



CONSTRUYENDO MI PROYECTO DE VIDA

Conociendo mi sexualidad



Construyendo mi proyecto de vida. Conociendo mi sexualidad*
Es una publicación de Católicas por el Derecho a Decidir/ Bolivia

CRÉDITOS

Coordinación General

Ana María Kudelka
Directora ejecutiva

Revisión de contenidos

Helen Delgadillo
Responsable de proyecto

Magalí Chávez
Coordinadora de proyectos
Alianza por la Solidaridad

Coordinación de la publicación

Carlos Mamani
Responsable de comunicación

Diseño

Manuel Apaza

La Paz, septiembre de 2023

*Este material ha sido elaborado por Católicas por el Derecho a Decidir a partir de la guía de Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos que fue construida con el equipo de Psinergia, en el marco del proyecto “Fortaleciendo la participación activa de las mujeres para el acceso a servicios de salud sexual y reproductiva en el sistema público,” financiado por la Generalitat Valenciana.



¿Cuánto podrían avanzar las y los jóvenes si habláramos de sexualidad sin tabúes y sin prejuicios?



Se podría prevenir la violencia sexual y de género, se podría prevenir los embarazos adolescentes, las infecciones de transmisión sexual, podrían conocer mejor sus cuerpos y decidir sobre ellos. El común denominador de la población sigue pensando que “la sexualidad” se restringe a las relaciones coitales, pero no es así, todas las personas son seres sexuales y el contacto que establecen con el mundo que les rodea es a través de su sexualidad, no existe otra forma.

El presente cuaderno denominado “Construyendo mi proyecto de vida” es una herramienta creada para que las y los adolescentes y jóvenes se informen sobre su sexualidad y realicen compromisos personales sobre su cuidado y para replicar estos aprendizajes con sus pares.

¿Qué es la sexualidad?



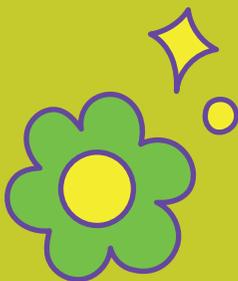
Sexualidad: Es aquella forma de ser en el mundo que se manifiesta en el sexo biológico, psicológico, legal y social de las personas.

• Vivimos nuestra sexualidad permanentemente, toda relación humana se constituye en una relación sexual por una sencilla razón: somos seres sexuales.

Sexo: Es el conjunto de las condiciones que permiten distinguir a los seres humanos en mujeres, hombres o intersexuales. Podemos reconocer el sexo en cuatro dimensiones:

• **Sexo biológico:** que hace referencia a la anatomía corporal, más concretamente a la manera en que se constituyen los cuerpos: cromosomas, órganos reproductores y genitalidad.

• **Sexo psicológico:** que hace referencia a la construcción mental que inicialmente construye la identificación de cada persona como mujer, como hombre o como transexual.



• **Sexo legal:** Es el reconocimiento jurídico que el Estado brinda a las personas que nacen en su territorio a partir de la emisión del certificado de nacimiento. Bajo solicitud legal, puede ser cambiado en respuesta a la solicitud de las personas, basadas en su sexo social o género.

• **Sexo social:** Hace referencia a la construcción del género en cada sociedad, es el rol que se asigna a la persona por su sexo biológico, masculino o femenino. Este rol afecta a las capacidades, los deberes y la identidad de las personas.

Erotismo: Es la capacidad de buscar y disfrutar conscientemente del placer, se manifiesta a través de sensaciones que pueden ser detonadas por información interna o externa al cuerpo, por medio de la imaginación, la fantasía y la estimulación sensorial.

Coito: Hace referencia a la penetración del pene en la vagina, del ano o de la boca. La sociedad ha reducido la vivencia sexual a éste único acto, que, además, ha sido asociado de manera permanente al proceso reproductivo, invisibilizando el disfrute del erotismo y la vivencia misma de la sexualidad.



¿Por qué es importante recibir educación integral sobre mi sexualidad?



Educación Integral de la Sexualidad (EIS)

Es un proceso educativo que considera a la sexualidad en toda su amplitud, que brinda conocimientos, actitudes y habilidades para tomar decisiones adecuadas y saludables en todas las etapas de la vida.

