



Nuestra sexualidad¹

*José Angel Aguilar Gil,
Luis A. Botello Lonngi,
Kimberly Aumak Yee*

Es importante que los y las jóvenes obtengan mayor conciencia sobre las expresiones de su sexualidad y su reproducción, que conozcan, analicen y discutan las alternativas que tienen para ejercer su sexualidad, así como las ventajas y desventajas de iniciar su vida sexual, con el fin de tomar mejores decisiones y prepararse para el futuro.

Con este fin, en este capítulo se tratan los temas de las relaciones sexuales y el género, las expresiones sexuales, la importancia de la comunicación en pareja, y la asertividad.

Las relaciones sexuales y el género

Las percepciones de las relaciones sexuales, referidas a continuación, son el resultado de algunos estudios cualitativos de corte antropológico realizados en México con grupos de hombres y mujeres adolescentes.

De ninguna manera se trata de generalizar las percepciones de los y las adolescentes mexicanos (as), pero estos datos nos dan una idea actualizada de cómo perciben éstos y éstas la sexualidad.

El orden social enmarca las reglas de lo femenino y de lo masculino. Las percepciones de los hombres y las mujeres en cuanto a la sexualidad van ligadas a los mitos, creencias y experiencias propias de cada sexo y generalmente operan en el inconsciente.

En estudios hechos en este campo, se ha encontrado que en el caso de las mujeres continua el estigma de la mujer que ha tenido relaciones sexuales como "mujer mala". Los

¹ José Ángel Aguilar Gil, Luis A. Botello Lonngi, Kimberly Aumak Yee, Hablemos de la autoconciencia de la salud sexual y reproductiva, Manual para instructores que trabajan con adolescentes, Universidad Gorgetown, Washington, 1998 en prensa



varones por su parte sufren el control social de diferente manera: a ellos se les alienta a tener relaciones sexuales con diversas mujeres. Los hombres pueden hablar de sexualidad con sus amigos y compañeros, sin que esto pueda traer trastornos en su imagen, situación que no sucede cuando se trata de las mujeres.

Existe en los varones la consigna de presumir ante sus pares su capacidad para relacionarse sexualmente y mostrar su rol de género, por ejemplo: a los hombres les gusta presumir sobre sus experiencias sexuales en cantidad y frecuencia. En cambio a las mujeres, en general, se les dificulta expresar sus deseos, a causa de la educación tradicional, ya que esto socialmente las podría convertir en "promiscuas" y las llevaría directamente a cuestionar los valores existentes para ellas. Se ha visto por ejemplo, que a las chicas se les dificulta llevar condones en su bolso.

Los estudios indican que la sexualidad femenina se sigue ligando a la reproducción y es aceptada dentro del matrimonio; el placer no se concibe como tal por las mujeres y se le considera exclusivo del varón.

En vista de que el placer parece estar vetado para las mujeres, la sexualidad se reviste de ternura y amor. La única justificación para un acto placentero es el "amor". Las jóvenes por lo general opinan que muchos de los varones sólo quieren tener relaciones sexuales, que no se comprometen y que abusan de ellas.

Para ellas la relación de noviazgo se centra exclusivamente en la ternura y el romanticismo, el cuerpo parece ser propiedad de otro; por lo tanto, la virginidad de la novia significa para los varones una garantía de exclusividad que confirma la posibilidad de demostrar su virilidad. Ser "el primero" en la vida sexual de una mujer es prueba de su masculinidad, pero también es una promesa de compromiso.

Los y las jóvenes comparten un discurso que tiende a la escisión de la figura femenina, los jóvenes identifican dos tipos de mujeres: la "mujer decente", y en este rótulo caben las mujeres tiernas, limpias, con las que pueden casarse; y "la mujer fácil", expresión con la que identifican a todas aquellas mujeres que producen desconfianza y a las que se consideran sucias porque expresan sus deseos.



A las jóvenes este patrón no les permite integrar su imagen, pues por un lado tratan de mantener una identidad que les ayude a cumplir con su papel de "mujeres decentes" y, por otro, mostrar sus impulsos o decidir verbalizarlos las hace "mujeres fáciles".

