



**Jóvenes, salud y sexualidad**

Jóvenes, salud y sexualidad  
Derechos sexuales y reproductivos

Elaboración de contenidos  
Oralia Susana Arista Castelazo

Ilustraciones  
Lavinia Enid Espinosa Eredia

Diseño y formación:  
Joyce Garnica Escorza

Instituto Hidalguense de las Mujeres  
Subdirección de Equidad y Género  
Parque Hidalgo. 103, Col. Centro,  
C.P. 42000.  
Pachuca Hgo, México.  
ihm@prodigy.net.mx  
<http://www.mujer.hidalgo.gob.mx/violencia/>

# MENSAJE

Los derechos sexuales y reproductivos forman parte de los derechos humanos básicos y universales, comprenden el ejercicio de una sexualidad libre, placentera y responsable, el respeto a la integridad de las personas, a la diversidad, a la vida privada y a decidir tener o no hijos.

La importancia de promoverlos lleva al Gobierno del Estado a impulsar acciones de sensibilización para que la juventud hidalguense transite hacia el ejercicio pleno e informado de estos derechos.

En este esfuerzo el Instituto Hidalguense de las Mujeres, diseña proyectos dirigidos a las y los jóvenes como el ámbito social desde el cual se pueden transformar modelos de convivencia y ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos libres de discriminación y violencia.

El Cuadernillo *Jóvenes, salud y sexualidad* ofrece información sobre los derechos humanos y pone énfasis en los derechos sexuales y reproductivos; los factores de riesgo; el autocuidado y la toma de decisiones que permita a las y los jóvenes llevar una vida sexual y reproductiva saludable y placentera, libre de embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual (ITS), VIH-SIDA y violencia.

Este material contribuye a que las instituciones y la población participen en la construcción de una cultura de equidad, de respeto a los derechos humanos y la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

**Biól. Carmen Dorantes Martínez**  
Directora General del Instituto Hidalguense  
de las Mujeres



# PRESENTACIÓN

Tienes en tus manos el cuaderno *Jóvenes, salud y sexualidad*, cuya finalidad es proporcionarte información sobre la importancia que tiene la vivencia sexual en el desarrollo y bienestar de una persona y su implicación en el ejercicio de los Derechos Humanos.

La sexualidad se construye en la mente del individuo a partir de las experiencias que su naturaleza biológica, la interacción con el grupo al que pertenece le hacen vivir y los significados de esas experiencias.

El cuestionamiento de los roles asignados a mujeres y hombres en función del género, la violencia en las relaciones humanas, la violencia institucional y la incorporación del autocuidado para la prevención de riesgo, se consideran como elementos que pueden determinar las formas y maneras de entender y vivir el hecho sexual humano.

Rubio (1994), propone para su análisis el Modelo Holónico de la sexualidad humana<sup>1</sup>, que considera que ésta es el resultado de la integración de cuatro potencialidades humanas que dan origen a los cuatro holones (o subsistemas) sexuales: la reproductividad, el género, el erotismo y la vinculación afectiva interpersonal.

Una vez que reflexionamos sobre esto, nos damos cuenta que para el ejercicio pleno de los derechos humanos es necesario tener conciencia de los actos que realizamos cada día, la capacidad de tomar decisiones de manera informada.

<sup>1</sup>Rubio, E. *Antología de la sexualidad humana. Tomo I. Introducción al estudio de la sexualidad humana: Conceptos básicos en sexualidad humana*. Consejo Nacional de Población. Miguel Ángel Porrúa. México. 1994.



Hablar de derechos sexuales y reproductivos, es hablar de derechos humanos. Comprenden los principios que permiten reconocer, respetar y proteger las particularidades religiosas, políticas, culturales, étnicas y de preferencia sexual de las personas y se fundamentan en la dignidad de la persona y la libertad de decidir acerca del ejercicio de su sexualidad y reproducción.

