicológico para transitar este proceso acompañadx de un profesional que te guíe.
- **Redescubre actividades o experiencias que te hagan feliz:** Dedicar tiempo a reconectar con lo que te gusta y disfruta de salir por tu cuenta sin depender de alguien más. Permítete reconectar contigo mismx y recuerda lo valiosx que eres, simplemente por ser tú.

DECIDIR SOBRE MI ACTIVIDAD SEXUAL

Es importante aclarar que hablar de la actividad sexual no significa que “todo se reduce a tener relaciones sexuales”. Más bien, se refiere, en un sentido amplio, a todas las formas en las que cada persona expresa su dimensión erótica y su deseo sexual. Esto implica que, con las pautas y el acompañamiento adecuado, cada adolescente pueda decidir de manera autónoma y responsable sobre aspectos como el reconocimiento de las zonas de su cuerpo que le generan placer, la exploración de fantasías, el respeto por la intimidad emocional y los propios límites, así como el consentimiento mutuo.

Una de varias formas de conectar con la propia sexualidad, puede ser la masturbación. Esta experiencia puede ir más allá del contacto físico, y manifestarse a través de diversas actividades como leer literatura erótica, escuchar historias, ver una película que despierte placer (Levine, 2003) o disfrutar de canciones que evoquen sensaciones placenteras.

FORMAS DE MASTURBARSE

La masturbación no se limita al uso de las manos, sino que implica encontrar un espacio cómodo para disfrutar de la propia sexualidad. Este disfrute puede ir más allá del contacto físico, y manifestarse a través de diversas actividades como leer literatura erótica, escuchar historias, ver una película que despierte placer (Levine, 2003) o disfrutar de canciones que evoquen sensaciones placenteras.



Entonces, ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONOCER FORMAS DE MASTUBARSE? Existen varias razones:

- Te permite conocer tu cuerpo, identificar las zonas donde sientes más placer, tus preferencias sexuales y lo que te incomoda.
- Al saber lo que te gusta, puedes sentirte más cómodx explorando tu cuerpo, lo que tiende a mejorar tus experiencias sexuales al poder expresar tus deseos y límites con mayor claridad.
- Te puede ayudar a reforzar la confianza en ti mismx y en tu cuerpo, ayudándote a disfrutar más plenamente de la intimidad.

RECUERDA QUE:

Más allá de la experiencia sensorial, es fundamental cómo te sientes emocionalmente, durante cada caricia, ya sea en la autoexploración o en una experiencia compartida de masturbación. Teniendo en cuenta que, pueden ser una forma de experimentar tu sexualidad, siempre y cuando se haga con respeto hacia la intimidad, el propio cuerpo y sabiendo que tú decides cuándo explorarte. **No te fuerces.**



TENER INTIMIDAD SEXUAL

La intimidad sexual es una conexión emocional y placentera basada en la confianza, que puede comenzar con el autoconocimiento (masturbación) y extenderse a la disposición de compartir esa experiencia con otra persona (respeto mutuo, caricias, relaciones sexuales).

La relación sexual es una de las formas de disfrutar de la intimidad sexual, ya que implica una conexión física y emocional con otra persona, en la que es posible expresar afecto, se experimenta placer mutuo y se valoran los sentimientos del otro (intimidad emocional).

Antes de tu primera vez, ten en cuenta lo siguiente:

- Conoce tu cuerpo, tus límites y tus preferencias sexuales.
- Visita a un ginecólogo (si eres mujer), un urólogo (si eres hombre) y, si es posible, a un psicólogo, para recibir acompañamiento y resolver dudas.
- Reflexiona sobre tu razón personal para querer tener relaciones sexuales y evita hacerlo por presión externa.
- Infórmate sobre el consentimiento (aprobación voluntaria para tener relaciones). Solo se acepta un "sí" explícito cuando la persona está consciente y sobria. Si está bajo los efectos del alcohol, no responde o dice "no", nada debe suceder.
- Procuremos solicitar pruebas de ITS y ETS para tomar una decisión informada y responsable.
- Recordar la importancia de utilizar un método de anticoncepción durante el acto sexual.



EXPLORAR MI SEXUALIDAD EN EL MUNDO DE LOS LIKES

La cultura digital tiene un gran impacto en la forma de vivir la sexualidad. A través de esta cultura, se establecen normas, valores y expectativas sobre cómo deben comportarse hombres y mujeres (estereotipos). Las redes sociales nos exponen constantemente a mensajes sobre: cómo conocer personas y cómo presentarnos, influyendo en nuestra forma de pensar y expresar nuestra sexualidad.

Ante la pregunta ¿cómo impacta la cultura digital en la sexualidad?, se pueden señalar varias respuestas:

- Los likes de las redes sociales pueden reforzar viejos estereotipos de género, asociando la aceptación social con ciertos estándares de belleza. Tener más likes puede ser interpretado como mayor aceptación, mientras que no tenerlos puede provocar exclusión, afectando la valoración de nuestro cuerpo e identidad.
- Hacer amistades o tener noviazgos en línea puede sonar emocionante, pero también puede conllevar riesgos. Si alguien engaña sobre su identidad, esto puede generar inseguridad en futuras relaciones. Asimismo, la difusión de fotos íntimas sin consentimiento puede afectar la confianza en unx mismx y en la propia sexualidad.
- Aunque el internet proporciona respuestas a muchas preguntas, especialmente en temas de educación sexual, es importante consultar fuentes oficiales o académicas. La información incorrecta puede llevar a conductas de riesgo o a no disfrutar de la sexualidad de manera saludable.

Algunas sugerencias para vivir la sexualidad vía online:

- Recuerda que tú tienes el control sobre tu sexualidad y sobre cómo la vives en línea. Por ello, define qué tipo de contenido estás dispuesto a consumir o compartir.
- Valora tu privacidad, evitando compartir información personal con desconocidos.
- Si algún contenido en línea te afecta negativamente, considera tomar un descanso de las redes sociales o buscar apoyo psicológico.
- Sé crítico con la publicidad que refuerza estereotipos sexuales.

