Capítulo III

Desarrollo de la Sexualidad

Temas que se abordan en este capítulo: la sexualidad y sus funciones, el género, los roles de género y las relaciones sexuales. También se aborda el embarazo en la adolescencia y la juventud, la maternidad y paternidad.

Objetivo: valorar la importancia de la sexualidad en nuestras vidas y aprender a vivirla de manera sana, consciente y responsablemente.

Subtemas:

3.1. Qué es la sexualidad
3.2. El cuerpo es sexuado
3.3. Funciones de la sexualidad
3.4. El género, los roles de género y la sexualidad
3.5. Las relaciones sexuales y el embarazo en la adolescencia y juventud
3.6. Maternidad y paternidads

Actividades que se sugieren con estudiantes

- **Actividad 3.1. Sexo, género y sexualidad**
- **Actividad 3.2. Educación de la sexualidad**
- **Actividad 3.3. La silueta de la sexualidad**
- **Actividad 3.4. ¿En qué somos diferentes?**
- **Actividad 3.5. Las relaciones sexuales**
- **Actividad 3.6. Embarazo en la adolescencia, un asunto de dos**

3.1. Qué es la sexualidad

Muchas veces hablamos de sexo cuando en realidad de lo que queremos hablar es de sexualidad. Sexo y sexualidad no son lo mismo. El sexo nos viene dado, desde la concepción tenemos un sexo determinado: por ello somos mujeres u hombres con características y diferencias físicas y genéticas específicas.

La sexualidad tradicionalmente se ha reducido a los genitales, a las relaciones sexuales y a la procreación, es decir a la capacidad de dar vida. Sin embargo, la sexualidad es un concepto mucho más amplio que se vincula con los afectos, la forma en cómo nos expresamos, sentimos, damos y recibimos placer. Está íntimamente relacionada con la comunicación, los vínculos afectivos, el erotismo, y el placer. Esta necesidad física y afectiva nos acompaña a lo largo de toda la vida y va evolucionando según la etapa vital en la que se esté.

La sexualidad como necesidad básica de las personas se expresa a través de palabras, caricias, miradas, besos, abrazos, entre otras formas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la sexualidad "se experimenta y se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones. Si bien la sexualidad puede abarcar todas estas dimensiones, no siempre se experimentan o se expresan todas.

La sexualidad es influenciada por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.

La sexualidad nos permite:

- Conocernos: conocer nuestra manera de ser, nuestro cuerpo, nuestras emociones y sentirnos atractivos o atractivas.
- Intimidar y comunicarnos: expresar nuestros sentimientos y deseos, compartirlos y saber escuchar los deseos de la otra persona.
- Establecer vínculos afectivos: identificar qué es lo que nos hace desear estar con la otra persona, disfrutar de su compañía, sentirnos emocionalmente conectadas.
- Obtener placer sexual: disfrutar el bienestar que siente nuestro cuerpo cuando es acariciado, abrazado o besado por la otra persona, imaginar situaciones románticas o eróticas.

Adaptado de: Ni ogros ni princesas: Guía para educación afectiva sexual y de Tú tu vida y tus sueños.

La sexualidad es un proceso de aprendizaje continuo y está presente durante cada etapa de nuestra vida (infancia, adolescencia, juventud, madurez y tercera edad). En cada una de estas etapas se presentan necesidades y formas diferentes de expresarla y de vivirla. Por ello es importante que podamos conocer nuestro cuerpo, contar con información adecuada y aprender a vivirla de manera sana y placentera, tomando en cuenta nuestros derechos, la libertad y responsabilidad según las etapas y la cultura en que vivamos.

3.2. El cuerpo es sexuado

Todas las personas somos seres sexuados desde que estamos en el vientre de nuestras madres hasta que morimos. Tenemos un cuerpo sexuado que nos permite pensar, entender, expresar, disfrutar, sentir y hacer sentir. Es decir que la sexualidad forma parte de nuestras vidas, está presente desde que nacemos y se va desarrollando y evolucionando a medida que vamos creciendo; influye en nuestra forma de comportarnos y en cómo nos relacionamos con las demás personas.

Por lo general, el cuerpo desnudo de hombres y mujeres ha sido objeto de censura o vergüenza. Desde la infancia se nos enseña a conocer y nombrar algunas partes de nuestro cuerpo con naturalidad (ojos, nariz, boca, brazos, entre otros) y a ocultar o nombrar otras (pene, vagina, vulva), incluso se nos prohíbe tocarlas. Es muy probable que como niños y niñas recordemos la frase "no te toques eso", "tapate", "no mostrés tu cuerpo desnudo". Aprendemos a nombrar nuestros órganos genitales con palabras como "paloma", "chunche", "purrunga", pajarito, cosita, "ahí", entre otros. Como resultado, crecemos con un gran desconocimiento sobre nuestro cuerpo y sentimos miedo, culpa o vergüenza ante sus manifestaciones.

La manera en cómo vivimos nuestra sexualidad está determinada por todos los valores, la educación y la cultura que recibimos en la familia, la escuela, la iglesia y la comunidad y eso es lo que incorporamos a nuestro modo de pensar, sentir y vivir la sexualidad.