La EIS es necesaria para el bienestar físico, mental, social y para el desarrollo humano en general. Espacios como las redes sociales, el internet o la televisión, muchas veces, difunden un modelo de sexualidad que no corresponde con la realidad y están atravesados por estereotipos, relaciones de poder, roles y modelos eróticos muchas veces violentos que difunden ideas falsas y contrarias a la dignidad humana.

La Educación Integral de la Sexualidad:

- Es científica y precisa porque se basa en hechos, en evidencias relacionadas con la sexualidad.



- Es adecuada a la edad y desarrollo, porque deben respetarse los procesos físicos y psicológicos de cada etapa, para dar información pertinente.

- Es integral, porque abarca desde lo más básico, que tiene que ver con lo reproductivo y la salud física, hasta la autogestión emocional, la autodeterminación, la toma de decisiones y la autocomprensión.

- Se basa en la igualdad de género.



- Es relevante a la cultura y contexto porque la información otorgada debe estar adecuada a las necesidades propias de cada grupo poblacional que la recibe.

- Es transformativa porque procura cambiar nuestras actitudes, primero hacia la propia persona, además de transformar el entorno.

- Busca promover elecciones saludables con la información que se otorga.



¿Cómo debo cuidar mi salud sexual y mi salud reproductiva?



Salud sexual y salud reproductiva

La salud sexual y la salud reproductiva son un estado general de equilibrio físico, mental y social que todas las personas debemos mantener. La salud sexual se manifiesta en un estado de equilibrio mental que viabiliza el cuidado físico y las relaciones sociales de las personas. Necesita de una educación integral de la sexualidad que asegure el acceso a información científica, el acceso a servicios de salud de calidad y calidez en el ámbito de la sexualidad, la posibilidad de manifestar la orientación sexual, de consolidar la identidad genérica, de proteger el cuerpo de infecciones y de eliminar cualquier forma de violencia sexual, así como sus consecuencias.

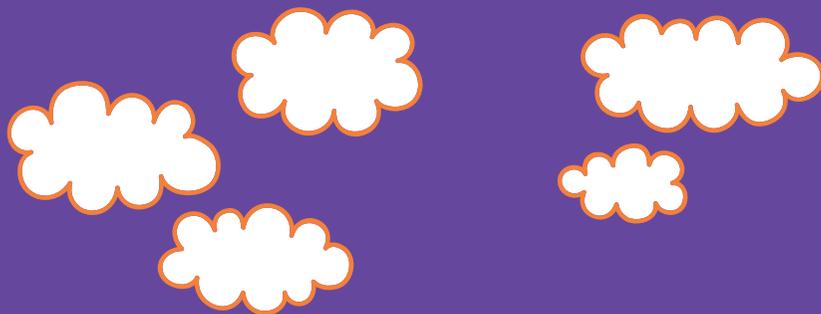
Por esto es importante:

- Prevenir el consumo de contenidos que arriesgan el cuerpo, evitar ceder a las presiones sociales para encajar en estereotipos y relaciones de poder sobre cómo ser mujer o cómo ser hombre, que lejos de cuidar nuestro cuerpo, lo arriesgan.

- Evitar ceder a mensajes de videos, películas, afiches, anuncios, programas de televisión que hacen uso de contenidos machistas, misóginos, pornográficos y por ende violentos.

- Promover la autonomía corporal y la libertad de decidir sobre cuándo y con quién tener relaciones sexuales coitales en el marco del respeto y consentimiento de la otra persona.

La salud reproductiva se manifiesta en un estado de equilibrio físico que posibilita la procreación y la libertad de decidir hacerlo o no, cuándo y con qué frecuencia; necesita de acceso a información veraz sobre el embarazo, la anticoncepción, además de tener acceso a servicios de salud con calidad y calidez en el ámbito reproductivo.



¿Cuáles son mis derechos sexuales y mis derechos reproductivos?