Los varones pueden acceder a ambas imágenes: mientras su relación con la muchacha "decente" les permite priorizar aspectos morales, el encuentro con una "fácil" confirma su rol de conquistador.

En los varones, el vínculo afectivo con la novia les da la oportunidad de ser protectores y demostrar amor; con las otras chicas no existe compromiso, pues en esa relación se da sólo el placer.

Diferentes investigaciones mexicanas muestran que de los varones solteros menores de 20 años, por lo menos 76% declaran haber tenido relaciones sexuales premaritales; mientras que sólo 35% de las jóvenes solteras admiten haberlas tenido. Esto puede deberse a la represión social para ejercer la sexualidad o para aceptar que se ejerce.

Lo más notable de esta disparidad es que los varones declaran que tienen relaciones sexuales con parejas ocasionales, sin intenciones serias mientras que 90% de las jóvenes declaran que han iniciado su vida sexual con una pareja que tiene intenciones de matrimonio o unión. Esto refuerza el papel de los varones que pueden ejercitar su sexualidad sin pensar necesariamente en casarse; en cambio para las mujeres la sexualidad está más asociada al matrimonio.

Las percepciones de los jóvenes varones refuerzan el patrón de valoración de la sexualidad femenina sólo a través de la procreación; los jóvenes no valoran a las mujeres que tienen relaciones sexuales o a las que ejercen con ellos su sexualidad dentro de un proyecto matrimonial.

La modificación de estos patrones tan arraigados supone un cambio cultural; pasar de la cultura de la sexualidad unida a la reproducción a la cultura de la salud sexual, en la cual la sexualidad deberá ser tomada como un valor en sí misma.



Expresiones de la sexualidad de los y las adolescentes

Existen diferentes formas de expresar la sexualidad entre los y las adolescentes éstas dependen de los valores, la educación y el sexo al que pertenecen. Las expresiones sexuales pueden ser desde la abstinencia hasta las relaciones sexuales, incluyendo el autoerotismo y las caricias sexuales.

La abstinencia

Es una expresión en la cual las personas optan por no realizar ninguna actividad sexual ni autoerótica. No hay datos exactos respecto al número de personas que se abstienen de toda conducta sexual; esto tiene que ver con las diferencias entre lo aceptado socialmente para hombres y mujeres.

Socialmente, para las mujeres, abstenerse sexualmente puede significar "no caer en la tentación". Esto puede indicar que son capaces de controlarse y renunciar al deseo. En este sentido la abstinencia en la mujer antes de casarse podría significar socialmente "un orgullo".

En el caso de muchos varones, la abstinencia pone en duda su virilidad, por ello se ven obligados a decir que tienen relaciones sexuales, aunque esto no siempre sea real.

Con frecuencia los hombres y las mujeres que practican la abstinencia sexual canalizan el impulso sexual a través de los llamados sueños húmedos: eyaculaciones nocturnas o lubricaciones vaginales.

La masturbación

Es la manipulación de los genitales con el fin de sentir placer. Socialmente la masturbación es más placentera en los hombres que en las mujeres, ya que se justifica por la creencia errónea de que los hombres presentan un mayor deseo sexual. Es difícil escuchar a las mujeres comentar sobre su experiencia en cuanto a la masturbación.

En el caso de las y los adolescentes, se ha visto que la masturbación es una práctica a la que recurren con frecuencia porque en esta etapa es necesario redescubrir el cuerpo y sus sensaciones placenteras.



Es importante aclarar que la masturbación no causa daño físico ni mental, cada adolescente definirá la frecuencia y las circunstancias para practicarla.

Las caricias sexuales

Son expresiones placenteras compartidas por las personas sin llegar a la relación coital. Las caricias comprenden los besos, abrazos, tocamientos y masajes físicos con fines eróticos.

Las caricias generalmente no son consideradas expresiones sexuales, ya que se piensa que la sexualidad sólo se ejerce durante el coito, y si no se desea tener relaciones sexuales, al parecer la única opción sería la abstinencia. Sin embargo, las caricias son una expresión importante para el ejercicio de la sexualidad.

A las mujeres esta opción les permite expresar su deseo sin que necesariamente llegue al coito, no obstante, la sociedad puede censurar esta práctica placentera. Para los varones esta alternativa puede ser desventajosa porque el grupo social les exige algo más que expresarse a través de caricias.