Somos personas sexuadas y como tales debemos vivir la sexualidad de manera plena; es decir que debemos conocer, aceptar, valorar y cuidar nuestro cuerpo y el de las demás personas. Si hablamos con naturalidad sobre el cuerpo, los cambios, sentimientos y sensaciones que se experimentan a lo largo de la vida, podremos aprender a querer más y cuidar mejor nuestro cuerpo. Al conocer nuestro cuerpo podremos vivir la sexualidad de una forma sana, placentera y responsable.

3.3. Funciones de la sexualidad

La sexualidad tiene que ver con aspectos **biológicos**, porque es producto de los cambios y funciones que realizan nuestros órganos genitales; pero también se relaciona con asuntos **afectivos y emocionales**, por los afectos y amores que nos provocan emociones y sentimientos. También tiene que ver con aspectos **sociales, culturales, morales y éticos**, por las relaciones interpersonales que se establecen entre las personas a través de la sexualidad.

En el aspecto **biológico** la función más reconocida de la sexualidad es la de la reproducción; es decir tener hijos o hijas (tener familia). Sin embargo, éste no es el fin principal, ni único de la sexualidad. Es cierto que, por lo general, para concebir un hijo o hija se necesita tener una relación sexual (coito)[5] , pero es importante tomar en cuenta que el motor que mueve la sexualidad humana, lo que la motiva es, principalmente, la necesidad de disfrutar y obtener placer a través del encuentro sexual.

En el aspecto **psicológico** la sexualidad tiene que ver con los afectos y las emociones, pero también con el erotismo, la sensualidad y el placer.

El placer forma parte de los derechos sexuales de las personas y se considera fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.

5.- Hoy en día también se puede concebir a través de la inseminación artificial, un método de reproducción a través del cual se colocan artificialmente espermatozoides en el cuello del útero (inseminación intracervical) o del útero (inseminación intrauterina) de la mujer.

El **erotismo** está relacionado con la autoestima, con sentirse bien y alcanzar bienestar, con la capacidad de dar y recibir placer y sentirse a gusto, con buscar lo que nos gusta y nos hace bien, con el gusto de vivir, con la seducción o capacidad de seducir a la otra persona, de atraer su mirada y atención, de mostrarse interesante y atractivo o atractiva para la pareja. El erotismo no se refiere solamente al placer que producen la piel y los genitales (placer sexual), también tiene que ver con la capacidad de gozar de la vida, de sentir y vivir intensamente.

La sexualidad es fuente de placer y tenemos un cuerpo biológicamente preparado para dar y sentir placer, pero la capacidad de sentirlo puede inhibirse o perderse, según las experiencias vividas. Si desde temprana edad se nos enseña que la sexualidad es algo normal y parte importante de nuestras vidas, se vivirá con plenitud. De lo contrario se vivirá con temores, culpas o rechazo.

De igual manera, algunas experiencias negativas relacionadas con la sexualidad también pueden afectar la capacidad de disfrutar la sexualidad (abusos, violaciones, maltratos). Para disfrutar la sexualidad necesitamos estar física y psicológicamente sanos y sanas.

La sexualidad es un espacio en donde se establecen profundos vínculos de amor, afecto y comunicación. La sexualidad está presente no solo en las relaciones de pareja, sino también en las relaciones entre hermanos, hermanas, padres, hijos e hijas y entre amigos y amigas. Todas las relaciones de intimidad que establecemos con otras personas en donde demostramos la capacidad de disfrutar y gozar, son manifestaciones de la sexualidad, aunque no tengan nada que ver con lo genital.

En el aspecto **social** la sexualidad tiene que ver con el género, es decir, con el conjunto de normas, valores, actitudes y comportamientos que cada sociedad espera de las personas, según su sexo. Tiene que ver con la forma de ser hombre o mujer que aprendemos, con los roles o papeles que se nos van inculcando en la sociedad. Esto lo analizaremos más adelante.

La sexualidad también se relaciona con otros aspectos de la vida cotidiana, por ejemplo, con la economía y la política. Por ejemplo con la economía, cuando una pareja decide tener un bebé, ¿qué gastos debe tener en cuenta? y si la pareja desea esperar un tiempo para tener hijos o hijas y decide planificar, ¿qué gastos implica? y si contraemos una infección de transmisión sexual ¿qué gastos tendremos que hacer?

Como vemos, todas estas situaciones están relacionadas con la sexualidad, y en todas se necesita invertir recursos económicos para gozar de una buena salud sexual y reproductiva. Pero cuando no tenemos suficientes recursos económicos para cubrir los gastos por nuestra cuenta en un consultorio privado, recurrimos al Estado, y también esperamos que el Estado desarrolle programas educativos que permitan reducir el índice de embarazos no deseados, los abortos, las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), la prostitución y la violencia sexual. ¿Y quiénes deciden cuáles y cuántos recursos del Estado se van a invertir en esos programas?

En estos casos, igual que en cualquier otro que tenga que ver con la vida pública, son las autoridades electas por los ciudadanos y ciudadanas los que toman esas decisiones. Entonces podemos ver que la sexualidad está relacionada con todos los aspectos de la vida humana, hasta con la economía y la política.