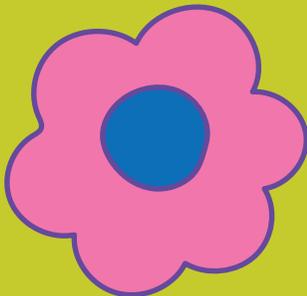
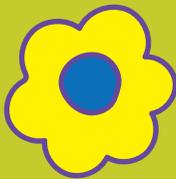
Los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos (DSDR) forman parte de los Derechos Humanos elementales, son inalienables, indivisibles, interdependientes y universales.

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 las decisiones importantes sobre la reproducción. Al igual que todos los Derechos Humanos, los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos se fundamentan en la libertad y la dignidad inherente al ser humano.

No se debe invisibilizar los derechos sexuales ni los derechos reproductivos, ninguno está encima del otro, ya que ambos, aunque se complementan también tienen su especificidad respectiva, y son indivisibles.

La sexualidad y la reproducción son aspectos naturales e intrínsecos de la vida, son una parte fundamental de nuestra humanidad; sin embargo, se expresan y viven de diversas formas y tienen distintas implicaciones para hombres y para mujeres.

Para que todas las personas, independientemente de su sexo, su edad, condición de salud o diversidad, logren el más alto estándar de salud, bienestar y dignidad deben primero estar informadas y empoderadas para ejercer sus decisiones sobre su vida sexual y reproductiva.



DERECHOS SEXUALES¹



Tienen que ver con la sexualidad y las condiciones materiales, físicas, emocionales y sociales que permiten a todas las personas disfrutar de ella sin ningún tipo de coerción, violencia, discriminación, enfermedad o sufrimiento.

Los Derechos Sexuales nos permiten tener autonomía y responsabilidad sobre todos los aspectos relativos a nuestra sexualidad.

- El derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestra sexualidad y, por ende, sobre nuestro cuerpo.
- El derecho a vivir y disfrutar plenamente de nuestra sexualidad, y, por ende, de nuestro erotismo.
- El derecho a construir y a decidir la identidad de género y a manifestar la orientación sexual, libre de cualquier forma de discriminación y violencia.
- El derecho a la privacidad e intimidad y a que se resguarde confidencialmente la información personal, relacionada con la vivencia de la sexualidad.

1. <https://bolivia.unfpa.org/es/publications/derechos-sexuales-y-derechos-reproductivos-los-mas-humanos-de-los-derechos>

- El derecho a la protección de la integridad sexual a lo largo de la vida, libre de discriminación, coerción y violencia.
- El derecho a decidir si sostener o no relaciones eróticas de pareja.
- El derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad, en procesos de educación integral de la sexualidad.
- El derecho a acceder a los servicios de salud sexual y salud reproductiva.
- El derecho a la participación en las políticas públicas para promover el ejercicio pleno de los derechos sexuales y derechos reproductivos.



DERECHOS REPRODUCTIVOS²



Tiene que ver con la reproducción y la autonomía de las personas y/o parejas para ejercer la capacidad reproductiva.

Las mujeres y los hombres pueden decidir responsable y libremente si quieren asumir un embarazo, así como la maternidad o la paternidad, sin sentir culpa y en uso de su derecho de libertad de decisión frente a su sexualidad.

- El derecho a recibir información clara y precisa sobre el cuerpo, la genitalidad interna y externa, para valorar la posibilidad del proceso reproductivo.
- El derecho a decidir si se quiere o no tener hijos/as, la cantidad y el espaciamiento entre embarazos.
- El derecho a acceder a métodos anticonceptivos científicos y modernos.
- El derecho a la interrupción legal de un embarazo.

2. <https://bolivia.unfpa.org/es/publications/derechos-sexuales-y-derechos-reproductivos-los-mas-humanos-de-los-derechos>

Implica que las mujeres tienen el derecho a acceder a los servicios de salud para interrumpir un embarazo de acuerdo a la normativa vigente, en casos de violencia sexual o cuando hay riesgo para su salud o su vida. (Sentencia Constitucional 0206/2014)

- El derecho a acceder a servicios de salud reproductiva que garanticen atención de calidad en el embarazo, parto y puerperio.
- El derecho a ejercer la maternidad o paternidad con un trato respetuoso en el entorno social.