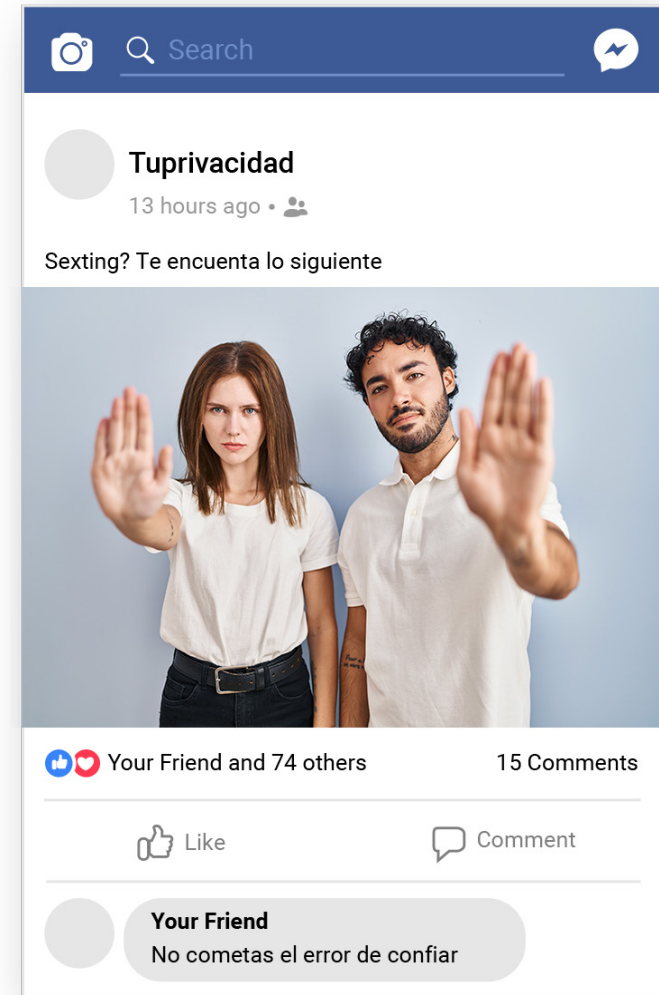
Tu cel, tu privacidad: **¿QUÉ COMPARTES?**

El mundo digital es uno de los medios más utilizados para conocer y expresar la sexualidad. Más allá de subir fotos o hacer amigos, también permite coquetear y expresar atracción hacia alguien que está detrás de una pantalla. El sexting consiste en intercambiar mensajes sexuales y, en ocasiones, fotos o videos íntimos con otra persona, ya sea a través de teléfonos móviles, redes sociales o internet (Ojeda et al., 2020).

Es una forma de expresar la sexualidad, pues ambas personas consienten compartir su intimidad y deseos sexuales, especialmente en una relación de pareja.

Si decides practicar sexting, ten en cuenta lo siguiente:

- Asegúrate de que ambos están de acuerdo.
- Evalúa cómo te sientes intercambiando mensajes sexuales seguros (como memes, clips de películas o canciones).
- Establece tus límites (por ejemplo, intercambiar solo mensajes y no fotos).
- Si decides continuar, configura la privacidad de las fotos o videos (permitiendo verlos una sola vez), evita mostrar tu rostro para proteger tu identidad y añade una marca de agua visible (idealmente con el nombre del destinatario), de modo que puedas rastrearlo en caso de difusión no autorizada.



Expectativa o realidad? Lo que ves en línea

En internet encontramos de todo: memes, videos virales, historias de amor...pero también existe contenido digital que te promete sentir placer instantáneo. ¿Refleja realmente este contenido cómo se debe experimentar tu sexualidad? Para entenderlo, hablemos de este contenido sexual.

Este consiste en la creación de imágenes o videos explícitos de actividades sexuales, donde con frecuencia se normaliza la violencia (Castellanos, 2016). Su objetivo principal es comercial, promueve la idea de “enseñar” a excitar o a satisfacer al otro, cuando en realidad trata a las personas como objetos de consumo, indistintamente de su bienestar.

Para tener en cuenta...

Algunas posibles causas del consumo de contenido sexual en la adolescencia son:

- **La falta de educación sexual en casa**, en la escuela o en centros de salud, lo que convierte al internet en la principal fuente de información. Esto puede llevar a los adolescentes a consumir material sexual explícito, intencionalmente o no, y a formarse ideas equivocadas sobre la conducta sexual.
- **La búsqueda de nuevas sensaciones** debido al creciente interés en la sexualidad, unido a la escasa supervisión familiar o relaciones problemáticas en el hogar (Peter & Valkenburg, 2016).

El consumo de este contenido sexual en la adolescencia está bastante extendido. Un estudio realizado en Ecuador a 590 jóvenes en 2020 reveló que la mayoría inició el consumo de contenido sexual entre los 12 y 14 años (Merlyn et al., 2020).

Este consumo en adolescentes es un llamado de atención, porque en estos casos no es una forma real de expresar la sexualidad. Las escenas están actuadas para hacer creer que el sexo se trata solo de posiciones físicas, lo cual es incorrecto. **Por ello, este contenido explícito no es educativo.** No enseña consentimiento, respeto ni conexión emocional en las relaciones sexuales.

- **Los estereotipos de género** pueden influir en el consumo de contenido sexual, y a su vez, este consumo refuerza dichos estereotipos (Peter & Valkenburg, 2016).
- **La falta de fuentes confiables** para aclarar dudas sobre la orientación sexual (especialmente en el caso de personas no heterosexuales) puede llevar a los adolescentes a utilizar este tipo de contenido como fuente principal de información sobre sexualidad y prácticas sexuales (Peter & Valkenburg, 2016).
- **Interés en prácticas sexuales casuales**, centradas en la satisfacción física, sin buscar una relación emocional profunda (Peter y Valkenburg, 2016). Esta tendencia, aunque no universal, podría verse influenciada por varios factores, como la presión grupal que normaliza el sexo casual, la búsqueda de independencia que impulsa a probar nuevas experiencias o la falta de educación sexual integral.

Para abordar el consumo de material sexual en adolescentes, es fundamental que las familias, las instituciones educativas y los centros de salud se involucren en proporcionar una educación sexual adecuada. Esto permitirá a los jóvenes comprender de manera saludable sus deseos y necesidades sexuales, además de fomentar espacios de comunicación donde puedan expresar sus inquietudes sin prejuicios. De esta forma, se puede reducir la dependencia de este contenido como principal fuente de información.