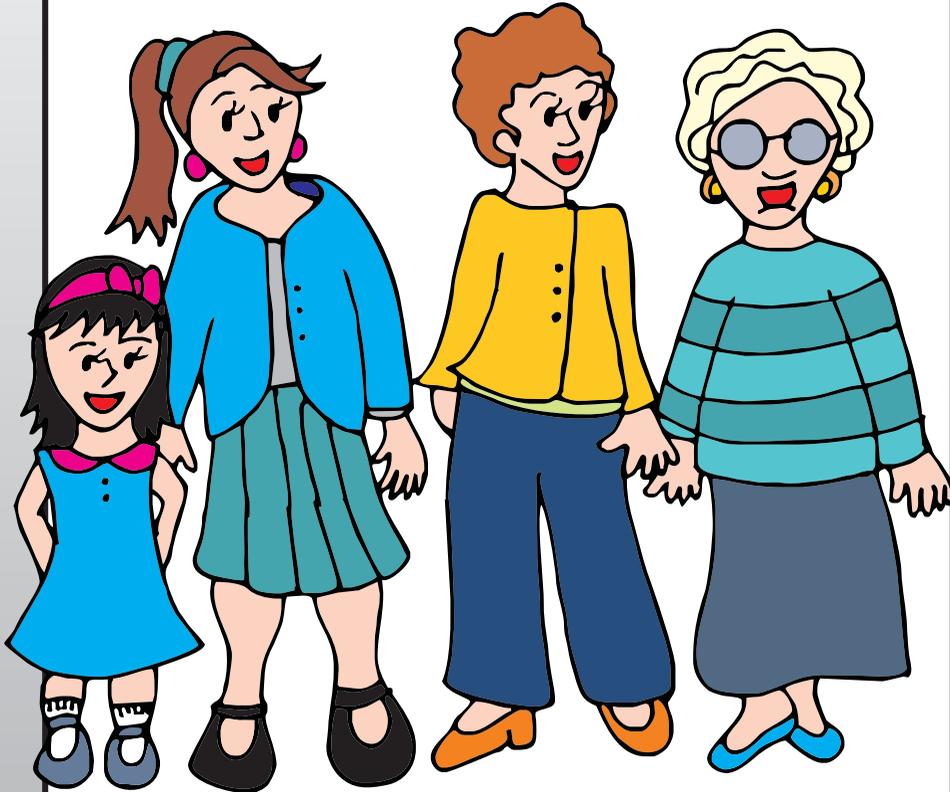


La sexualidad es parte de la vida de todos los seres humanos. Muchas personas creen que la sexualidad es sólo tener relaciones sexuales o que tiene que ver solamente con nuestros genitales.



- Abarca nuestro cuerpo, los sentimientos y las emociones y está muy ligada a nuestra identidad.
- La vivimos y la sentimos: tiene que ver con la forma de movernos, vestirnos, expresarnos y relacionarnos con los demás.

- Todas y todos tenemos sexualidad a lo largo de la vida, desde que nacemos hasta que nos morimos, aunque se exprese de manera diferente en las distintas edades.



- Cada persona vive su sexualidad de una manera diferente. Es tan amplia y variada como personas hay en el mundo y se expresa de distinta forma según seamos mujeres u hombres, niños, jóvenes o adultos y también de acuerdo con las costumbres y creencias de nuestra familia y nuestro entorno.

En este cuadernillo te presentamos información sobre los componentes de la sexualidad y sobre tus derechos sexuales y reproductivos.

**La vinculación  
afectiva**

**El erotismo**

**Sexualidad**



```
graph TD; A[La vinculación afectiva] --- B[Sexualidad]; C[El erotismo] --- B; D[El género] --- B; E[La reproductividad] --- B;
```

**El género    La reproductividad**

La sexualidad humana es el resultado de la integración de cuatro potencialidades humanas, llamadas Holones de la Sexualidad (Rubio, 1994).

## La primera: la reproductividad humana

Diferente de reproducción humana que se refiere a la necesidad de la especie humana de reproducirse.



Tiene manifestaciones que no concluyen con el nacimiento de un nuevo ser, la maternidad y la paternidad tienen muchas formas de expresión y se prolongan por varios años.

## La segunda: el género

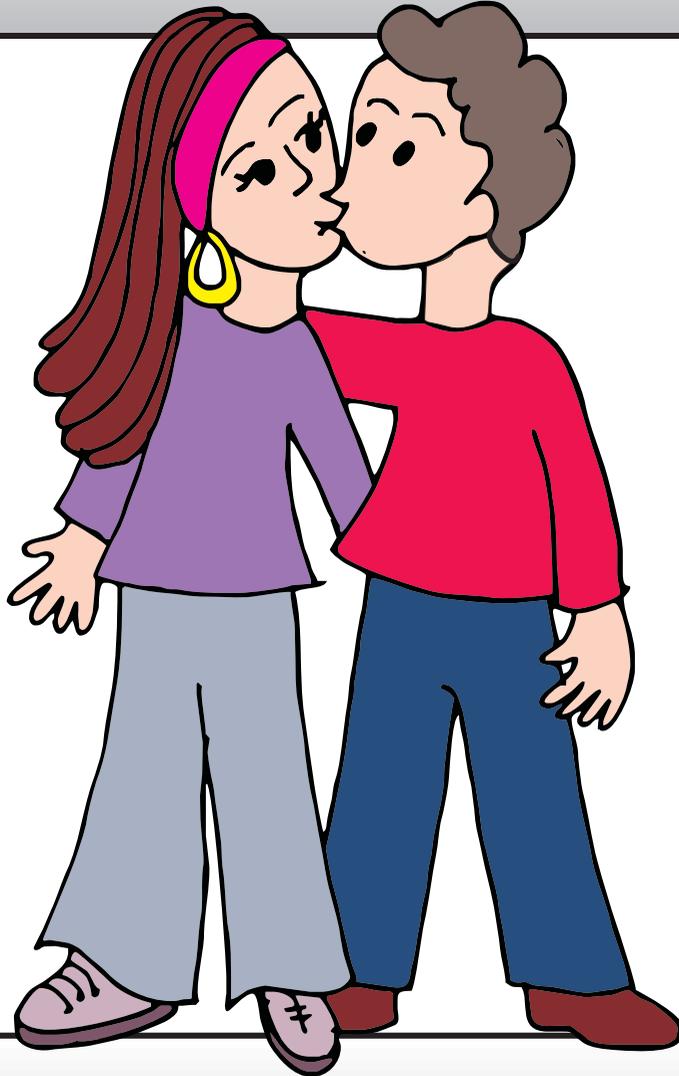
Las ideas de las personas respecto a ser mujer u hombre y las características que lo ubican como femenino o masculino.