Finalmente, la sexualidad también se relaciona con la ética y los valores, pues se vincula con relaciones que se producen entre las personas. Por eso el ejercicio de la sexualidad supone respetar los derechos humanos básicos y los valores de convivencia universal. En resumen, la sexualidad es parte de la vida, y es mucho más que un fenómeno reproductivo. La sexualidad potencia el desarrollo de una personalidad sana, realizada y contribuye a la calidad de vida de las personas, de la familia y de la sociedad.

Sustancias corporales que intervienen en la sexualidad

Nuestro cuerpo produce y libera ciertas sustancias que influyen en la actividad sexual. Estas sustancias influyen en el estado de ánimo de las personas y en su disposición a tener actividad sexual. Los pensamientos, sentimientos y actitudes de las personas pueden impedir o facilitar la liberación de estas sustancias. Entre ellas tenemos:

- **Las endorfinas:** son producidas por el cerebro y crean una sensación de placer y bienestar. Promueven la relajación y producen la sensación de tranquilidad y seguridad necesarias para el disfrute sexual. Si la persona está tensa, se inhibe su producción.
- **Las feromonas:** son sustancias que actúan como mensajeros químicos que se transmiten a través de la piel y aumentan el deseo sexual.
- **Las hormonas:** actúan como mensajeros químicos que circulan a través de la sangre, llevando órdenes a los diferentes órganos para que cumplan su función e inciden en una enorme variedad de procesos corporales. Desde antes de nacer producimos hormonas sexuales pero es hasta el inicio de la pubertad cuando empiezan a actuar con intensidad.

Cuando las personas están preocupadas, tensas o angustiadas, la cantidad de hormona sexual disminuye. Por eso, cuando las personas están muy tristes o preocupadas, no sienten deseos de tener relaciones sexuales.

Las zonas erógenas

Las personas también tenemos **zonas erógenas.** Cada parte de nuestro cuerpo tiene una razón de ser y realizan una función necesaria al organismo. Hay algunas partes del cuerpo que tienen mayor sensibilidad y que si son acariciadas, producen sensaciones agradables y mucho placer sexual. Los órganos genitales son fuente de placer, pero además de los genitales, existen también otras partes o zonas erógenas. Cada persona posee sus propias zonas erógenas y es importante conocerlas porque todos nacemos con la posibilidad de sentir y dar placer, pero no todas las personas logran desarrollar esa capacidad.

En el proceso de desarrollo esta capacidad puede desarrollarse o inhibirse, según la forma en que nos educan y el tipo de experiencias que vivamos. Por ejemplo, una educación castigadora, que reprime, que enseña que la sexualidad es mala; un abuso o una mala experiencia sexual pueden inhibir la capacidad de dar y sentir placer. Poder alcanzar placer sexual es también un signo de salud física y mental.

> Los derechos humanos de las mujeres incluyen el derecho a tener control sobre su sexualidad, incluida su salud sexual y reproductiva, decidir libremente sobre ella, sin coerción, discriminación y violencia. Las relaciones igualitarias entre la mujer y el hombre sobre la sexualidad y la reproducción, incluido el pleno respeto de la integridad de la persona, exigen el respeto, el consentimiento recíproco y la voluntad de asumir juntos la responsabilidad de las consecuencias del comportamiento sexual.
>
> Fuente: Plataforma de Acción de Beijing, Párrafo 96.

3.4. El género, los roles de género y la sexualidad

El **género** son todas las características, comportamientos, actitudes, valores y roles que la sociedad y la cultura asigna a las mujeres y a los hombres en función de su sexo. El género se aprende y cambia de acuerdo a las épocas y a las diferentes culturas.

Al momento de nacer, después que se identifica el sexo, es decir las características físicas, anatómicas y genitales de carácter biológico de hombres y mujeres, se asigna el género (masculino o femenino). Desde ese momento, el personal de salud, la familia y las amistades conceden al nuevo bebé o la bebé atributos asignados a su género. Si es niña, esperan que sea tierna, delicada, tranquila, entre otras características; y si es niño, que sea fuerte, valiente, intrépido, seguro y hasta conquistador (Delgado et al., 1998). Deciden además, cómo deben vestirse, cómo deben comportarse y relacionarse con las demás personas y a través de la convivencia diaria transmite valores, costumbres y roles. Posteriormente la escuela y la comunidad refuerzan esos valores y roles de acuerdo a lo que se considera que es adecuado para hombres y mujeres.

En relación a algunos comportamientos, por ejemplo, es común escuchar:

- No llore, porque los hombres no lloran.
- No andés de marimacha jugando esos juegos de varones.
- Los hombres deben ser valientes y arriesgados.
- Eso es cosas de niñas, usted es hombre.
- Las niñas no juegan con camiones, eso es para niños.

De esa manera se nos van inculcando valores, comportamientos considerados "aceptables" o "propios" para hombres y mujeres así como algunas restricciones sobre la ropa que escogemos y la forma como nos arreglamos, las cosas que decidimos hacer, los lugares que podemos frecuentar, la actitud que asumimos cuando estamos con alguien que nos gusta, las tareas que nos asignan en la casa, entre otras.