Algunos efectos del consumo de material sexual explícito pueden ser:

- **Este contenido prioriza la acción física sobre la conexión emocional:** Se crean expectativas irreales que perjudican la calidad de las relaciones sexuales.
- **Mayor ansiedad en el encuentro sexual:** Al sentir la presión de “hacerlo bien” como en las escenas sexuales, lo que puede afectar el desempeño sexual o dificultar el disfrute del acto sexual.
- **Violencia normalizada:** Las escenas dentro de este contenido sexual, a menudo incluyen asfixia, humillación, ataduras o golpes, lo que puede llevar a experiencias abusivas en las relaciones de pareja, en lugar de placenteras.
- **Mayor probabilidad de adoptar conductas sexuales de riesgo:** El tener múltiples parejas sexuales o practicar sexo sin protección, al intentar imitar las escenas sexuales que se representan en los medios digitales.
- **Poca valoración personal:** Surge la comparación del propio cuerpo, con los estándares de belleza de los actores que actúan dentro del contenido sexual explícito, cuando en realidad cada cuerpo es único y no debe ser comparado.



Si tus fotos íntimas han sido difundidas sin tu consentimiento o subidas a sitios XXX, puedes presentar una denuncia en la Fiscalía General más cercana.



En caso de acoso o violencia en medios digitales, acude a las Unidades Judiciales Especializadas en Familia, Mujer, Niñez y Adolescencia.

CAPÍTULO 3

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO PARA UNA SEXUALIDAD SALUDABLE

Informarse sobre sexualidad no significa sentirse presionadx a experimentar algo que no se desea. El objetivo es proporcionar herramientas para tomar decisiones responsables.

Hablar de prácticas de autocuidado implica considerar acciones que permiten explorar la sexualidad desde la autonomía, la responsabilidad y el bienestar integral. Esto incluye conocer la importancia de: cómo explorar las propias necesidades sexuales, reflexionar sobre el embarazo adolescente, mantener una comunicación abierta con la pareja sexual acerca de los límites, utilizar métodos de prevención de ITS y embarazo, realizar exámenes de salud periódicos y buscar apoyo profesional en caso de ser necesario.

Reconocer formas saludables de expresar el deseo sexual, compartirlo con otra persona en la intimidad o simplemente adquirir conocimiento sobre la vida sexual, te permite desarrollar las habilidades necesarias para disfrutar de tu sexualidad, respetando tus derechos sexuales y reproductivos. Estos derechos son parte de los derechos humanos, lo que garantiza que todas las personas puedan explorar y expresar su sexualidad de manera libre y digna, tomando decisiones informadas sobre su vida sexual.

la autonomía
Bienestar integral

la responsabilidad
El deseo sexual

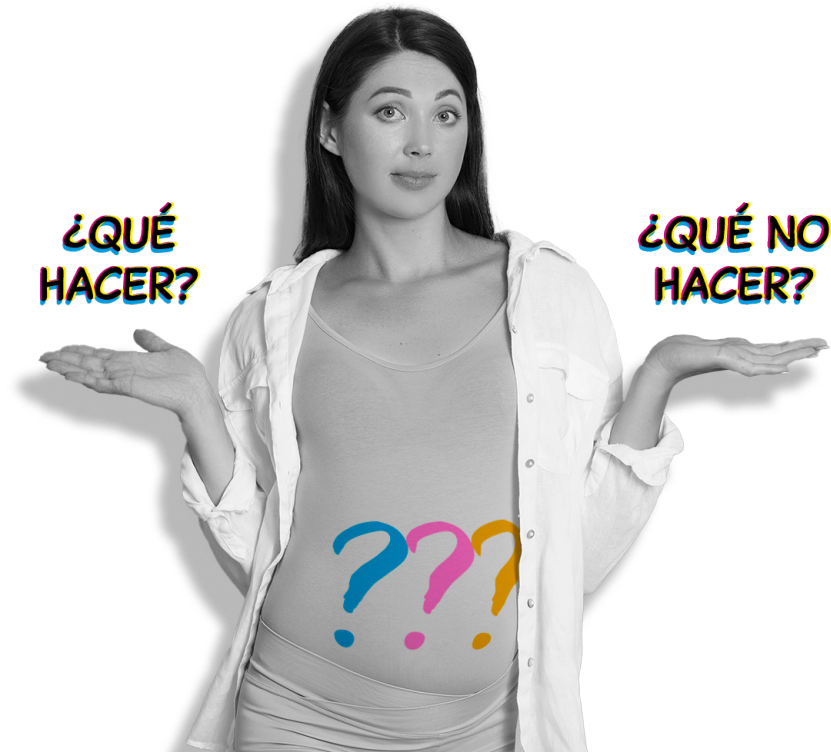


REFLEXIONES SOBRE EL EMBARAZO ADOLESCENTE

El embarazo adolescente no es una forma de expresar la sexualidad, ya que la adolescencia es una etapa de desarrollo, en la que se explora a unx mismx y se comienzan a establecer relaciones emocionales y afectivas. No es una etapa para formar una familia como padres adolescentes.

En Ecuador, el embarazo adolescente conlleva riesgos a nivel físico, emocional, y puede llegar a comprometer su futuro profesional, ya que el embarazo de mujeres entre los 15 y 24 años incide en sus ingresos económicos, con un 35,3% de mujeres que abandonan sus estudios y un 16,4% que los retoman tras una pausa (Mena & Serrano, 2018).

Con la perspectiva de 119 adolescentes, en edad temprana, media y tardía, en una investigación bibliográfica previa acerca de la percepción y experiencia del embarazo adolescente en Quito, durante el 2017 hasta el 2023 (Troya, 2023). Se reconocen las siguientes causas y factores relacionados con la parentalidad en esta etapa, que se presentan de la siguiente manera:



Reflexiones de los factores invisibilizados del embarazo adolescente

LO QUE NO SE VE DEL EMBARAZO ADOLESCENTE	
Causas más conocidas	<ul style="list-style-type: none"> • Uso incorrecto o ausencia de anticonceptivos. • Prácticas sexuales inseguras, como la preferencia por el coito interrumpido. • Falta de educación sexual.
Causas invisibilizadas	<ul style="list-style-type: none"> • La idea de que tener un hijo evitará la soledad. Esta creencia refleja una carencia afectiva, relacionada con heridas emocionales no resueltas (Troya, 2023). La percepción de llenar un vacío a través del embarazo muestra cómo estas experiencias pueden influir en la toma de decisiones. • Creer que tener un bebé garantizará que la pareja se quedará “para siempre” (Troya, 2023). Este pensamiento se asocia con el mito del amor romántico, que refuerza la idea de que las parejas deben llenar los vacíos emocionales dejados por la familia. Sin embargo, las parejas no nos completan; nos complementan, acompañando nuestros procesos. • La creencia de que el rol de la mujer en una relación es ser madre (Troya, 2023). La falta de cuestionamiento de los roles de género tradicionales puede reforzar la idea de que la feminidad está ligada a la maternidad, cuando ser mujer es una construcción personal que va más allá de cualquier supuesto destino biológico.
Maternidad visible	<ul style="list-style-type: none"> • La maternidad suele enfocarse en estar constantemente pendientes del cuidado y la salud del bebé (Troya, 2023). • Se asume la responsabilidad de sacar adelante al bebé, con o sin el apoyo del padre (Troya, 2023).
Paternidad invisibilizada	<ul style="list-style-type: none"> • La visión limitada de la masculinidad puede fomentar la ausencia del padre, bajo la creencia de que criar a un hijo es solo responsabilidad de la mujer, mientras que el padre “ayuda”. Esto es erróneo, ya que la crianza es una responsabilidad compartida, independiente del género.

Adicionalmente, lxs adolescentes han reconocido las siguientes reflexiones sobre el impacto del embarazo en sus vidas:

- El embarazo trae cambios significativos en la rutina, donde el bebé se convierte en la prioridad, dejando de lado las actividades cotidianas (Troya, 2023), lo que puede generar aislamiento social y juicios por parte de la sociedad.
- Se pueden llegar a sacrificar sueños y metas personales por enfocarse en las necesidades del bebé (Troya, 2023).
- Surgen nuevas responsabilidades, como la búsqueda de apoyo económico para garantizar el cuidado y la atención médica del bebé (Troya, 2023).

Por lo tanto, para prevenir el embarazo adolescente, no basta con enfocarse en métodos anticonceptivos o en la prevención de ITS. Es esencial abordar las emociones y la percepción que cada adolescente tiene sobre su sexualidad.



RECUERDA QUE:

Una herramienta valiosa para prevenir el embarazo adolescente es la elaboración de un proyecto de vida. Escribe sobre lo que disfrutas hacer, cómo te visualizas en el futuro, qué sueños quieres cumplir y cómo planeas hacerlo. Esto te puede ayudar a tomar decisiones centradas en ti, y podría contribuir a postergar la maternidad para la adultez, o incluso decidir no tener hijos si así lo deseas.

Lo que sé sobre las ITS

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son causadas por microorganismos (bacterias, virus, hongos) que se transmiten a través de contacto sexual vaginal, anal u oral. Un ejemplo de ITS tratable, pero no curable es el VIH (Ministerio de Salud-Gobierno de Chile, 2011). Si no se tratan de manera adecuada, las ITS pueden avanzar hasta convertirse en enfermedades de transmisión sexual (ETS), más graves. Un ejemplo de ETS tratable, pero no curable es el herpes genital (Ministerio de Salud-Gobierno de Chile, 2011).

A continuación, algunos recursos para obtener más información sobre las ITS:



Información
detallada
sobre las ITS

Información
específica
sobre el VIH



Según el Ministerio de Salud-Gobierno de Chile (2011), algunos factores que facilitan la transmisión de las ITS son:

- No usar preservativos, y asumir conductas de riesgo.
- No examinar los genitales, lo que dificulta detectar síntomas tempranos.
- No acudir a chequeos médicos tras iniciar la vida sexual.
- Si solo una persona de la pareja toma el tratamiento, mientras que la otra no toma precauciones, puede haber reincidencia de la infección.

PARA TENER EN CUENTA...

No todos los síntomas genitales se relacionan con ITS. Existen infecciones vaginales que pueden surgir, independientemente de haber iniciado la vida sexual, como la candidiasis (causada por hongos) o la vaginosis bacteriana. Estas infecciones se producen debido a alteraciones en la flora vaginal, tratamientos hormonales, entre otros factores (Mondeja et al., 2010), y no están necesariamente relacionadas con el contacto sexual.

Estas infecciones suelen ser tratables y curables, y entre sus síntomas se incluyen picazón, irritación y cambios en el flujo vaginal, que puede volverse espeso, blanco o tener mal olor. Otros síntomas pueden incluir dolor al orinar o durante las relaciones sexuales. Las causas que favorecen estas infecciones incluyen el aseo inadecuado, los baños en piscinas y las deficiencias inmunológicas (Cires Pujo et al., 2003). Si presentas estos síntomas, es importante acudir a un ginecólogo.

Según el Ministerio de Salud-Gobierno de Chile (2011), los siguientes síntomas pueden ser indicativos de una ITS:

- Protuberancias con forma de verrugas (similares a la coliflor), llagas o ampollas en los genitales o en la boca.
- Dolor durante o después de las relaciones sexuales, y al orinar o defecar.
- Secreciones genitales espesas, de pus (amarillentas o verdosas en hombres) y secreción espesa, amarillenta y con mal olor en mujeres, que a veces es espumosa.
- Pequeños puntos rojos que causan ardor en los genitales, que pueden convertirse en ampollas y estar acompañados de fiebre.

Recomendaciones si notas síntomas de ITS:

1. Buscar atención médica lo antes posible para recibir un diagnóstico y tratamiento adecuado.
2. No automedicarse ni evitar la consulta médica utilizando solo remedios caseros. Es fundamental acudir a un profesional de la salud para obtener un tratamiento apropiado.
3. Informar a tu pareja sexual sobre la posibilidad de una ITS y, en caso de diagnóstico, sugerirle que también se realice pruebas y busque tratamiento si es necesario.
4. Ser constante con el tratamiento y asistir a las citas de seguimiento médico.

***CONTACTOS ÚTILES POR
SI LOS NECESITAS:***

1. En este espacio puedes realizarte exámenes de VIH e ITS, con asesorías antes y después del proceso.
2. Aquí encontrarás servicios de laboratorio, pruebas rápidas de VIH y tratamiento recomendado tras una posible exposición al virus.



CONOCE SOBRE EL USO DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Es fundamental usar métodos anticonceptivos cuando se inicia una vida sexual con otras personas, ya que permiten disfrutar de las relaciones sexuales sin exponerse a riesgos. Para una mayor eficacia, es recomendable combinar el uso del condón con otro método anticonceptivo.

Los métodos anticonceptivos se dividen en las siguientes categorías:

Métodos de barrera:

Crean una barrera física entre el espermatozoide y el óvulo, impidiendo la fertilización. Entre ellos se encuentran el condón femenino y el masculino. Es importante usarlos de manera constante en todas las relaciones sexuales.

