

A photograph of two young women in conversation. The woman on the left has curly hair and wears glasses, looking towards the right. The woman on the right has long, wavy hair and is looking towards the left. They are both smiling slightly. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

SEXO ES...

GUÍA PARA HABLAR DE SEXO Y SEXUALIDAD

EDICIÓN PARA PADRES Y ADULTOS DE CONFIANZA

Las conversaciones sobre sexo pueden ser difíciles, muchas veces resultan incómodas y hasta vergonzosas, en especial cuando involucran a nuestros hijos o jóvenes con quienes interactuamos. Sin embargo, ésta puede ser una gran oportunidad para desarrollar una buena relación de confianza. Por esa razón, creamos esta guía que nos ayudará a entender y tener conversaciones sobre sexualidad de manera honesta, abierta y positiva.

HABLEMOS DE SEXUALIDAD

Sexo Es...DC, es una campaña educativa que nos ayudará a sentirnos seguros e informados cuando sucedan estas conversaciones. Creemos que más que una simple conversación sobre sexualidad, debemos aprender, entender y transmitir confianza cuando hablamos de este tema. Esta conversación muchas veces puede comenzar a la edad de tan sólo un año de edad cuando empezamos a referirnos a partes del cuerpo humano usando los términos correctos, y que continúa hasta la adultez cuando compartimos lecciones y experiencias de vida.

SEXUALIDAD POSITIVA

La Sexualidad Positiva es una forma de pensar y sentir que refuerza la felicidad y la energía que existen en la sexualidad como parte de la vida y de nuestro bienestar integral. La Sexualidad Positiva tiene como objetivo alcanzar experiencias ideales, entre ellas el placer; también reconoce que las relaciones sexuales pueden implicar riesgos físicos y emocionales. Además, en la sexualidad positiva, las relaciones sexuales son una parte natural de la vida.

¿CÓMO RESPONDER LAS PREGUNTAS DIFÍCILES?

En esta guía encontraremos algunas preguntas frecuentes que los jóvenes hacen sobre la sexualidad incluyendo las relaciones sexuales. Las respuestas están separadas por niveles escolares, y ofrecen orientación tanto para las conversaciones cortas con respuestas básicas, como para conversaciones más extensas con respuestas más detalladas que sirven como un recurso y pueden ajustarse al conocimiento, la capacidad de entendimiento y la comodidad de niños y jóvenes.

Para obtener ideas sobre cómo hablar de sexualidad con niños menores de 10 años de edad, podemos usar los siguientes enlaces:

- www.mykidisgay.com/en-espaol
- kidshealth.org/es/kids/center/spanish-center-esp.html?WT.ac=p2k-lang

Madre/Padre o **ADULTO DE CONFIANZA** es una persona que:

- 1 APRENDE:** sin importar que la conversación pueda ser incómoda, sabe que es muy importante y busca información adecuada para entender el tema y poder tener buenas conversaciones.
- 2 ESCUCHA:** usa un lenguaje corporal sutil para que los niños y jóvenes sepan que les escuchan y les respetan.
- 3 COMPRENDE:** sabe que el bienestar de los jóvenes es lo más importante para su éxito integral.
- 4 CONVERSA:** muestra una actitud positiva, entiende el tema y transmite confianza.

GLOSARIO

Anticoncepción o anticonceptivos:

cualquier conducta, dispositivo, medicamento o procedimiento utilizado para evitar embarazos. También se conoce como "método anticonceptivo".

Bienestar sexual: un estado de completo bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad, más allá del coito o relación sexual.

Gay: persona que siente atracción romántica y sexual hacia personas del mismo sexo.

Identidad de género: es la manera cómo te sientes en tu interior y cómo expresas tu género a través de tu vestimenta, comportamiento y apariencia personal. No se relaciona necesariamente con el sexo asignado al nacer.

ITS (infección de transmisión sexual):

infección que se transmite de una persona a otra durante el sexo vaginal, anal u oral o durante el contacto sexual de piel a piel.

PrEP (profilaxis pre-exposición):

medicamentos que se toman diariamente para disminuir el riesgo de adquirir el virus de inmunodeficiencia humana (VIH).

VIH: una infección que descompone tu sistema inmune y puede conducir al SIDA. No existe cura, pero seguir tratamiento consistentemente de acuerdo a la orientación del personal de salud puede ayudar a mantenerte saludable.



EN LA ESCUELA PRIMARIA

Es usual que en esta etapa escolar las preguntas estén relacionadas con las siguientes ideas o inquietudes

¿Qué son las relaciones sexuales?

Respuesta corta: las relaciones sexuales son una forma de cariño (físico) íntimo, en acuerdo mutuo, entre dos personas adultas.

Respuesta extendida: las relaciones sexuales son expresiones de afecto físico que tienen las personas adultas porque les hace sentir bien o, a veces, para poder tener un bebé. Puede hacerse de diferentes maneras, mediante sexo oral, anal y vaginal. Además, es algo que NO debe de suceder entre niños y adultos ni entre niños.

¿Es normal que alguien toque mi cuerpo o mis partes privadas?

Respuesta corta: nadie debería tocar tu cuerpo o tus partes privadas, incluidos adultos o niños. ¿Eso te ha pasado alguna vez?