Sexo es el conjunto de características físicas y biológicas que traemos al nacer y que diferencia a los hombres de las mujeres.

Los roles de género son un conjunto de normas, funciones y comportamientos que cada sociedad asigna a hombres y a mujeres. Muchas veces en base al sexo se deciden los comportamientos, se asignan tareas o trabajos para hombres y mujeres sin tomar en cuenta las capacidades ni los gustos personales.

Por ejemplo, tradicionalmente a las mujeres se les han asignado roles asociados con la procreación, el cuido de los niños o niñas y del hogar, es decir que se les relega al ámbito doméstico. En sus roles destaca la sumisión y obediencia, la dependencia, la pasividad, la seducción, la ternura y sensibilidad. Estos roles suponen debilidad y delicadeza, inseguridad, docilidad y sumisión, y dificultan el desarrollo de la asertividad y la autoestima.

En cambio, de los hombres se ha esperado que sean capaces de garantizar las necesidades de su familia y que desempeñen tareas fuera de casa. A ellos se les ha permitido estar más de cara al ámbito público y se les han asignado roles como la conquista sexual, el ser agresivo, la confianza personal (asertividad),

la frialdad, la racionalidad, la profundidad intelectual, el afán de éxito y la independencia, entre otros. Los roles masculinos tienden a reafirmar la autoestima y la asertividad y a crear una actitud de dominio sobre el otro.

Sin embargo todo esto ha venido cambiando poco a poco y ahora las mujeres se han venido incorporando a otras tareas y están cada vez más asumiendo otras responsabilidades. También se han logrado abrir espacios en otros ámbitos no necesariamente dentro del hogar y han escogido profesiones consideradas sólo para hombres. Los hombres por su parte también han ido cambiando. Hoy en día se participan más en las tareas del hogar, comparten responsabilidades en la crianza de los hijos e hijas y optan por carreras que antes eran pensadas solamente para mujeres.

En relación a la **sexualidad**, por lo general, al hombre se le estimula e induce a tener relaciones antes del matrimonio y a tener la mayor cantidad posible de experiencias sexuales, en contraste con la mujer, a quien se le exige controlarse y mantenerse virgen hasta el matrimonio.

Afortunadamente esta situación va cambiando, hoy en día cada persona tiene la capacidad de decidir qué toma y qué rechaza de ese modelo social que se le propone, y por eso, hoy en día la división de roles ya no es tan rígida. Muchos de los papeles que antes se adjudicaban a los hombres ahora los realizan también las mujeres con la misma efectividad. Los hombres también participan en actividades que antes eran consideradas solamente para mujeres (cuidan de sus hijos e hijas, ayudan en las tareas del hogar, entre otras). También la sexualidad va dejando de ser una relación inclinada siempre hacia el hombre, y se busca que sea un medio de comunicación más real y verdadero, de cuerpos y sentimientos en donde se respete los derechos sexuales de las personas.

3.5. Las relaciones sexuales y el embarazo en la adolescencia y juventud

Como vimos en los temas anteriores, la sexualidad está presente a lo largo de toda la vida y se manifiesta de manera diferente en cada una de las etapas (infancia, adolescencia, juventud, madurez y tercera edad). Por ejemplo, durante la adolescencia y el inicio de la juventud la sexualidad se vive y se manifiesta de manera intensa. Es común que durante esta etapa surjan sensaciones e impulsos sexuales asociados a los cambios biológicos característicos de esta etapa y que se comience a explorar la sexualidad como parte de un proceso natural de desarrollo.

Por ejemplo, los cambios hormonales provocan que se tengan deseos y fantasías eróticas, que se desee sentir placer físico a través del propio cuerpo o del cuerpo de otras personas, especialmente de aquellas que te gustan o que te sentís enamorada o enamorado (PAIA, 2005). En los temas anteriores mencionamos que para disfrutar de una sexualidad placentera y segura tenemos que conocer y saber cómo cuidar nuestro cuerpo; saber identificar los cambios biológicos y tener información confiable para saber cómo funciona nuestro propio cuerpo.

Muchas veces las relaciones sexuales entre adolescentes inician a edades muy tempranas y generalmente sin mucho conocimiento sobre la actividad sexual. Por lo general, los adolescentes y las adolescentes no tienen una adecuada educación sexual, no usan protección y no miden las consecuencias que puede traer para sus vidas.

Las relaciones sexuales pueden darse por:[6]

6.- Clasificación realizada por Susan Pick y Elvia Vargas, especialistas en salud adolescente.

- Afecto: personas que se atraen, se aman y deciden construir una relación.
- Deseo de procreación: se desea tener un bebé o una bebé.
- Necesidad biológica: se tienen para satisfacer una necesidad biológica, aunque no exista vínculo afectivo.
- Patológicas: se busca dominar, ofender o agredir a la otra persona (abuso o violación sexual).
- "Pasar un buen rato": dos personas que se gustan, pero no quieren compromiso.

¿Cuándo empezar a tener relaciones sexuales?