El derecho a recibir atención en reproducción asistida en centros de salud.

- El derecho a recibir atención en los servicios de salud durante y después del climaterio, en mujeres, y andropenia en los hombres.

El Climaterio es el período de transición en la vida de la mujer, entre la etapa reproductiva a la no reproductiva, este período se inicia aproximadamente 5 años antes de la menopausia.

La andropenia es un síndrome clínico y bioquímico asociado al envejecimiento en el varón y relacionado con un déficit en los niveles de andrógenos que se inicia a partir de los 40 años y que puede afectar negativamente a la función de múltiples sistemas orgánicos y alterar la calidad de su vida.

- El derecho a prevenir y a recibir atención en situaciones de cáncer mamario, cérvico uterino y prostático.



¿Cómo cambiaría mi proyecto de vida al embarazarme en este momento?



El embarazo es un proceso que debe ser analizado con profundidad para ser decidido. Sin embargo, no siempre es elegido a conciencia, muchas personas sostienen relaciones coitales sin protección. En otros casos, las niñas y adolescentes son presionadas y obligadas a sostener un embarazo precoz que resultan en maternidades tempranas y forzadas.

Se deben tomar en cuenta diversas dimensiones cuando se decide tener un embarazo:

- Dentro de la dimensión psicológica debe estar acompañada de una estabilidad afectiva que ayude a asumir posibles dificultades emocionales inherentes al embarazo.

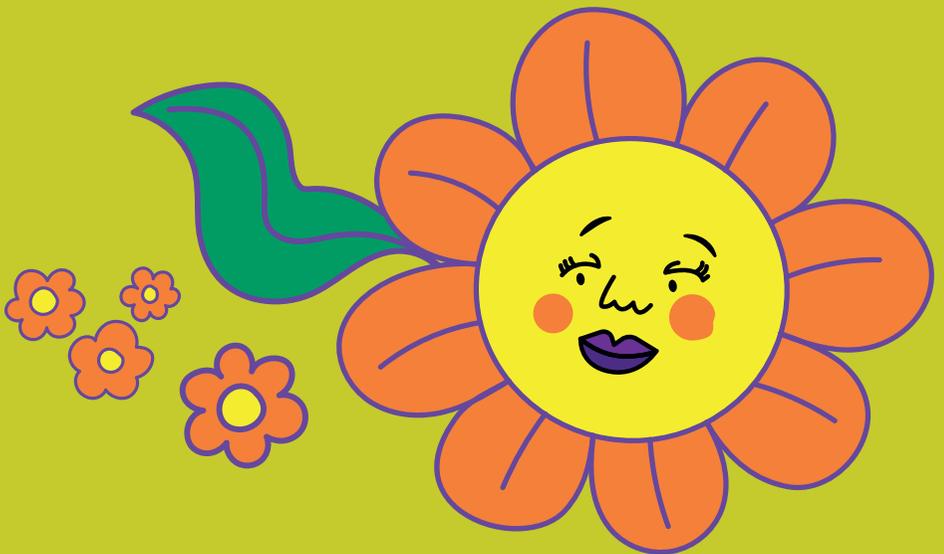
Muchas mujeres pueden disfrutar de su embarazo, pero para otras puede conllevar estrés, depresión, ansiedad, crisis y miedo ante los cambios que deberá enfrentar durante y después del embarazo.

- Dentro de la dimensión social, cuando una mujer decide ser madre debe comprender que toda su vida cambiará, ella misma, la relación con su pareja, con su familia, la sociedad y el entorno que la rodea.

Muchas mujeres lidiarán con situaciones complicadas, como el afrontar un posible abandono de la pareja, asumir nuevas situaciones económicas, experimentar rechazos sociales o enfrentar la presión social de ser una “buena madre”, incluso antes de parir.

Otras dimensiones que afectan en un embarazo son la económica y la educativa. Cuando una adolescente se embaraza toda su vida cambia, no solo su educación, sino también la posibilidad de encontrar empleo y generar ingresos, además, es mayor la dificultad para salir de la pobreza.