Dispositivos intrauterinos (DIU):

Son pequeños dispositivos de plástico o metal que un profesional de la salud inserta en el útero para prevenir el embarazo. Existen dos tipos:

1. DIU hormonal, que es efectivo durante 3 a 5 años.
2. DIU de cobre, que no contiene hormonas y tiene una efectividad de hasta diez años.

Métodos hormonales:

Utilizan hormonas similares a las que produce el cuerpo para prevenir el embarazo. Actúan impidiendo la ovulación y espesando el moco cervical, lo que dificulta la entrada de los espermatozoides al útero. Los métodos hormonales incluyen:

1. Inyección anticonceptiva, que puede aplicarse mensualmente o cada tres meses.
2. Implante subdérmico, que se inserta en el brazo y es efectivo durante varios años.
3. Pastillas anticonceptivas, que requieren una toma diaria casi todo el mes, con algunos días de descanso.
4. Parche anticonceptivo, que se adhiere a la piel y se cambia semanalmente, según las indicaciones del producto.

Para más información sobre los tipos de anticonceptivos y sus beneficios, puedes revisar el siguiente recurso.

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE ANTICONCEPTIVOS:

¿Qué método anticonceptivo, además del preservativo, es más conveniente para mí?

- Depende de tus preferencias personales, el costo y la disponibilidad de los métodos. Algunos pueden ser más costosos que otros.
- Considera tu rutina y el compromiso que necesario para seguir el método elegido, ya que algunos requieren constancia diaria, semanal, mensual o anual.
- Recuerda que los síntomas asociados a los métodos anticonceptivos hormonales varían según cómo responda tu cuerpo. Es importante consultar a un ginecólogo para encontrar el más adecuado para ti.

¿Cómo se usa correctamente un preservativo?

- Consulta este recurso para conocer la forma correcta de usar un condón.
- Recuerda siempre verificar la fecha de caducidad del preservativo, no abrirlo con objetos afilados, no usar más de un preservativo a la vez y asegurarte de colocarlo antes de que el pene entre en contacto con la vagina, el ano o la boca.

¿Se puede usar la pastilla anticonceptiva de emergencia de manera frecuente?

- La pastilla anticonceptiva de emergencia, también conocida como “pastilla del día después”, no debe usarse como método regular, ya que contiene una gran cantidad de hormonas. Su uso frecuente puede aumentar el riesgo de efectos secundarios. Se recomienda utilizarla solo en casos de emergencia, como cuando no se usó condón, el preservativo se rompió, se olvidó una pastilla anticonceptiva o en casos de agresión sexual. Siempre debe tomarse bajo supervisión médica.

¿Cuáles son los beneficios de un campo de látex?

- El campo de látex es una barrera de protección que se utiliza durante el sexo oral sobre los genitales femeninos o el ano. En este recurso encontrarás más información.

GREEN FLAGS SEXUALES

Las prácticas sexuales seguras se caracterizan por promover el bienestar tanto personal como de la pareja sexual, facilitando la conexión emocional, el cuidado mutuo y el disfrute responsable de la intimidad.

Es importante destacar que, aunque algunos encuentros sexuales sean casuales y no impliquen una conexión emocional o compromiso a largo plazo, es posible experimentar un acto sexual seguro en estas situaciones. Esto implica hablar sobre expectativas, límites y deseos, preguntar por el consentimiento, utilizar preservativos y priorizar la salud física y mental en todo momento.

A continuación, encontrarás una lista de green flags sexuales que puedes considerar cada vez que explores tu sexualidad:

1. **Ser consciente de tu relación con tu cuerpo.** Poder mirarlo frente al espejo, admirarlo y conocerlo es una manera saludable de disfrutar la sexualidad. Fortalece la confianza en ti mismx y te permite establecer límites claros con lxs demás.
2. **El consentimiento es esencial.** Pedir y respetar la decisión de la otra persona, tanto antes como durante un acto sexual, es una parte fundamental de la intimidad.
3. **Informarse sobre educación sexual** y métodos anticonceptivos con profesionales de la salud.
4. **Realizarse exámenes regulares** para detectar infecciones o enfermedades de transmisión sexual y, en caso de contraer alguna, recibir el tratamiento adecuado de inmediato.
5. **Siempre usar preservativo** durante todas las relaciones sexuales. Esto ayuda a evitar infecciones y embarazos. Adicionalmente, se puede emplear un método hormonal para mayor seguridad.
6. **Reflexionar sobre las razones para tener relaciones sexuales con alguien.** Si es bajo presión, constituye violencia y no debería llevarse a cabo. La intimidad puede nacer primero en lo emocional, y luego evolucionar hacia lo sexual. Si cuidan tus emociones y respetan tus límites, también deberían cuidar tu bienestar físico.
7. **Comunicar claramente a la pareja sexual tus límites,** necesidades y formas de sentir placer.



ALERTAS EN LA CONDUCTA SEXUAL



Existen comportamientos que pueden poner en riesgo tu bienestar físico, mental o emocional en tu vida sexual. Por ello, es fundamental validar y respetar tus propios límites.

La relevancia de estas alertas en conductas sexuales radica en su origen: las vivencias de los propios adolescentes. Sus testimonios, que sustentan esta guía y con el 2,94% de intervención, se enmarcan en la categoría “Salud Sexual y Conductas Sexuales” (Troya, 2023). Algunas alertas en la conducta sexual, según sus experiencias incluyen:



Abuso de las pastillas anticonceptivas de emergencia (PAE):

Decir “siempre uso condón, pero cuando no hay, tomo la pastilla de emergencia” (Troya, 2023), implica un riesgo para la salud. Las PAE son una opción de emergencia debido a su alto contenido hormonal y los efectos secundarios asociados a su uso frecuente.

Uso incorrecto o falta de preservativo: En toda relación sexual es necesario el uso de condón, ya que es el único método que protege contra las ITS y previene el embarazo. Aunque se use un método hormonal, el preservativo es imprescindible. Para aprender a usarlo correctamente, consulta este recurso.

Prácticas sexuales inseguras: El coito interrumpido (eyacular fuera) conlleva el riesgo de embarazo debido a la presencia de espermatozoides en el líquido preseminal.

Falta de educación sexual: El desconocimiento aumenta la vulnerabilidad frente a ITS, ETS, embarazos no deseados y experiencias sexuales insatisfactorias. Sin educación sexual adecuada, no se tienen las herramientas para tomar decisiones informadas y seguras.