El deseo de tener relaciones sexuales es normal y legítimo, pero muchas veces puede estar en contradicción con nuestros valores, sentimientos o metas. Una sola relación sexual-coital puede tener consecuencias que afecten nuestra vida (un embarazo no deseado o una Infección de Transmisión Sexual o adquirir el VIH), incluso poner en riesgo nuestra salud o la vida de las personas).

La verdad es que no existe una edad ideal para empezar a tener relaciones sexuales, lo que se recomienda es revisar nuestros valores: ¿Por qué quiero tener relaciones sexuales: por amor, porque quiero experimentar, porque quiero satisfacer a mi pareja, porque todos lo hacen? ¿Qué siento por esa persona? Es importante revisar las metas y proyectos que tenemos si tengo relaciones, ¿pongo en riesgo mis proyectos? Sobre la información ¿tengo conocimientos sobre cómo será?, ¿cómo voy a prevenir un posible embarazo y las ITS?, ¿estoy lista? ¿Debo o no debo tenerlas?

Para asumir con responsabilidad las relaciones sexuales es necesario que no veamos la sexualidad como algo lejano, ajeno y peligroso, sino como algo natural y que puede ocurrirnos. Esto hará que, llegado el momento, pensemos conscientemente en todas las posibilidades que pueden darse y tomemos las medidas necesarias para evitar problemas.

Tener o no tener relaciones sexuales es una decisión que nos compete y no podemos permitir que otras personas decidan por nosotros. Debemos pensar bien antes de tomar la decisión de empezar a tenerlas, sin dejarnos llevar por presiones, ni por las famosas "pruebas de amor", ni porque "todo el mundo lo hace", ni por temor a que la pareja nos deje. Si mi pareja no es capaz de respetar mi decisión de no tener relaciones sexuales por ahora, quiere decir que no me respeta y no toma en cuenta mis decisiones.

Respuesta sexual humana

Durante el desarrollo natural de la sexualidad en una relación de pareja, llega un momento cuando ambos sienten la necesidad de tener un contacto más íntimo. Es importante saber que, si se acaricia y se besa a alguien que nos gusta mucho, la sensación de placer o excitación irá aumentando y llegará un momento en que será difícil detenernos. Por ello es importante conocer bien cómo reacciona nuestro cuerpo ante estas sensaciones y conocer cuáles son límites a los que se debe llegar.

Parte de un buen aprendizaje para la vida es saber cómo podemos responder a este tipo de estímulos sexuales, es decir, como se produce la respuesta sexual humana y qué cambios produce en nuestro organismo.

Algunos riesgos en el ejercicio de la sexualidad

Es necesario saber que una relación sexual no es sólo asunto de amor y romance: algunas pueden tener consecuencias muy serias, como problemas emocionales, un embarazo no deseado o una Infección de

Transmisión Sexual (ITS), incluyendo el VIH y el sida. Por ello es conveniente que toda persona que decida tener relaciones sexuales tome las medidas necesarias para evitar cualquier inconveniente.

Se piensa que, en la adolescencia, los problemas de la sexualidad recaen solo en la muchacha, pero no es así. Muchos adolescentes varones se han sentido confundidos y frustrados después de haber tenido relaciones sexuales que en realidad no querían, otros han tenido que abandonar sus estudios, asumir matrimonios precoces y buscar trabajo, porque han tenido un hijo o hija con sus parejas. Un embarazo en la adolescencia puede afectar a los dos, y tanto hombres como mujeres pueden contraer una Infección de Transmisión Sexual.

Reflexiones sobre el embarazo en la adolescencia

Algunos embarazos en la adolescencia terminan como en los cuentos, con el "colorín colorado, la pareja se ha casado". Con eso se reduce el problema a un asunto moral: tuvieron relaciones, pues que se casen. Sin embargo, el matrimonio no garantiza el final feliz con que siempre terminan los cuentos y con el que la mayoría de las personas sueña. El embarazo en la adolescencia es mucho más que un asunto de vergüenza o de "qué dirá mi familia". La vida entera de los y las adolescentes se verá afectada por completo y muchas de sus metas y proyectos se retrasarán o no podrán cumplirse.

Un embarazo en la adolescencia es un asunto de los dos, de la muchacha y del muchacho. Los dos son responsables del embarazo y los dos deberán asumir con responsabilidad las consecuencias. Puede ser que se casen, pero eso no garantiza que el matrimonio resulte.

No hay que tomar la sexualidad como algo clandestino y prohibido. Esto hace más difícil asumir las responsabilidades de la vida sexual y buscar orientación para aclarar dudas y resolver problemas. Estas situaciones difíciles de la sexualidad pueden evitarse. Es bien importante que busquemos ayuda profesional siempre que la necesitemos: cuando queramos saber más de sexualidad, antes de decidir tener relaciones sexuales, si ya las estamos teniendo, cuando salimos embarazadas o causamos un embarazo y cuando somos víctimas de acoso o abuso sexual y violencia de cualquier tipo. Buscar ayuda oportuna puede marcar la diferencia.

3.6. Maternidad y paternidad

La **maternidad** por lo general, ha sido siempre idealizada como la máxima realización de una mujer, como algo inherente a su condición de ser mujer. Al igual que la paternidad, que también es reconocida como uno de los mayores logros de un hombre.