Se pueden identificar los roles y estereotipos que dicen lo que se espera de las mujeres y los hombres y la forma en que la sociedad determina sus interacciones.

### La tercera: el erotismo

Es un elemento que nos remite a las experiencias que más se identifican como sexuales.



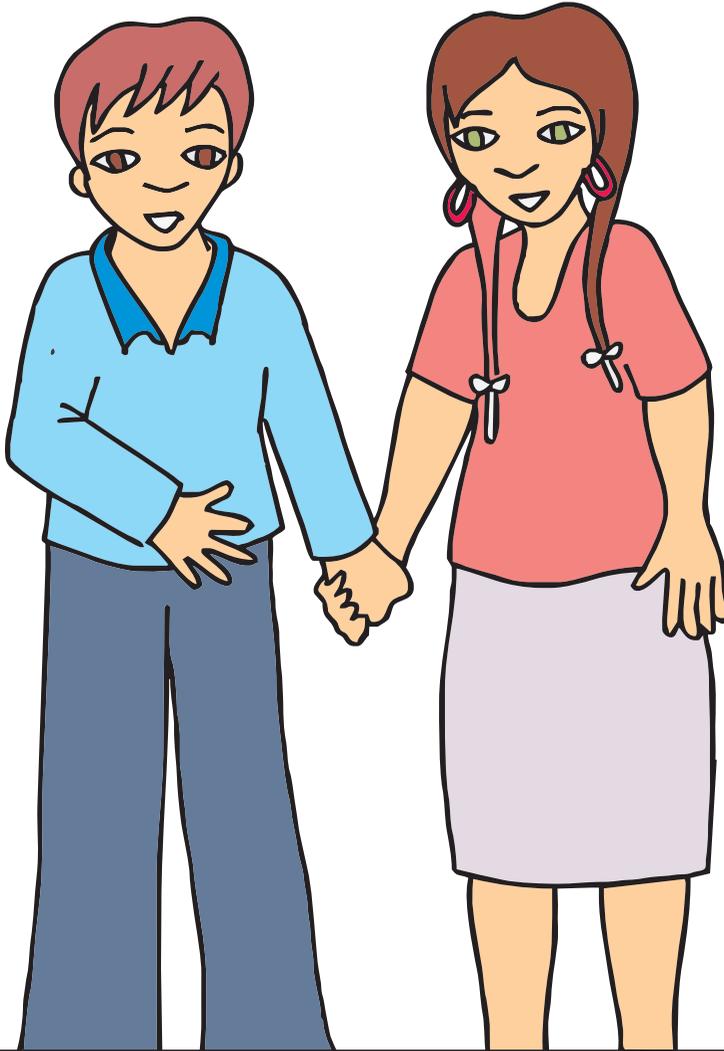
Es el componente placentero de las experiencias corporales. Son los procesos humanos en torno a la excitación sexual y el orgasmo. Se pueden vivir de forma individual o con la interacción de otra u otro.

Esta experiencia está influida por las ideas y pensamientos de cada persona, el significado social y su mecanismo de regulación, lo hacen una característica específicamente humana.