Las caricias sexuales permiten conocer y reconocer el propio cuerpo y el del otro o de la otra, ayudan a disfrutar el erotismo y diversificar las posibilidades del placer.

Las relaciones sexuales (coitales)

Son otra forma de expresar la sexualidad y consisten en intercambiar caricias con el fin de llegar al coito. Las relaciones sexuales (coitales) permiten el intercambio de placer, amor, sentimientos, afectos y comunicación.

Los y las adolescentes tienen capacidad de amar y desear de igual manera; sin embargo las diferencias encontradas se dan a partir del género.

Es importante reconocer que paulatinamente estos roles están cambiando, y que ya existen varones que consideran el afecto como un elemento importante para establecer relaciones sexuales. Asimismo, hay cada vez más mujeres que expresan su necesidad de sentir placer sin ligarlo necesariamente a la reproducción y al matrimonio.



Las relaciones sexuales pueden tener efectos positivos y negativos. Los y las adolescentes deben clarificar y ser responsables, en forma individual y en pareja, de las ventajas y desventajas de iniciar su vida sexual en esta etapa. Algunas ventajas pueden ser: satisfacción sexual, conocimiento corporal, sentirse maduro (a), adquirir experiencia. Se pueden considerar como desventajas las siguientes: embarazo, contagio de Sida u otras ETS, culpa, rechazo familiar.

Las relaciones sexuales se practican desde diferentes orientaciones o preferencias, como la heterosexualidad (gusto por relacionarse afectiva o eróticamente con personas de diferente sexo), posibilidad socialmente aceptada para el ejercicio de la sexualidad; la homosexualidad (gusto para relacionarse afectiva o eróticamente con personas del mismo sexo), y la bisexualidad (cuando existe la misma atracción hacia uno y otro sexo, y se originan estímulos sexuales efectivos sin haber preferencia especial por alguno).

Es importante que las diferentes opciones que tienen los y las jóvenes para el ejercicio de su sexualidad no se perciban como estáticas; por el contrario, las formas de ejercer la sexualidad cambian de acuerdo con los momentos de vida de las personas.

En ocasiones hay periodos largos de abstinencia, en otros se recurre a la masturbación como una posibilidad de autocomplacerse, las caricias sexuales pueden brindar la oportunidad de dar y recibir placer sin llegar al coito, y las relaciones sexuales (coitales) pueden ser importantes en momentos en que esta alternativa se haya analizado como la idónea.

Las relaciones sexuales pueden tener efectos positivos y negativos.

Serán los y las adolescentes quienes deberán clasificar y ser responsables, en forma individual y en pareja, de las ventajas y desventajas de iniciar su vida sexual en esta etapa.

Los valores y los derechos sexuales

Los valores son guías que orientan la conducta de los seres humanos, los valores que poseen las personas son reflejo de los valores de una sociedad, varían de acuerdo con ésta y con el momento histórico y geográfico en donde se practican.



La familia es la institución encargada de formar y reproducir valores. En ella, niños y niñas aprenden desde la infancia las diferencias y similitudes y el valor que se da a los actos, juegos, deseos y sentimientos según el sexo al que se pertenezca.

Durante los primeros años de vida, los niños y las niñas asumen los valores de sus padres, pero en la etapa adolescente los cuestionan y cambian los valores adquiridos de acuerdo con las influencias de los amigos, el ambiente escolar, las experiencias propias, la religión, etc., como una oportunidad para reafirmarse y sentirse autónomos.

Es importante que durante esta etapa los y las adolescentes realicen su propia escala de valores, que generalmente no está muy alejada de la escala de los padres pero tiene su propia jerarquía.

Los jóvenes tienen el derecho a analizar y reflexionar sobre los valores socioculturales heredados y permitirse el reacomodo de acuerdo con la época que les toca vivir.