Falta de respeto o uso de la violencia: No respetar los límites de la pareja, presionar para tener relaciones sexuales o no pedir consentimiento constituye violencia sexual, lo cual afecta la salud física, mental y emocional de la pareja.

Consumo de sustancias: El consumo de drogas o alcohol compromete tu salud y afecta la capacidad de dar consentimiento. Como expresa un testimonio adolescente: “...uno no puede ver bien que no se pone bien el condón o método anticonceptivo y pueda quedar con la chica embarazada” (Troya, 2023).

REFERENCIAS

- Bauman, Z. (2005). *Amor líquido: Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos* (1.a ed.). Fondo de Cultura Económica.
- Bogaert, A., & Skorska, M. (2020). A short review of biological research on the development of sexual orientation. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2019.104659>
- Butler, J. (2015). *El género en disputa: El feminismo y la subversión de la identidad* (Obra original publicada en 1999). Paidós.
- Castellanos, G. (2016). Erotismo, violencia y género: deseo femenino, femineidad y masculinidad en la pornografía. *Manzana de la discordia*, 1(2), 53. <https://doi.org/10.25100/lmd.v1i2.1423>
- CEMOPLAF: Planificación familiar y salud sexual. (s.f.). CEMOPLAF. Recuperado el 12 de diciembre de 2023, de <https://www.cemoplaf.org.ec/>
- Cires Pujo, M., Freijoso Santiesteban, E., Silva Herrera, L., Vergara Fabián, C., Cutié León, E., Ortega Blanco, M., Sansó Soberat, F., Francisco Martínez, W., y Lantero Abreu, M. (2003). Guía para la práctica clínica de las infecciones vaginales. *Revista Cubana de Farmacia*, 37(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75152003000100006&lng=es&tlng=es
- Consejo Nacional para la Igualdad de Género. (2017). *Glosario de diversidades sexuales*. <https://www.igualdadgenero.gob.ec/glosario-de-diversidades-sexuales/>
- Dra. Pau Zuñiga. (05 de marzo de 2023). *Así se ven las infecciones de transmisión sexual: Aprende a reconocerlas* [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=000MbrsNlv4&t=12s>
- Dra. Pau Zuñiga. (07 de julio de 2021). *10 errores más comunes al usar un condón: Forma correcta de utilizarlo* [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=W0vitoSXmXY>
- Dra. Pau Zuñiga. (24 de junio de 2020). *Conoce tu ciclo menstrual y días fértiles* [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=vqZrvmdqwkot>
- Defensoría Pública del Ecuador. (s.f.). *Puntos de atención*. Recuperado el 12 de diciembre de 2023, de https://www.defensoria.gob.ec/?page_id=22777

- Facio, A., y Fries, L. (2005). Feminismo, género y patriarcado. *Centro de Investigación en Estudios de la Mujer*. <http://repositorio.ciem.ucr.ac.cr/jspui/handle/123456789/122>
- Fiscalía General del Estado. (s.f.). ¿Cómo hacer una denuncia? *FGE Ecuador*. Recuperado el 12 de diciembre de 2023, de <https://www.fiscalia.gob.ec/como-hacer-una-denuncia/>
- Foucault, M. (2012). *Historia de la sexualidad: vol. 1: La voluntad del saber*. Biblioteca Nueva. <https://www.digitaliapublishing.com/a/17611>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2020). *Manual sobre salud e higiene menstrual para niñas, niños y adolescentes*. UNICEF México. <https://www.unicef.org/mexico/informes/manuales-sobre-salud-e-higiene-menstrual>
- Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). (2019). *Guía metodológica prevención del embarazo en niñas y adolescentes*. UN FPA Ecuador. <https://ecuador.unfpa.org/es/publications/gu%C3%ADa-metodol%C3%B3gica-prevenci%C3%B3n-del-embarazo-en-ni%C3%B1as-y-adolescentes>
- Fondo de Población de las Naciones Unidas y Defensoría del Pueblo. (2013). *Derechos sexuales y derechos reproductivos de las y los adolescentes*. Calameo. <https://www.calameo.com/read/0038543012affd1837f78>
- Fundación Ecuatoriana Equidad. (s.f.). fequidad. Recuperado el 12 de diciembre de 2023, de <https://www.instagram.com/fequidad/>
- Fundación Huésped. (02 de octubre de 2023). *Campo de látex para tener sexo seguro* [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=f6XEQ11jsZ0>
- Giddens, A. (1998). *La transformación de la intimidad: Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas* (2.a ed.). Cátedra. <https://cmapspublic2.ihmc.us/rid=1T8T3S9SQ-DLN7NM-3VJC/Anthony-Giddens-La-Transformacion-de-la-Intimad-pags.pdf>
- Gómez-Zapiain, J. (2014). *Psicología de la sexualidad*. Alianza Editorial.
- Grollmus, N. S. (2012). La construcción social de la masculinidad: poder, hegemonía y violencia. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 2, 27-65. Recuperado de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/28888/1/119-814-1-PB.pdf>
- Hall, W. J. (2019). Sexual Orientation. *Encyclopedia of Social Work*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780199975839.013.1271>

- Herrera Gómez, C. (2016). *Más allá de las etiquetas: Mujeres, Hombres y Trans* (2.a ed.). Tlalaparta.
- Heilman, B., Barker, G., y Harrison, A. (2017). La caja de la masculinidad: Un estudio sobre lo que significa ser hombre joven en Estados Unidos, el Reino Unido y México. Recuperado de https://www.equimundo.org/wp-content/uploads/2017/03/PR017003_report_ES_007.pdf
- Instituto Plurinacional de Estudio de Lenguas y Culturas y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). *Educación integral en sexualidad*. Recuperado de <https://www.unicef.org/bolivia/documents/educaci%C3%B3n-integral-en-sexualidad>
- Juanchimy. (24 de febrero de 2023). *Orientaciones y géneros* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/shorts/XlxfNm5vLJ0>
- Levine, S. B. (2003). The nature of sexual desire: A clinician's perspective. *Archives of Sexual Behavior*, 32(3), 279-285. <https://doi.org/10.1023/A:1023421819465>
- Merlyn, M.-F., Jayo, L., Ortiz, D., y Moreta-Herrera, R. (2020). Consumo de pornografía y su impacto en actitudes y conductas en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Psicod debate*. <https://doi.org/10.18682/pd.v20i2.1871>
- Ministerio de Salud-Gobierno de Chile. (2011). *Conozcamos más de las enfermedades de transmisión sexual*. Salud Sexual Sida Studi Documentación+Prevención. Recuperado de <https://salutsexual.sidastudi.org/es/registro/d25f080434ec977f013534b149e700aa>
- Mondeja, A., Linet, D., Almanza Martínez, C., y Fernández, O. (2010). Diagnóstico y prevalencia de infecciones vaginales. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*, 36(2), 62-103. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2010000200008&lng=es&tlng=es
- Mucha nota. (s. f.). *Mucha nota*. Recuperado el 12 de diciembre de 2023, de <https://muchanota.org/>
- Nuestros servicios - Corporación Kimirina. (s. f.). Recuperado de <https://www.kimirina.org/nuestros-servicios>
- Ojeda, M., Del Rey, R., Walrave, M., & Vandebosch, H. (2020). Sexting en adolescentes: Prevalencia y comportamientos. *Dialnet*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7486695>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Recomendaciones de la OMS sobre salud y derechos sexuales y reproductivos de los adolescentes*. Recuperado de <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/312341/9789243514604-spa.pdf?sequence=1>