### La cuarta: la vinculación afectiva

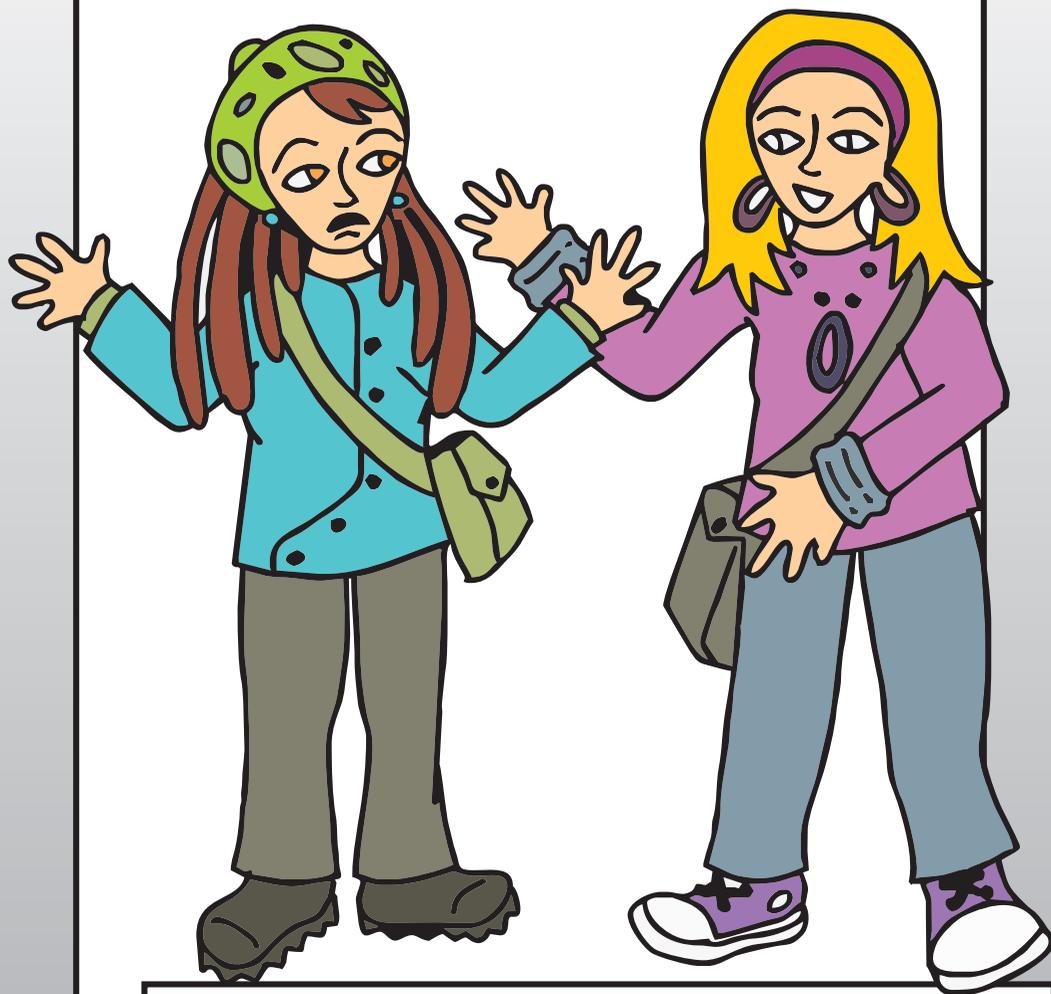
Es nuestra capacidad de sentir afectos intensos por otras y otros.

Una de las manifestaciones más importantes es el amor.



“El amor tiene un carácter activo, el amor da y además tiene cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento por la otra persona con la que experimentamos afectos intensos” (Erich Fromm, 1991)

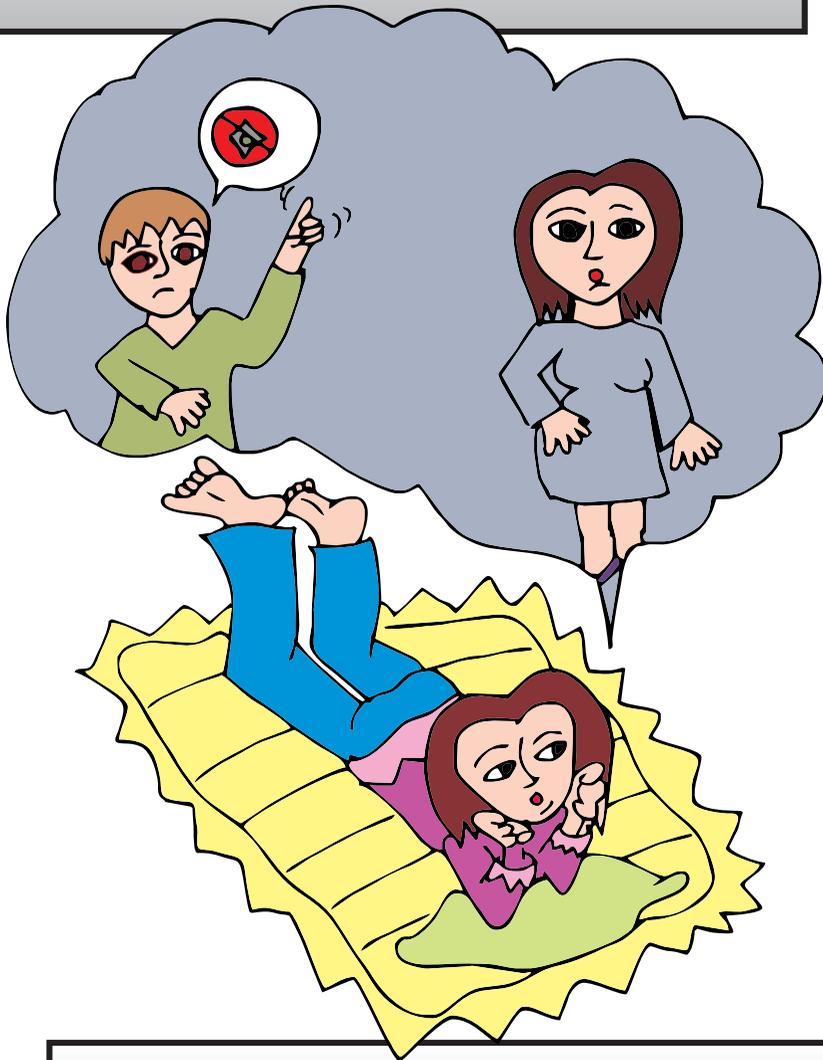
En nuestra sociedad se espera que mujeres y hombres se comporten de forma diferente. Estas diferencias están presentes también en la sexualidad.



A veces nos sentimos tristes o frustradas porque nuestros deseos y necesidades son diferentes de lo que la sociedad espera y por ello se burlan, nos critican o rechazan.