Así, es importante que los adultos apoyemos la discusión en temas sexuales como la virginidad, la abstinencia, las relaciones sexuales, la homosexualidad, de tal forma que los y las jóvenes puedan reconocer y respetar sus propios valores, lo que les permitirá respetar y aceptar los valores de otras personas que no piensan igual que ellos. Esto es importante porque permite que los jóvenes retomen un valor de gran estima, la tolerancia, que les facilitará vivir en un mundo diverso, en el cual todos los pensamientos y opiniones tienen cabida.

Los derechos sexuales. Es muy importante que los educadores de la sexualidad conozcan y promuevan los derechos que todos los seres humanos tienen respecto a su sexualidad.

Dentro de los derechos sexuales destacan los siguientes:

- Derecho a vivir una sexualidad placentera, valorada en sí misma, vehículo fundamental de comunicación y amor entre las personas.
- Derecho a la integridad corporal y a la autonomía en el control del cuerpo.
- Derecho a una sexualidad libre de violencia y coerción, en un marco de relaciones de igualdad, respeto y justicia.



- Derecho a una sexualidad exenta de miedos, vergüenzas, culpas, falsas creencias y otros impedimentos que inhiben las relaciones sexuales.
- Derecho a la salud sexual y reproductiva, a la información y a servicios accesibles y seguros, necesarios para garantizar una vida sexual libre de enfermedades y deficiencias.
- Derecho a la satisfacción, a los sueños y a las fantasías; a la democracia en las relaciones entre personas; al placer y a disfrutar el erotismo; a la libertad y a la autonomía en el ejercicio de la sexualidad. Todo ello, tomando en cuenta el respeto y la responsabilidad personal y la de la pareja.

Estos derechos son generalizables a cualquier sector de la población. En el caso de los y las adolescentes, son básicos en la construcción de su vida sexual y reproductiva. Cita: Derechos Sexuales y Reproductivos: Para Evaluar la Calidad de Vida y Promover la Justicia Social. María Consuelo Mejía, Católicas por el Derecho a Decidir, A.C.

La comunicación en la pareja

Uno de los principales valores de la salud sexual es la comunicación. La comunicación es un proceso continuo de expresión de necesidades, deseos y sentimientos mediante los mensajes que emitimos y recibimos.

Este proceso se inicia desde el nacimiento a través de los diferentes mensajes que emiten los integrantes de la familia. La forma de relación entre padres e hijos (as) dará la pauta para que el individuo aprenda la forma de comunicarse con los demás.

En la etapa adolescente la comunicación es determinante en el núcleo familiar y se tendrán que buscar nuevas formas de comunicar las nuevas necesidades. Para los y las jóvenes la comunicación es fundamental, ya que les permite la independencia, la construcción de su identidad, la interrelación con el mundo de los (as) amigos (as) y, sobre todo, con la pareja.

Sin embargo, una adecuada comunicación se torna difícil ante las múltiples formas de comunicación que existen y que transmiten diferentes mensajes, sobre todo cuando se



habla de sexualidad, ya que las diversas formas de comunicación pueden ser contradictorias. Por ejemplo, los medios masivos invitan a ejercitar la sexualidad, mientras que la Iglesia promueve postergar las relaciones sexuales.

Se debe tener en cuenta que el lenguaje de la vida afectiva está regido por el lenguaje corporal -gestos, mímica, miradas, sonidos- y que no puede ser totalmente explotado sin recurrir al lenguaje verbal. Un ejemplo puede ser que algunos o algunas jóvenes corporalmente pueden expresar su deseo de tener o no relaciones sexuales, pero tendrían que reforzar su decisión mediante la verbalización, con el fin de comunicar lo que desean realmente.

Por lo tanto las palabras matizan, refuerzan o contradicen lo manifestado por el cuerpo, de modo que la persona que envía un mensaje utilizando el lenguaje no verbal, puede o no reforzar su mensaje con el lenguaje verbal, acaso sin darse cuenta de ello; sin embargo, la persona que recibe el mensaje puede captar en forma no consciente, la contradicción y responder ante ella de diferentes formas, con enojo, desconcierto, temor o silencio. Por ejemplo:

Un joven le dice a su novia que no quiere tener relaciones sexuales; sin embargo, su cara muestra disgusto por no tenerlas. La novia ante esta contradicción, probablemente le conteste molesta porque percibe su indefinición. Ante la respuesta de la novia, el joven puede molestarse aún más y responderle que ella no ha entendido que él no quiere tener relaciones, situación que puede romper la comunicación.