Desde temprana edad a las mujeres se les enseña a asumir las tareas relacionadas con el hogar, oficios domésticos y cuido de las demás personas. Se les asocia con el cuido, el amor, la abnegación y el sacrificio, entre otros. A los hombres en cambio, con la responsabilidad de mantener un hogar, son los que ejercen el poder económico por su condición de proveedor y la mujer es la que ejerce la autoridad en el ámbito afectivo y en la administración de la casa.

Sin embargo, el ejercicio de la maternidad y de la paternidad implica una serie de derechos y responsabilidades que van más allá de asegurar el sustento económico y no debe verse como el destino único de mujeres y hombres. Hay casos, por ejemplo, en los que la pareja decide voluntariamente no tener hijos o hijas y con ello no dejan de ser mujeres u hombres. La maternidad y la paternidad no son un destino, son una decisión.

En el caso de que la pareja decida tener hijos o hijas, se recomienda que la decisión sea planeada y negociada conjuntamente, que existan condiciones para concebir y criar a los hijos e hijas, tener la edad adecuada, gozar de salud física y mental, tener un trabajo y recursos para hacer frente a las necesidades básicas que puedan presentarse.

La maternidad y paternidad responsables se da cuando juntos deciden tener hijos o hijas como resultado de una madurez mental y afectiva, cuando se cumplen con las responsabilidades con sus hijos e hijas y con ellos mismos. Esto significa proporcionarles no solamente los bienes materiales y espirituales necesarios para su subsistencia, como alimentación, educación, vestido, vivienda, cuidados de su salud, sino también dedicarles tiempo, brindarles mucho amor, comprensión, comunicación, entre otros.

Implica involucrarse en todo el proceso: cuido del embarazo, parto, crianza de los hijos e hijas, estar presente siempre, brindarles apoyo emocional y calidad de tiempo a fin de favorecer la convivencia, el intercambio, la comunicación, el aprendizaje y el gozo de estar juntos. También implica compartir y asumir todas las responsabilidades de la crianza de los hijos e hijas de manera equitativa.

Sobre las responsabilidades, derechos y deberes relativos a la procreación y educación de los hijos e hijas, el capítulo IV de la Constitución Política de la República de Nicaragua dedicado a los derechos de familia, establece en sus artículos del 71 al 78 que los padres y del Estado tienen la obligación de garantizar la paternidad y maternidad responsable.

Ley 623, Ley de Responsabilidad Paterna y Materna

La Ley 623 define como paternidad y maternidad responsable el vínculo que une a padres y madres con sus hijos e hijas. Este incluye derechos y obligaciones, ejercidos de forma conjunta y responsable en el cuido, alimentación, afecto, protección, vivienda, educación, recreación y atención médica, física, mental y emocional de sus hijas e hijos, a fin de lograr su desarrollo.

La Ley 623 tiene por objeto regular el derecho de las hijas e hijos a tener nombres y apellidos y, en consecuencia, el derecho a su inscripción expedita; el derecho de las hijas e hijos a la determinación de la filiación paterna, materna o ambas, a pedir de forma alternativa la resolución de conflictos en materia de alimentos y de visitas a través de mecanismos administrativos y judiciales, ágiles y gratuitos.

El espectro legal pretende garantizar el bienestar de los hijos y las hijas e incidir sobre los roles que tradicionalmente se ha adjudicado a hombres y mujeres en el ejercicio de la paternidad y la maternidad. Los hombres frente a su familia, como proveedores económicos con poco o nulo involucramiento en el cuidado y desarrollo temprano de los hijos por considerar el aspecto afectivo privativo de las mujeres. Las mujeres, como madres, con acción definida desde un rol más nutricio y de cuido. Nuestras culturas se han caracterizado por exaltar e idealizar la virtud amorosa de la maternidad y la virtud proveedora de la paternidad. Ambas concepciones deben intercambiarse. Ambos, padre y madre pueden y deben ejercer todas las funciones relativas a la crianza y educación de hijos e hijas.

Actividades sugeridas con estudiantes

Actividad 3.1. Sexo, género y sexualidad

Inicio la sesión preguntando qué entienden por sexualidad. Pido que den una idea y la siguiente persona tratará de completarla ya que la idea es construir el concepto entre todos. Mientras van hablando, voy anotando y borrando en la pizarra o el cuaderno, según se vaya definiendo.

Después pregunto con qué cosas relacionan la sexualidad y si consideran que es lo mismo que sexo y por qué. Una vez completada la idea, explico que sexo y sexualidad no son la misma cosa, apoyándome en lo que leí en las lecturas.

La sexualidad es un proceso de aprendizaje continuo y está presente durante cada etapa de la vida. Se vincula con los afectos, la forma en cómo nos expresamos, sentimos, damos y recibimos placer. Está íntimamente relacionada con la comunicación, los vínculos afectivos, el erotismo, y el placer.

El sexo es algo que nos viene dado, es decir desde antes de nacer tenemos un sexo determinado: somos mujeres u hombres con características y diferencias físicas y genéticas diferentes.