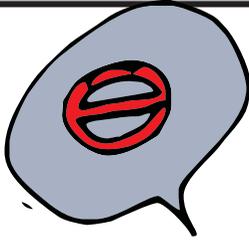
## Los mitos sobre la sexualidad

En nuestra sociedad circulan muchas ideas falsas o incorrectas, que se transmiten de boca en boca pero que no tienen ningún fundamento.



Por ejemplo, muchas personas creen que una mujer no puede quedar embarazada la primera vez que tiene relaciones sexuales. Que un hombre que tiene relaciones con una mujer que está menstruando puede volverse impotente. Esto es absolutamente falso.

También existen ideas acerca de que ciertos comportamientos son “correctos” o “naturales” y otros “incorrectos”, “indecentes” o “prohibidos”, como la masturbación o las relaciones sexuales entre personas del mismo sexo.



Estas ideas no se pueden generalizar, lo que le gusta a algunas personas puede no gustarle a otras pero no por ello deben ser criticados o juzgados.

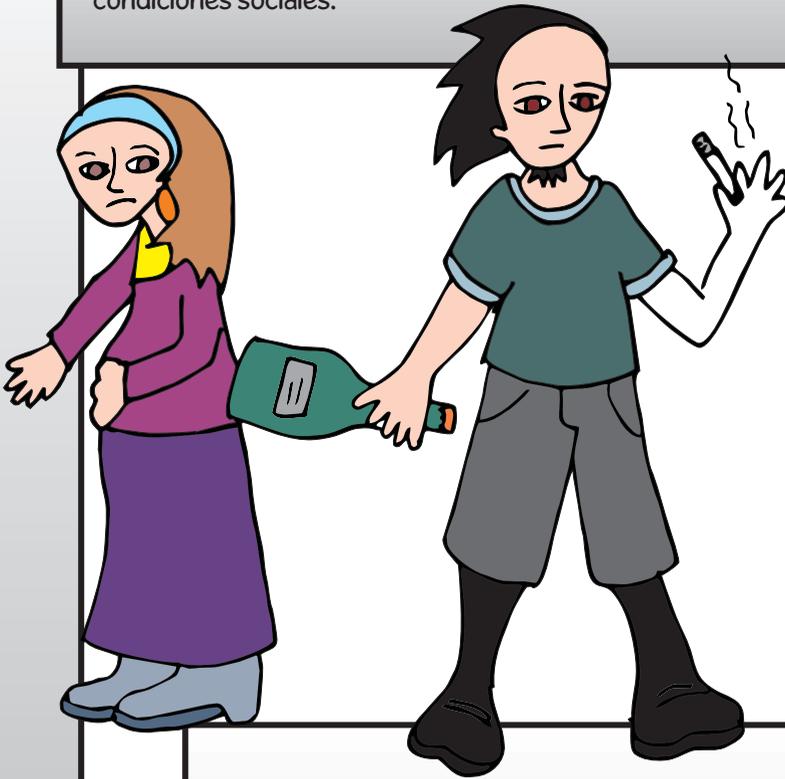
Las falsas creencias y la información errónea nos impiden disfrutar libremente de nuestra sexualidad. Además, pueden fomentar actitudes discriminatorias frente a otras personas.

La salud sexual se observa en las expresiones libres y responsables de las capacidades sexuales de las y los jóvenes que le propician un bienestar personal y social, enriqueciendo de esta manera su vida individual y social.



No se trata simplemente de la ausencia de disfunción, enfermedad o discapacidad.

La salud de las y los jóvenes puede verse disminuida como consecuencia de su comportamiento, de las situaciones y condiciones sociales.

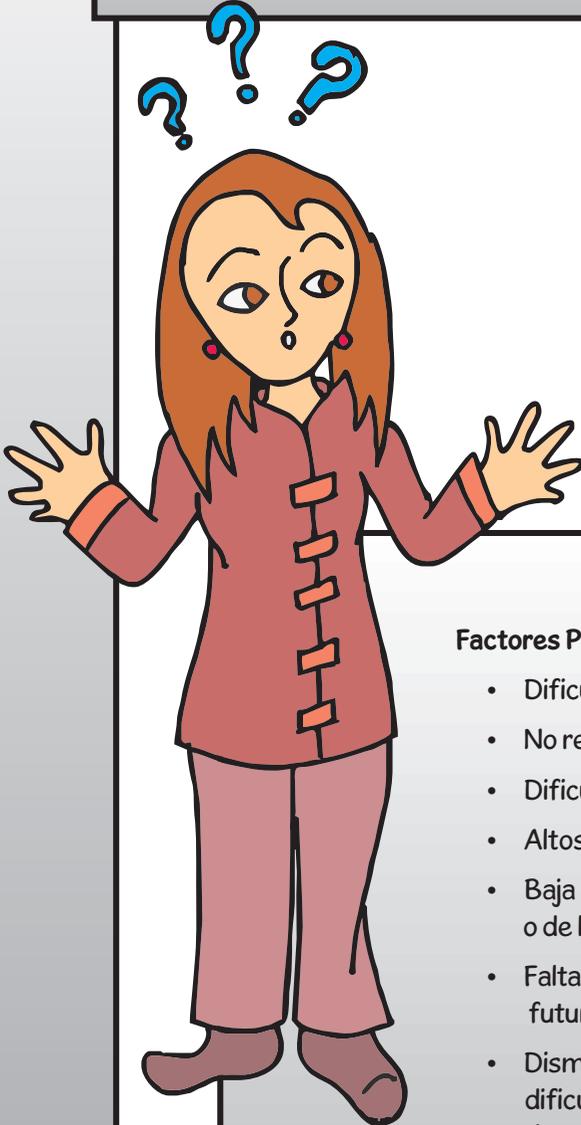


Las **conductas de riesgo** van en contra de la integridad física, mental, emocional o espiritual de la persona y pueden incluso atentar contra su vida, como:

- **Relaciones sexuales tempranas y sin protección:**  
Enfermedades de transmisión sexual y VIH-SIDA  
Embarazos no deseados
- **Consumo de alcohol y otras drogas.**
- **Conductas que propicien accidentes.**
- **Situaciones que impliquen violencia.**
- **Conductas suicidas.**
- **Conductas delictivas.**
- **Trastornos de la conducta alimentaria.**

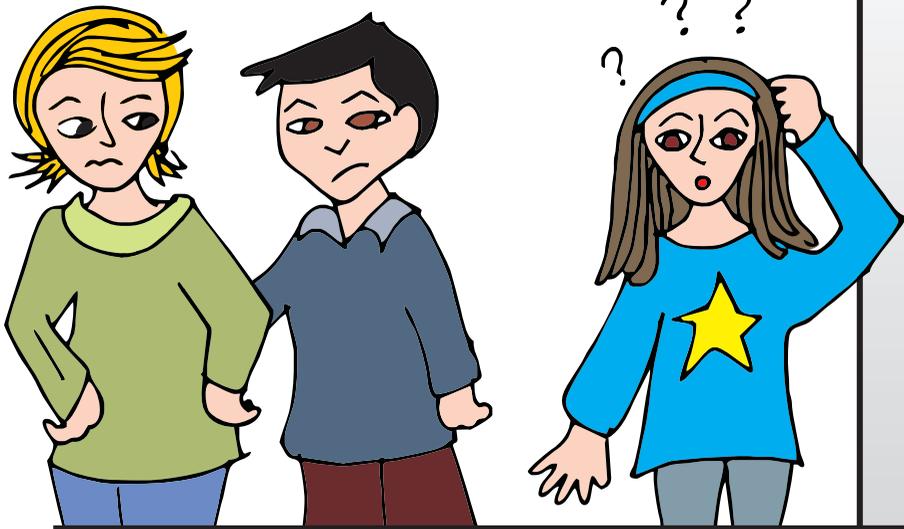
## Factores que influyen en la salud de las y los jóvenes:

**Factores de riesgo:** Condiciones físicas, psicológicas y sociales que incrementan de manera significativa las posibilidades de que una persona incurra en alguna conducta de riesgo y pueden ser:



### Factores Personales:

- Dificultad para la toma de decisiones.
- No reconoce sus propios valores.
- Dificultad para expresar lo que siente.
- Altos niveles de depresión y angustia.
- Baja resistencia a las presiones del grupo o de la pareja.
- Falta de sentido de vida y de proyecto a futuro.
- Disminución del rendimiento escolar: dificultades, fracasos, suspensiones y deserción.
- Sensación de ser invulnerable, no percibir los riesgos (a mi no me va a pasar).



#### **Factores familiares:**

- La familia como medio facilitador o modeladora de conductas de riesgo.
- Madres y padres violentos.
- Distanciamiento afectivo de los padres.
- Expectativas poco realistas sobre los hijos.
- Altos niveles de tensión y malestar familiar.
- Poca capacidad para reconocer y manejar sentimientos.
- Comunicación hipercrítica, falta de respeto y valoración.
- Inducción de sentimientos de culpa como mecanismo de control.
- Poca supervisión por parte de los padres.
- Falta de límites o límites difusos.

**Factores de protección:** Son todas aquellas condiciones que disminuyen la probabilidad de involucrarse en conductas de riesgo; fomentan **la resiliencia** y el **autocuidado**.



- Autoconcepto y autovaloración positivos.
- Destrezas sociales o habilidades para la vida:
  - Comunicación asertiva.
  - Manejo de sentimientos y del stress.
  - Toma de decisiones.
  - Métodos eficaces de afrontamiento a los problemas.
- Proyecto y sentido de vida.
- Promoción de estilos de vida saludables.
- Valores firmes y positivos hacia la salud y el autocuidado.
- Manejo adecuado del tiempo libre.
- Redes de apoyo.

La **resiliencia** es la capacidad del individuo para enfrentar adecuada y efectivamente la adversidad y situaciones de crisis o de riesgo. Utilizando sus recursos internos de ajuste y afrontamiento.



El **autocuidado** es la práctica de actividades que las y los jóvenes inician y realizan para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar.

### ¿Qué son los derechos sexuales y reproductivos?

Son un conjunto de derechos que se refieren a la sexualidad y capacidad reproductiva de mujeres y hombres. Son parte integrante de los derechos humanos, los que se entienden como universales e indivisibles, al mismo tiempo que son dinámicos y constituyen una potencial herramienta para promover la justicia social y la dignidad de las personas.