La comunicación en la pareja en torno de la sexualidad es importante porque puede mejorar la relación sexual entre ellos, les permite planear el tiempo y la frecuencia de los hijos, decidir juntos el momento del acto sexual, conocer lo que le gusta o le disgusta a cada miembro de la pareja y manejar mejor el futuro.

Existen factores que pueden favorecer la comunicación y otros que pueden inhibirla. Entre los primeros se encuentran: afinidad, saber escuchar, exponer gustos y disgustos, hablar sobre las preocupaciones y miedos, y estar abiertos al diálogo. Los



factores que pueden entorpecer la comunicación pueden ser: la diferencia de intereses, las influencias externas, como la familia o los amigos, la distorsión de los mensajes, la disposición de ambos miembros de la pareja, el estado de ánimo y la elección del momento adecuado para hablar.

Es importante que las personas estemos conscientes de que nuestros mensajes pueden ser contradictorios y que podemos afectar a la pareja sin darnos cuenta. Por esta razón se hace necesario estar atento a los comentarios de la persona con la que entablamos la comunicación y tratar de tener una comunicación asertiva.

La comunicación asertiva

La asertividad consiste en expresar de manera directa, con claridad y sin vergüenza, lo que sentimos y pensamos a la persona indicada.

La comunicación asertiva se da cuando pedimos lo que deseamos o decimos cómo nos sentimos en forma honesta y respetuosa. Es la capacidad de expresarnos con confianza y convicción, incluso cuando se nos desafía o se nos presiona para cambiar de opinión.

Una condición indispensable para que seamos asertivos es que expresemos nuestro punto de vista sin agredir ni ofender a los demás.

De este modo no sólo estamos expresando lo que pensamos, sino que también manifestamos nuestros valores, creencias, gustos e intereses, hacemos valer nuestros derechos y aprendemos a decir sí o no cuando sea necesario. Lo importante es que cuando digamos sí o no estemos seguros de lo que queremos. Podemos decir no con determinación y firmeza, y al mismo tiempo con una actitud abierta y respetuosa.

La asertividad tiene que ver con la claridad para comunicarnos y demuestra qué tanto nos conocemos.

Es muy importante que sepamos con claridad lo que queremos para poder cambiar lo que no nos gusta. Por ejemplo: cuando una mujer es maltratada por su novio, primero tiene que darse cuenta de si esto le agrada o le desagrada. Si le disgusta, reconocerá que



quiere cambiar esta situación, y finalmente será asertiva cuando, con claridad y respeto, le diga a su novio que quiere que la trate bien.

No debemos sentir vergüenza si por lo que pensamos, sentimos o queremos, somos diferentes a los demás. Lo que importa es que nos demos cuenta de que tenemos derecho a expresar nuestro punto de vista, porque es tan respetable como el de las otras personas. No hay que olvidar que es igualmente importante ser escuchado que escuchar a los demás.

Aprendiendo y practicando las habilidades de la comunicación asertiva, muchos adolescentes pueden capacitarse mejor para resistirse a la presión de los demás para conducirse ante situaciones como drogarse, tomar alcohol, fumar cigarrillos, tener relaciones sexuales sin protección o no deseadas.

A continuación presentamos una lista de posibles técnicas de comunicación asertiva que los adolescentes pueden practicar:

- Di con claridad lo que quieras o lo que sientas. Quizá necesites describir tus puntos de vista más de una vez, en formas levemente diferentes.
- Usa expresiones faciales y ademanes que sean congruentes con lo que estás diciendo.
- No des un mensaje con tus palabras y otro diferente con tu lenguaje corporal.
- Si alguien te está presionando, dile cómo te hace sentir esa presión.
- Rehústate a hacer lo que no será lo mejor para ti.
- Respeta a los demás. No te burles de ellos, aunque no estés de acuerdo con su manera de pensar; es mejor intercambiar opiniones, aunque no siempre se tiene que estar de acuerdo.

Las técnicas anteriores pueden ser muy útiles para lograr el objetivo de la comunicación asertiva que es encontrar maneras de defender y proteger la propia salud de una persona.