El género son todas las características, comportamientos, actitudes, valores y roles que la sociedad y la cultura asigna a las mujeres y a los hombres en función de su sexo. El género se aprende y cambia de acuerdo a las épocas y a las diferentes culturas.

Pido a los participantes que formen parejas con la persona que tienen a la par, para responder a las siguientes preguntas:

1. *Cuando eras niño o niña, ¿se hablaba de sexualidad en tu familia?*
2. *¿Conversaron con vos sobre cómo se produce el embarazo y el parto?*
3. *¿Qué idea te transmitieron sobre las relaciones sexuales?*
4. *¿Cuáles son tus dudas e interrogantes acerca de la sexualidad?*
5. *¿Cuál es la diferencia entre sexo y género?*

En plenario, cada pareja expone y comenta sus respuestas a cada pregunta, mientras las voy anotando en un lugar visible. Finalmente hago una síntesis de las respuestas de los y las participantes para reforzar los conocimientos adquiridos en el tema de hoy.

Actividad 3.2. Educación de la sexualidad

Inicio preguntando qué entienden por educación de la sexualidad y cómo piensan que debe darse a los niños y a las niñas, desde pequeños. A medida que presentan las ideas, voy aclarando y ampliando los conceptos, en base a lo leído en la primera lectura.

Formo cinco grupos o parejas y entrego a cada una un caso para analizar. Luego de comentarlo, deben responder a las preguntas que aparecen al final de cada caso.

En plenario cada grupo lee su caso y plantea sus respuestas. Luego aclaro que todas las personas recibimos algún tipo de educación sexual y que ésta puede ser positiva o negativa para nuestro desarrollo pleno. Hago ver que en todos los casos que leímos hubo educación sexual, y concluimos haciendo una selección de los casos en que hubo una educación adecuada (1 y 5), y los que reflejan problemas y por qué.

Caso 1: Elena y su mamá

Elena tiene 3 años. Su papá la va a llevar a comprar un helado y le dice que busque los zapatitos que dejó en el cuarto de su papá y su mamá. Elena entra y su mamá está desnuda porque se acaba de bañar. Elena le dice que anda buscando sus zapatos, entonces su mamá, con toda naturalidad,

le ayuda a buscarlos, le ayuda a ponérselos y le da un besito...

1. ¿Qué pensás de la reacción de la mamá? ¿Hay o no educación sexual para Elena? ¿Por qué?
2. ¿Qué mensaje recibe Elena con esta experiencia?

Caso 2: Manuel

Manuel tiene 3 años y está jugando con sus carritos en su cuarto. De repente siente ganas de orinar, entonces corre y entra al baño en donde está su mamá bañándose. La mamá pega un grito, agarra la toalla y se tapa, mientras Manuel, con las piernas cruzadas y dando brinquitos por las ganas que siente de orinar, le trata de decir que se está orinando, pero la mamá no lo escucha y lo sigue regañando por haber entrado.

1. ¿Qué pensás de la reacción de la mamá? ¿Hay o no educación sexual para Manuel? ¿Por qué?
2. ¿Qué mensaje recibe Manuel?

Caso 3: Andrea

Andrea tiene 6 años y está en Primer Grado. Un día, haciendo la tarea con su papá, le pregunta: Papá ¿cómo nací yo? Entonces el papá con ternura le dice: Bueno, Andrea, vos sabés que tu mamá y yo nos queremos mucho y por eso nos casamos y como nos queremos tanto, cuando hacemos el amor nos desnudamos, nos damos un gran abrazo y nos juntamos y mi pene se mete en la vagina de tu mamá. Del pene salen unas pequeñas células que se llaman espermatozoides y son así (se los dice: y dibuja en un papel) y se unen con el óvulo, que es una célula que tiene tu mamá y es así (se lo dibuja), y así empieza a formarse el bebé. ¿Qué te parece? Me parece bien, papá, pero…. ¿qué es una célula?

1. ¿Qué pensás de la reacción del papá? ¿Hay o no educación sexual para Andrea? ¿Por qué?
2. ¿Qué mensaje recibe Andrea con esta experiencia?

Caso 4: Roberto

Roberto tiene 6 años y un día mientras almuerza le pregunta a su papá: ¿cómo nací yo? Todos se miran nerviosos y la abuelita le dice ¿no querés más madurito? Y su mamá en carrera le dice: ¿entregaste el dibujo a la maestra? Entonces su hermana Sonia, que es una adolescente, empieza a reírse y el papá desde la esquina le pela los ojos y ella se calla. Roberto vuelve a preguntar: ¿me van a decir o no cómo nací yo? Claro que sí mi amor, le dice la mamá: te trajo una cigüeña.

1. ¿Qué pensás de la reacción de esta familia? ¿Hay o no educación sexual para Roberto? ¿Por qué?
2. ¿Qué mensaje recibe Roberto con esta experiencia?

Caso 5: Jorge

Jorge tiene 13 años. Una noche siente un sueño muy bonito, y en la mañana, al despertarse se da cuenta que está todo mojado. Preocupado y con pena se va al cuarto de sus papás y les cuenta lo que le paso. Entonces el papá con cariño, le dice ¿te acordás que el otro día hablamos de los sueños mojados? ¡Pues eso es lo que te pasó! La mamá, con cariño, lo abraza y lo besa diciéndole: ya mi muchachito se está haciendo un hombrecito!