Se definen como derechos y libertades fundamentales que corresponden a todas las personas sin discriminación y que permiten adoptar libremente, sin ningún tipo de coacción o violencia, una amplia gama de decisiones sobre la sexualidad y la reproducción.

Las y los adolescentes tienen derecho a:

**Derecho a decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad**

Existen diversas formas de vivir la sexualidad. Tengo derecho a que se respeten las decisiones que tomo sobre mi cuerpo y mi sexualidad. Soy responsable de mis decisiones y actos.



**Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual**

El disfrute pleno de la sexualidad es fundamental para mi salud y bienestar físico, mental y social. Tengo derecho a vivir cualquier experiencia o expresión sexual o erótica que yo elija, siempre que sea lícita, como práctica de una vida emocional y sexual plena y saludable.

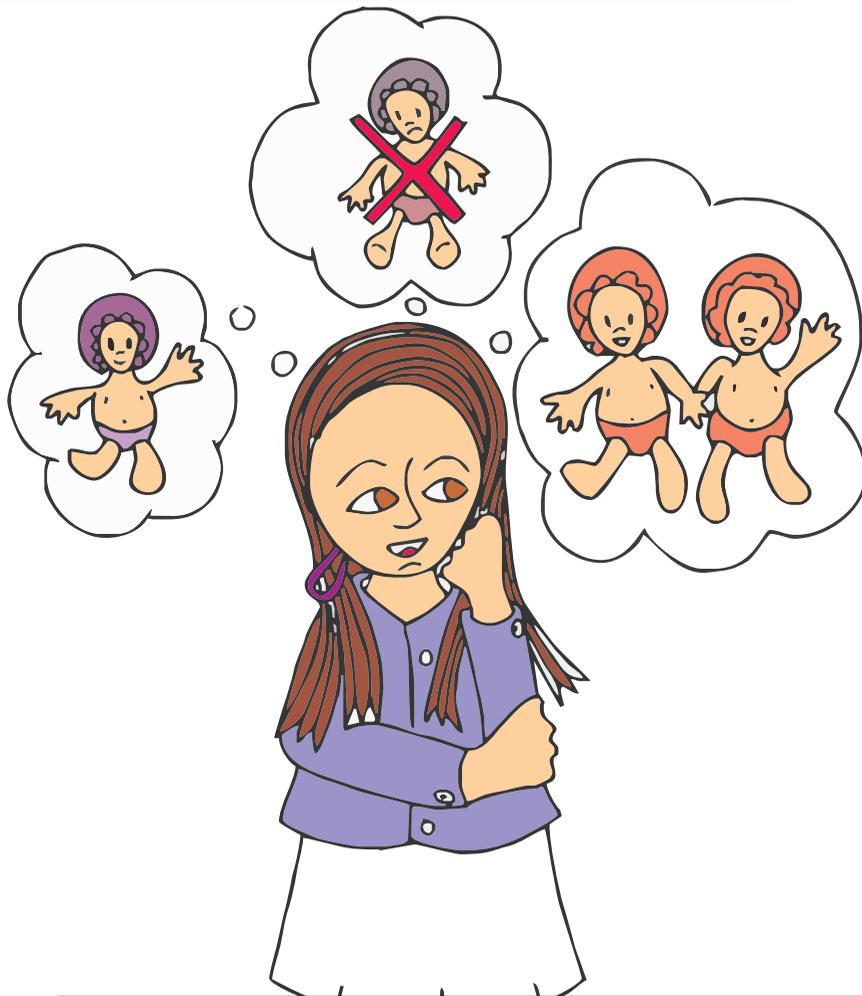
## Derecho a manifestar públicamente mis afectos.

Las expresiones públicas de afecto promueven una cultura armónica afectiva y de respeto a la diversidad sexual. Tengo derecho a ejercer mis libertades individuales de expresión, manifestación, reunión e identidad sexual y cultural, independientemente de cualquier prejuicio.



Derecho a decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad. Existen varios tipos de familias, uniones y convivencia social. Tengo derecho a decidir libremente con quién compartir mi vida, mi sexualidad, mis emociones y afectos. Ninguna de mis garantías individuales debe ser limitada por esta decisión. Nadie debe obligarme a contraer matrimonio o a compartir con quien yo no quiera mi vida y sexualidad.

**Derecho al respeto de mi intimidad y mi vida privada.** Mi cuerpo, mis espacios, mis pertenencias y la forma de relacionarme con las y los demás son parte de mi identidad y privacidad. Tengo derecho al respeto de mis espacios privados y a la confidencialidad en todos los ámbitos de mi vida, incluyendo la sexual.