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (s. f.). *Educación integral de la sexualidad: Conceptos, enfoques y competencias*. En UNESCO Office Santiago And Regional Bureau for Education in Latin America and the Caribbean. Recuperado de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232800>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS], Organización Mundial de la Salud [OMS], y Asociación Mundial de Sexología [WAS]. (2000). *Promoción de la salud sexual: Recomendaciones para la acción*. Recuperado de <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51672>
- Parra Abaúnza, N. (2018). *Sexualidad. Cuerpos, identidades y orientaciones*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/327558118_Sexualidad_Cuerpos_identidades_y_orientaciones/citation/download
- Planned Parenthood. (10 de febrero de 2011). *Planned Parenthood: Cómo usar un condón* [Vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=3z0EnMF8F6Y&list=PLM0T2KKKdDmvdXy4-TEDSGS_J3ZMxY3S&index=25&t=106s&ab_channel=PlannedParenthood
- Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2016). Adolescents and pornography: A review of 20 years of research. *The Journal of Sex Research*, 53(4-5), 509-531. <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.114344>
- Polo Guerrero. (11 de febrero de 2022). *Métodos anticonceptivos | Todo lo que debes saber con Dr. Polo Guerrero* [Vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=71_GkinDLPY&list=PLM0T2KKKdDmvdXy4-TEDSG-S_J3ZMxY3S&index=19&t=442s&ab_channel=PoloGuerrero
- Salas de asesoría - Cruz Roja Ecuatoriana. (22 de febrero de 2024). *Cruz Roja Ecuatoriana*. Recuperado de <https://www.cruzroja.org.ec/salas-de-asesoria/>
- Salud Sexual. (10 de septiembre de 2015). El VIH [Vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=_tmd0j3AyE4
- Santrock, J. W. (2004). *Psicología del desarrollo en la adolescencia* (9.a ed.). McGraw-Hill.
- Schultz, D. P., y Schultz, S. E. (2010). *Teorías de la personalidad* (9.a ed.). Cengage Learning.
- Shibley, J., y DeLamater, J. D. (2006). *Sexualidad humana*. McGraw-Hill.
- Swim, J. K., & Hyers, L. L. (2009). Sexism. En T. D. Nelson (Ed.), *Handbook of prejudice, stereotyping, and discrimination* (pp. 407-424). https://emilkirkegaard.dk/en/wp-content/uploads/Todd_D._Nelson_Handbook_of_Prejudice_StereotypiBookos.org_.pdf

- Troya, R. (2023). *Diseño de una revista psicoeducativa dirigida a adolescentes para informar sobre las sexualidades* [Tesis de pregrado]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Trastornos menstruales en las adolescentes. (s. f.). HealthyChildren.org. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/genitourinary-tract/Paginas/menstrual-disorders.aspx>
- Vargas-Trujillo, E. (2007). *Sexualidad... mucho más que sexo: Una guía para mantener una sexualidad saludable*. Ediciones Uniandes-Universidad de los Andes.
- Weeks, J. (1998). *Sexualidad* (pp. 21-46). Paidós, PUEG, UNAM. Recuperado de <https://fundacionjuntoscontigo.org/libros/19.pdf>
- Weeks, J. (2015). Sexual orientation: Historical and social construction. *ResearchGate*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.10209-0>

REFERENCIAS FOTOGRÁFICAS

- Cottonbro Studio. (2020). *Amigos en el colegio* [Fotografía]. Pexels. <https://www.pexels.com/es-es/foto/moda-amigos-colegio-escuela-6217820/>. Licencia: CCO
- Cottonbro Studio. (2020). *Hombre pareja mujer amigos* [Fotografía]. Pexels. <https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-pareja-mujer-amigos-6698320/>. Licencia: CCO
- Freepik. (s. f.-a). *Visión frontal mujeres posando juntas* [Fotografía]. Freepik. https://www.freepik.es/foto-gratis/vision-frontal-mujeres-posando-juntas_94963601.htm#position=7
- Freepik. (s. f.-b). *Mujer tiro medio posando estudio* [Fotografía]. Freepik. https://www.freepik.es/foto-gratis/mujer-tiro-medio-posando-estudio_94963660.htm#position=3
- Freepik. (s. f.-c). *Amigos haciendo muecas estudio* [Fotografía]. Freepik. https://www.freepik.es/foto-gratis/amigos-haciendo-muecas-estudio_94963670.htm#position=2
- Freepik. (s. f.-d). *Gente haciendo muecas* [Fotografía]. Freepik. https://www.freepik.es/foto-gratis/gente-haciendo-muecas-sus-ros-tros_38879528.htm#position=1
- Freepik. (s. f.-e). *Amigos frente posando juntos* [Fotografía]. Freepik. https://www.freepik.es/foto-gratis/amigos-frente-posando-juntos_94963591.htm#position=6
- Işık, G. (2019). *Hombre de azul superior mirando hacia los lados* [Fotografía]. Pexels. <https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-de-azul-superior-mirando-hacia-los-lados-3292556/>. Licencia: CCO
- Joie, L. (2023). *Hombre hoja retrato pelo negro* [Fotografía]. Pexels. <https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-hoja-retrato-pelo-negro-18400345/>. Licencia: CCO
- KoolShooters. (2021). *Tres mujeres sentadas en un sofá marrón* [Fotografía]. Pexels. <https://www.pexels.com/es-es/foto/3-mujeres-sentadas-en-el-sofa-marron-7324365/>. Licencia: CCO
- Kuncoro, R. (2019). *Mujer en suéter negro y pantalones vaqueros azules* [Fotografía]. Pexels. <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-en-sueter-negro-y-pantalones-vaqueros-azules-de-pie-dentro-del-vehiculo-3166384/>. Licencia: CCO