Decidir un embarazo debe ser un proceso reflexivo, donde debe existir un equilibrio fisiológico, psicológico y social para asumir un proceso que es complejo.



¿Cómo debo cultivar en mi persona el autocuidado?



Autocuidado para el desarrollo personal

El autocuidado hace referencia al conjunto de acciones que realizamos para velar por la integridad de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro desarrollo social.

Lo hacemos cuando somos capaces de diferenciar aquellos espacios, circunstancias, relaciones y vivencias que benefician nuestra vida, de los que pueden ser de riesgo para nuestra integridad.

En lo biológico ejercemos el autocuidado cuando planificamos y realizamos aquellas acciones que nos permiten fortalecer la integridad y el funcionamiento adecuado de nuestro cuerpo, por ejemplo:

- La alimentación: Debemos planificarla escogiendo aquellos alimentos que nos brindan los nutrientes necesarios que necesita nuestro organismo para mantenernos.

- El ejercicio: Ejercitar nuestro cuerpo por medio del deporte, la caminata o cualquier otro tipo de actividad física.

- El sueño: Llevar a cabo una higiene del sueño adecuada favorece la regeneración celular y el correcto funcionamiento de nuestro cerebro. Pero cuando tendemos a desvelarnos, o llevamos una inadecuada higiene del sueño, presentamos mayor tendencia a desarrollar diferentes problemas de salud.

En lo psicológico, ejercitamos el autocuidado cuando decidimos los contenidos e información a la que estará expuesta nuestra mente. Esto engloba toda la información presente en nuestro entorno, los mensajes que nos dan las personas cercanas, la información de los medios de comunicación y redes sociales que consumimos.

En lo social, ejercemos el autocuidado cuando somos capaces de diferenciar aquellas relaciones que nos impulsan a crecer, de aquellas relaciones tóxicas que nos detienen, hieren, o atentan contra nuestra integridad.

Nuestro entorno social nos debe reconocer como personas de derecho, y que independientemente de nuestra etnia, orientación sexual, identidad de género, edad, religión, creencia u otros, podamos desarrollarnos plenamente.



¿Cuánto me conozco?



La autoestima, el autoconcepto y la autoeficacia en el desarrollo personal

Los sentimientos y pensamientos que tenemos sobre nosotras y nosotros mismos influyen en la forma en que vamos enfrentando los retos que se presentan en nuestras vidas, y formarán parte de la construcción de nuestro “autos” esenciales para el desarrollo personal.

Veamos cada uno de estos “autos”:

- El autoconcepto, se refiere a todas esas ideas y pensamientos que, en conjunto, conforman todo aquello que creemos de nosotras y nosotros mismos; es decir, la imagen mental que nos muestra la forma en que nos percibimos.

Se constituye en la información que afirma el cómo somos, que describe las características que creemos que tenemos, y que impulsa las habilidades que podemos ejercer.

- La autoestima, se refiere a la valoración que hacemos de nuestro autoconcepto; es decir, es la forma en que juzgamos nuestras características y cómo nos sentimos en relación a ellas.

Se constituye en una opinión sentimental, puede impulsar nuestras acciones cuando es equilibrada, o frenarlas cuando se manifiesta en una sobrevaloración o baja valoración.



- La autoeficacia, se refiere a la confianza en nuestras aptitudes y las habilidades que obtenemos de la forma en que trabajan nuestra autoestima y nuestro autoconcepto.

Mientras más gratificante sea lo que sintamos de nosotras y nosotros, será más probable que desarrollemos la confianza suficiente para realizar acciones que nos acerquen a nuestros sueños y nuestros objetivos.



Mi contexto, familia, amigos y amigas y mi pareja son importantes en mi proyecto de vida



¿Cuánto aportan a mi desarrollo personal?

Las personas desarrollamos nuestra autoestima, autoconcepto y autoeficacia desde que nacemos hasta que morimos, pero no lo hacemos en soledad.