1. ¿Qué pensás de la reacción de los papás de Jorge? ¿Hay o no educación sexual para Jorge? ¿Por qué?
2. ¿Qué mensaje recibe Jorge con esta experiencia?

Actividad 3.3. Las relaciones sexuales

Empiezo anunciando que en esta sesión vamos a hablar de las relaciones sexuales. Les animo a contestar y argumentar lo siguiente:

1. ¿Cuándo creen ustedes que se está listo o lista para tener relaciones sexuales?
2. ¿Qué cosas debemos tomar en cuenta para tener relaciones sanas y responsables?

Seguidamente pregunto si alguien sabe cómo se produce la respuesta sexual humana, es decir, cómo se desencadenan los deseos sexuales en las personas y cómo llegan a ocurrir las relaciones sexuales. Hago ver que es necesario conocer estas cosas para estar conscientes al momento que nos ocurra y podamos decidir de manera voluntaria si tenerlas o no tenerlas.

Comento que en la respuesta sexual de los seres humanos se pueden diferenciar varias fases. Pregunto si han oído hablar de eso y quieren comentarlo con el grupo.

Anoto en un lugar visible las cinco fases (deseo, excitación, meseta, orgasmo y resolución). Aclaro que algunas personas sólo hablan de tres fases (deseo, excitación y orgasmo), pero que nosotros vamos a considerar todo el proceso completo.

Formo un grupo de hombres y otro de mujeres y les pido:

1. Comentar y anotar lo que saben o entienden de cada fase.
2. Analizar las ventajas y desventajas de tener o no tener relaciones sexuales en la adolescencia.

En plenario pido a cada grupo que presente sus conclusiones.

Hago una síntesis de las diferentes fases de la respuesta sexual humana, apoyándome en los temas abordados. Concluyo animando un debate sobre

las ventajas y desventajas de tener o no tener relaciones sexuales en la adolescencia, según lo que dijeron.

Puedo ayudarme en un cuadro como el siguiente:

	Tener relaciones	**No tener relaciones**
Ventajas		
Desventajas		
Ventajas		
Desventajas		
Ventajas		
Desventajas		

Actividad 3.4 Embarazo en la adolescencia, un asunto de dos

Empiezo la actividad preguntando si conocen de alguna muchacha o muchacho adolescente de su escuela o comunidad que haya tenido o haya causado un embarazo. Los animo a que cuenten los casos que conozcan y les voy preguntando en cada caso qué ocurrió con la pareja y el bebé.

Seguidamente, formo dos grupos y a cada uno les entrego el siguiente caso para que lo analicen y opinen.

Ana y Pablo: Escena No. 1

Ana tiene 14 años y desde hace 6 meses sale con Pablo, que tiene 16. Al principio solo se daban besos y abrazos, pero un día que de casualidad se quedaron solos en la casa, sin haberlo planeado, se empezaron a dar los besos y abrazos de siempre, pero luego no pudieron detenerse y tuvieron relaciones sexuales.

Ellos habían pensado que por una vez no iba a pasar nada, pero sí pasó. Pasaron los días, hasta que Ana notó que no le bajaba la regla, entonces se fue al centro de salud, se hizo la prueba, y se dio cuenta de que estaba embarazada. Inmediatamente se fue a buscar a Pablo, le contó lo que estaba pasando y le enseño el examen.

1. ¿Pueden imaginar cómo reaccionó cada uno al saber lo del embarazo?
2. ¿Cómo reaccionó Ana? ¿Cómo reaccionó Pablo? Coméntenlo en el grupo.

Ana y Pablo: Escena No. 2

Si Pablo decide compartir con Ana el problema y "responderle", seguramente ella se va a sentir aliviada y feliz. Total, a ella siempre le inculcaron la idea de que lo importante era tener un hombre que la apoyara y un padre para sus hijos e hijas. Pero sus planes y metas no eran esos, por ahora…

Por su parte, Pablo puede dudar si asumir o no la responsabilidad. El vio a muchos hombres jactarse de su virilidad asumiendo el embarazo de la pareja, pero ahora siente que no es igual, que cuando le toca a uno, "da miedo" de solo ver lo que se viene…

1. Colóquense por un momento en el lugar de Ana y de Pablo e imaginen las cosas que les va a tocar vivir a cada uno desde ahora.

2. Pueden pensar en algún amigo o amiga que haya pasado esa situación…

Ana y Pablo: Escena No. 3

También puede pasar que Pablo se desentienda de la situación y deje sola a Ana con el enorme problema.

Si pasa esto, Ana se sentirá sola, desamparada y desesperada. También Pablo no se sentirá tranquilo y quizá hasta se sienta mal y culpable.

En este final, también se verá afectada la vida de los dos.

1. ¿Pueden pensar en las consecuencias que tendría para cada uno esta situación?

En plenario, se van presentando las opiniones por escena del caso: primero todos comentarán la Escena 1, luego la 2 y por último la 3.

Para terminar, les animo a pensar en otras actividades que podamos hacer para evitar este problema del embarazo en la adolescencia.