- Krukau, Y. (2021). Modelo maqueta joven feliz [Fotografía]. Pexels. <https://www.pexels.com/es-es/foto/modelo-maqueta-joven-feliz-7315491/>. Licencia: CCO
- Lanch, R. (2021). Pareja niña sentimientos sentada [Fotografía]. Pexels. <https://www.pexels.com/es-es/foto/pareja-nina-sentimientos-sentado-9652554/>. Licencia: CCO
- Manzano, G. (2023). Pareja amor flores niña [Fotografía]. Pexels. <https://www.pexels.com/es-es/foto/pareja-amor-flores-nina-15558529/>. Licencia: CCO
- Photographer, V. (2022). Azotea tejado amigos hombres [Fotografía]. Pexels. <https://www.pexels.com/es-es/foto/azotea-tejado-amigos-hombres-10918780/>. Licencia: CCO
- Production, M. (2021). Moda mujer colorido de colores [Fotografía]. Pexels. <https://www.pexels.com/es-es/foto/moda-mujer-colorido-de-colores-6973960/>. Licencia: CCO
- Shkraba, A. (2021). Moda gente mono joven [Fotografía]. Pexels. <https://www.pexels.com/es-es/foto/moda-gente-mono-joven-6652242/>. Licencia: CCO
- Shvets, A. (2020a). Hombres en suéteres de manga larga abrazándose [Fotografía]. Pexels. <https://www.pexels.com/es-es/foto/hombres-en-sueteres-de-manga-larga-abrazandose-4611904/>. Licencia: CCO
- Shvets, A. (2020b). Hombres en pie adentro posando [Fotografía]. Pexels. <https://www.pexels.com/es-es/foto/hombres-en-pie-adentro-posando-4611787/>. Licencia: CCO
- Tankilevitch, P. (2021). Gente amigos mirando sonriente [Fotografía]. Pexels. <https://www.pexels.com/es-es/foto/gente-amigos-mirando-sonriente-6988530/>. Licencia: CCO

INDICE

Presentación de bienvenida	6
Introducción.....	7
Glosario Interactivo.....	9
A. ¿Cuál es mi concepto de sexualidad?	10
B. Identidad sexual: ¿Sabías que existe una parte invisible del sexo?	13
C. Identidad de género	17
D. Orientación sexual: Respetando la diversidad	25
E. Desafiando mitos de la sexualidad	28
Autoexploración sexual.....	29
Satisfacción sexual	30
Relaciones sexuales.....	31
Anticonceptivos y prevención del embarazo.....	32
Embarazo adolescente	32
Eyaculación precoz	33
Homosexualidad.....	33
Capítulo 1: ¿Quién soy yo?	35
1.1. Yo soy... ¿adolescente?	37
1.1.1. La influencia de los cambios puberales en mi sexualidad	38
1.1.1.1. La menstruación	39
1.1.1.2. Primera eyaculación y sueños húmedos	41
1.2. Yo soy... ¿un producto de la cultura?: Unboxing del sexismo.....	43
1.2.1. Soy chica y, obvio, no soy el sexo débil.....	46
1.2.2. Soy chico y, obvio, mi masculinidad no es frágil.....	50

Capítulo 2: ¿Qué quiero hacer con mi sexualidad?	54
2.1. Decidir sobre mis relaciones de pareja.....	56
2.1.1. GRWM: Cuando quieres ser más que solo amigxs	58
2.1.2. El TAG de la pareja: #GreenFlags #RedFlags	62
2.2. Decidir sobre mi actividad sexual.....	65
2.2.1. Tener intimidad sexual.....	67
2.3. Explorar mi sexualidad en el mundo de los likes.....	68
2.3.1. ¿Qué pasa cuando estoy en internet?	69
2.3.2. ¿Expectativa o realidad? Lo que ves en línea.....	70
Capítulo 3: Prácticas de autocuidado para una sexualidad saludable	72
3.1. Reflexiones sobre el embarazo adolescente.....	74
3.2. Lo que sé sobre las ITS	77
3.3. Conoce sobre el uso de métodos anticonceptivos.....	80
3.4. Green flags sexuales	82
3.5. Alertas en la conducta sexual.....	83
Referencias	84
Referencias fotográficas	89

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Breves preguntas sobre identidad sexual.....	16
Tabla 2. Modelo de la expresión de género	20
Tabla 3. Breves preguntas de lectura sobre la identidad de género	24
Tabla 4. Mitos sobre la autoexploración sexual	29
Tabla 5. Mitos sobre la satisfacción sexual.....	30
Tabla 6. Mitos sobre las relaciones sexuales.....	31
Tabla 7. Mitos sobre los anticonceptivos y la prevención del embarazo	32
Tabla 8. Mitos sobre el embarazo adolescente	32
Tabla 9. Mitos sobre la eyaculación precoz.....	33
Tabla 10. Mitos sobre la homosexualidad.....	33
Tabla 11. Reflexiones de los factores invisibilizados del embarazo adolescente	75

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ejemplo del sistema binario	22
Figura 2. Primer ejemplo del sistema no binario.....	22
Figura 3. Segundo ejemplo del sistema no binario	23

En nuestro contexto, la educación tradicional sobre sexualidad a menudo está marcada por una perspectiva adultocéntrica, lo que significa que se priorizan los intereses y experiencias de lxs adultxs al guiar a lxs adolescentes en la exploración de su sexualidad, sin considerar las necesidades, preocupaciones y experiencias específicas de cada unx. Esta visión puede llevar a considerar la sexualidad como un tabú o a subestimar la capacidad de lxs adolescentes para tomar decisiones informadas sobre su sexualidad.

Sin embargo, es crucial reconocer que existen tantas formas de ser adolescente como sexualidades en el mundo, y es posible transformar la percepción de la sexualidad de un factor de riesgo a una experiencia enriquecedora en la vida.



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

edi
PUCE



Grupo de
Editoriales
Universitarias
AUSJAL

ISBN: 978-9978-77-789-3



9789978777893