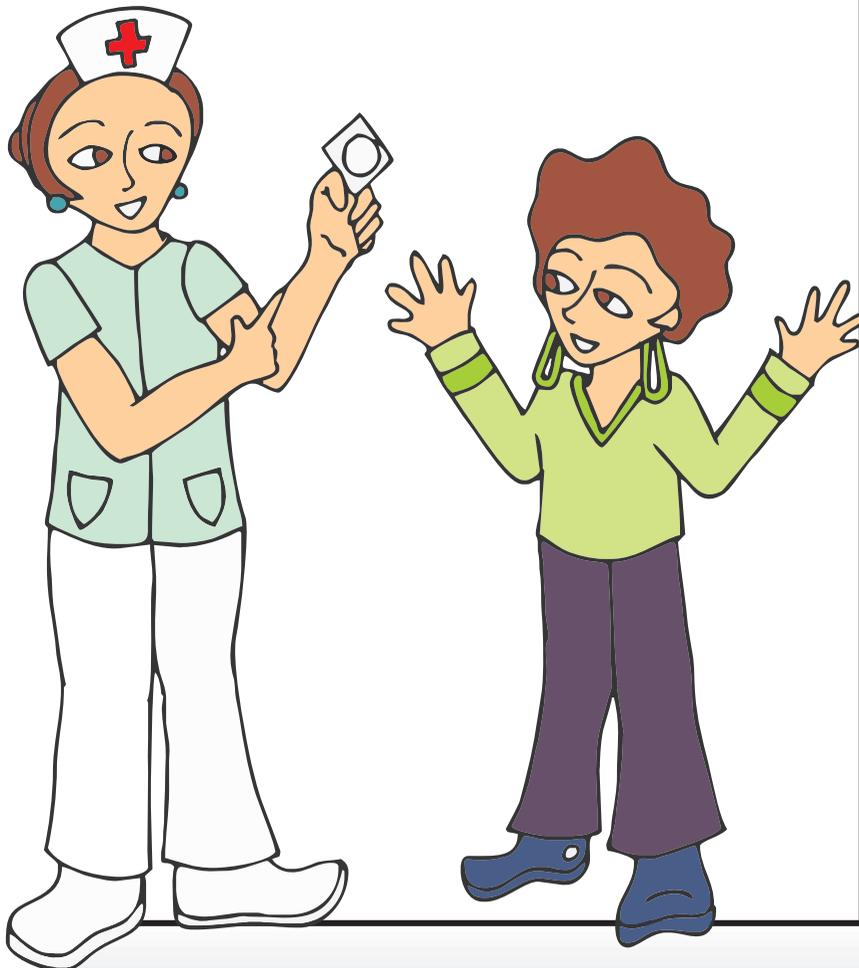
**Derechos a vivir libre de violencia sexual.** Cualquier forma de violencia hacia mi persona afecta el disfrute pleno de mi sexualidad. Tengo derecho a la libertad, a la seguridad jurídica y a la integridad física y psicológica. Ninguna persona debe abusar, acosar, hostigar o explotarme sexualmente.

**Derecho a la libertad reproductiva.** Las decisiones sobre mi vida reproductiva forman parte del ejercicio y goce de mi sexualidad. Como mujer u hombre joven tengo derecho a decidir, de acuerdo con mis deseos y necesidades, tener o no hijos, cuántos, cuándo y con quién.



**Derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad.** Las mujeres y los hombres jóvenes, aunque diferentes, somos iguales ante la ley. Como joven, tengo derecho a un trato digno y equitativo y a gozar de las mismas oportunidades de desarrollo personal integral.

**Derecho a vivir libre de toda discriminación.** Las y los jóvenes somos diversos y, por tanto, tenemos diferentes formas de expresar nuestras identidades. Tengo derecho a que no se me discrimine por mi edad, género, sexo, preferencia sexual, estado de salud, religión, origen étnico, forma de vestir, apariencia física o por cualquier otra condición personal.



**Derecho a la información completa, científica y laica sobre la sexualidad.** Para decidir libremente sobre mi vida sexual necesito información. Tengo derecho a recibir información veraz, no manipulada o sesgada.

**Derecho a la educación sexual.** La educación sexual es necesaria para el bienestar físico, mental y social, y para el desarrollo humano, de ahí su importancia para las y los jóvenes. Tengo derecho a una educación sexual sin prejuicios que fomente la toma de decisiones libre e informada, la cultura de respeto a la dignidad humana, la igualdad de oportunidades y la equidad.



**Derecho a los servicios de salud sexual y a la salud reproductiva.** La salud es el estado de bienestar físico, mental y social de las personas. Tengo derecho a recibir servicios de salud sexual gratuita, oportuna, confidencial y de calidad. El personal de los servicios de salud pública no debe negarme información o atención bajo ninguna condición y éstos no deben ser sometidos a ningún prejuicio.



## Bibliografía

- Instituto Hidalguense de las Mujeres. *Ideas para sensibilizar en género*, Pachuca de Soto, 2007.
- Instituto Hidalguense de las Mujeres. *Cartilla de Derechos Humanos de las Mujeres*, Pachuca de Soto, 2007.
- Rubio Auriol Eusebio. "Introducción al estudio de la sexualidad humana: Conceptos básicos en sexualidad humana". En: Consejo Nacional de Población, *Antología de la Sexualidad Humana*. Tomo I. Consejo Nacional de Población- Miguel Ángel Porrúa. México. 1994.
- Fromm Erich. *El arte de amar*, Paídos, 2005

# Colofón