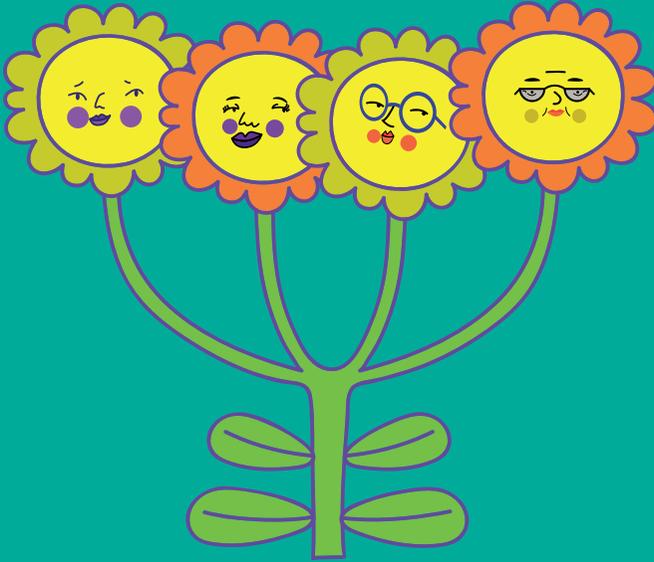


La forma en que el entorno social nos trate, favorecerá un desarrollo equilibrado, nos cargará de sobrevaloración o, nos minimizará.

Es importante conocer las relaciones que tenemos con nuestros entornos, tales como la familia, las amistades, la pareja y la comunidad en general.

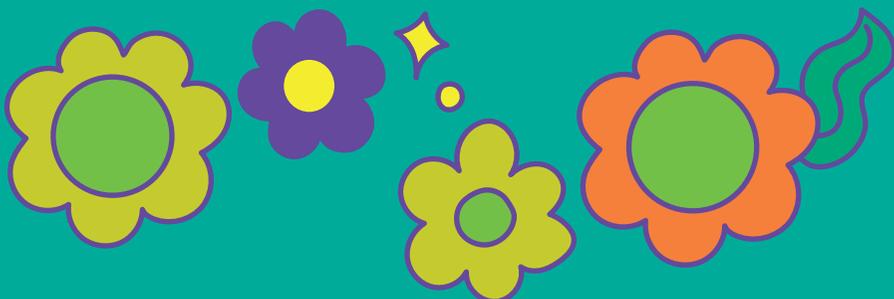


La familia



El aporte de la familia, cualquiera sea su composición, en nuestro desarrollo personal es muy importante, ya que se constituye en el primer espacio en el que aprendemos a desenvolvernos, a fortalecer nuestros “autos” y a identificar características con las que nos vamos a describir en gran parte de nuestras vidas.

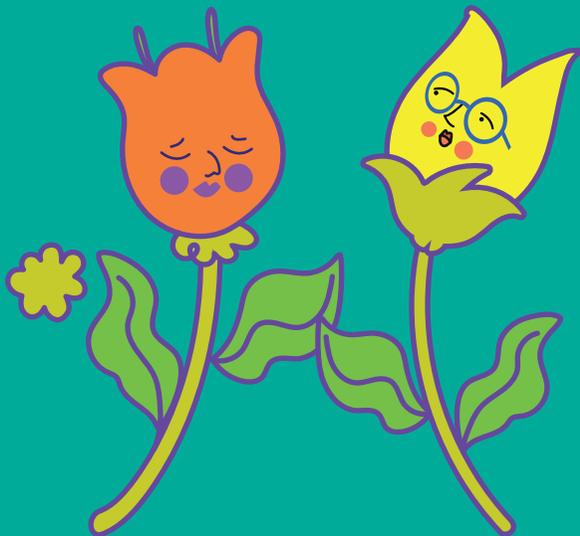




La familia juega un papel fundamental en el desarrollo bio-psico-social y espiritual de las personas, porque nos ayudan a formar el carácter, las habilidades y las estrategias para sostener nuestro desarrollo personal y nuestra vida en sociedad.



Las amistades



El aporte de las amistades en nuestro desarrollo personal radica en que este grupo de personas nos brinda la oportunidad de expresar nuestra esencia, tanto en nuestras fortalezas como en nuestras fragilidades.



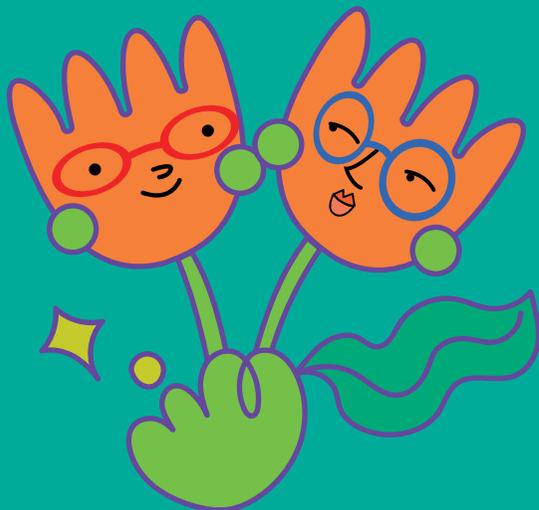


Una amistad positiva nos impulsará a desarrollar nuestras características internas, por medio del respeto, los límites saludables, y la comunicación asertiva.

Una amistad puede ser tóxica cuando se caracteriza por la falta de respeto, la lucha por el poder y por el sometimiento, que coarta nuestro proyecto de vida y nuestro desarrollo personal.



La pareja



El aporte de una persona, a la que consideramos nuestra pareja, es de vital importancia para nuestro desarrollo personal. Debemos buscar, en esta relación, un lazo que fortalezca nuestra capacidad de expresar cariño a través de la intimidad en confianza, del compromiso en fidelidad, y de la pasión a través del erotismo.

Una relación de pareja positiva impulsará nuestro proyecto de vida, nos acompañará, nos apoyará para superar nuestras fragilidades, nos brindará contención, y nos ayudará a manifestar nuestras fortalezas con entusiasmo.

Una relación negativa o tóxica bloqueará nuestro proyecto de vida y, por ende, nuestro desarrollo personal, con conductas de violencia psicológica, sexual o física.



La comunidad



La comunidad es el grupo de personas que se constituye en nuestro entorno social, son nuestra familia, pareja, amistades, pero también las instituciones de las que formamos parte como: la escuela, la iglesia, el vecindario, el pueblo, la ciudad, el municipio, el departamento, el Estado. Si bien éstas últimas pueden no tener una relación muy cercana con nosotros, influirán en gran medida en nuestro desarrollo personal.



MITOS Y REALIDADES

La primera vez no hay peligro...no pasa nada.

Falso. Ella puede quedar embarazada cada vez que mantiene relaciones sexuales con penetración, sin importar si es la primera vez o no.

Si él no eyacula dentro de ella, no hay embarazo.

Falso. Se puede quedar embarazada si él eyaculó en alguna zona muy cercana a la vagina. El líquido preseminal tiene una buena cantidad de espermatozoides, que, ayudados por los fluidos vaginales, pueden entrar y alcanzar el óvulo.

Se debe tomar la píldora anticonceptiva solo los días que se tiene relaciones sexuales.

Falso. La píldora anticonceptiva se la debe tomar todos los días, se tenga o no relaciones sexuales.

Si ella lava su vagina después de tener relaciones sexuales no quedará embarazada.

Falso. El lavado vaginal, luego de haber mantenido relaciones sexuales, no evita el embarazo.

Si ella está con su menstruación, no hay peligro de embarazo.

Falso. Está comprobado que los espermatozoides pueden sobrevivir dentro del cuerpo, desde uno hasta cinco días.

Los implantes anticonceptivos se mueven.

Falso. Los implantes permanecen en el lugar donde se insertan hasta su retiro. Rara vez pueden comenzar a salirse y esto se debe a una mala colocación o infección en el sitio de la inserción.



¿Cuánto de lo leído aplicaré en mi vida?

Mis compromisos con mi sexualidad y mi proyecto de vida son los siguientes:





Alianza por la Solidaridad
act:onaid



Con el apoyo de:

**GENERALITAT
VALENCIANA**

Vicepresidència Segona i
Conselleria de Serveis Socials,
Igualtat i Habitatge