Respuesta extendida: ¿a qué tipo de toque te refieres? Cualquier toque en tu cuerpo que te haga sentir incómodo o intimidado no es normal. Nadie debe tocar tus partes privadas. ¿Eso te ha pasado?

¿Es normal que mi pene se ponga duro o se pare?

Respuesta corta: sí, esto sucede cuando la sangre fluye a esa parte de tu cuerpo.

Respuesta extendida: sí, cuando la sangre fluye a tu pene se produce una erección, en especial, durante la pubertad. Puede que te de pena, pero el que el pene se ponga duro o se pare es completamente normal. Si te sucede y te incomoda, intenta pensar en algo aburrido o neutral que te distraiga.

¿Cómo se hacen los bebés?

Respuesta corta: para que el embarazo suceda, el óvulo tiene que ser fertilizado por un espermatozoide. Si el óvulo fecundado se une a la pared del útero, se formará un embrión.

Respuesta extendida: para que el embarazo suceda, el óvulo tiene que ser fertilizado por un espermatozoide, luego, el óvulo fecundado se une a la pared del útero. No todos los bebés provienen de una relación sexual, ya que el embarazo puede ocurrir dentro de un útero de varias maneras, incluidas una relación sexual o una inseminación artificial.

¿Cómo sé si una persona es niño o niña?

Respuesta corta: no puedes, la persona tendrá que decírtelo.

Respuesta extendida: que alguien se identifique como niña, niño u otro género es algo muy personal, a esto se le llama identidad de género. Algunas personas tienen una **identidad de género** que coincide con su cuerpo, que comúnmente se denomina como masculino o femenino, pero otras personas no, y pueden identificarse con el género opuesto o con un género distinto.



ESCUELA MEDIA

Es usual que en esta etapa escolar las preguntas estén relacionadas con las siguientes ideas o inquietudes:

- 1 ¿Qué es normal?**
Durante esta etapa escolar y de la adolescencia, la comparación con sus compañeros es la prioridad número uno y muchos intentan seguir patrones sociales. Es importante reconfortarlos diciéndoles que deben tener en cuenta que hay varias experiencias durante las etapas del desarrollo relacionado con sus gustos, su cuerpo y su identidad.
- 2 Los valores y la opinión**
Ellos confían en ti y quieren saber lo que tú piensas. Estas pueden ser las preguntas más complicadas de responder, y quizás sea un buen momento para preguntar por qué quieren saber esta información o qué piensan al respecto. Es importante darles los recursos adecuados para que puedan formar sus propias opiniones y valores.
- 3 Información confiable**
Ellos quieren obtener información por parte de una fuente confiable. Tienen acceso a mucha información, pero necesitan saber qué es verdadero y confiable.

¿Para quedar embarazada tengo que tener relaciones sexuales?

Respuesta corta: por lo general sí.

Respuesta extendida: para que el embarazo suceda, primero el óvulo tiene que ser fertilizado por un espermatozoide, luego este óvulo fecundado se debe pegar a la pared del útero. No todos los bebés provienen de una relación sexual, ya que el embarazo puede ocurrir de otras maneras, como por ejemplo una inseminación artificial. Para prevenir un embarazo no intencionado, es importante el uso del condón u otro método de prevención.

¿Está bien sentir atracción tanto por chicos como chicas?

Respuesta corta: los sentimientos de atracción son válidos.

Respuesta extendida: las personas pueden sentirse atraídas por personas del sexo opuesto, personas de su mismo sexo, o por ambos sexos.

¿Cómo tienen relaciones sexuales las personas del mismo sexo?

Respuesta corta: de la misma manera que cualquier otra pareja: se besan, se abrazan y tienen intimidad.

Respuesta extendida: el sexo puede ser vaginal, oral y anal. Cualquier forma que la pareja elija es válida, siempre y cuando sea de consentimiento mutuo. Estos actos pueden proporcionar placer sexual a la persona y la pareja, siempre y cuando se respeten los deseos y los límites de cada persona.

¿Qué es “sexo oral”?

Respuesta corta: es una práctica sexual.

Respuesta extendida: es un acto sexual en el que se utiliza la boca para estimular el pene, la vagina o el ano, por eso se llama sexo oral.

¿Está bien ver pornografía?

Respuesta corta: la pornografía está destinada a personas mayores de 18 años; sin embargo, no representa una versión realista del sexo.

Respuesta extendida: ¿qué piensas sobre la pornografía? Algunas personas disfrutan de la pornografía como entretenimiento o como un medio para excitarse. Es importante saber que la pornografía no es real. En la pornografía, las personas actúan y presentan situaciones que no necesariamente corresponden a la mayoría de las relaciones sexuales. A veces estas escenas presentan violencia o prácticas no saludables.



ESCUELA SECUNDARIA

Las preguntas que hacen los jóvenes de secundaria son similares a las que tienden a hacer los estudiantes de la escuela media. Durante esta etapa y en esta edad, muchos jóvenes comienzan relaciones románticas y sexuales. Es importante reforzar la confianza y la comunicación para ayudarlos a pensar y tomar mejores decisiones.

¿Está bien dejar de tener sexo con alguien después de haber empezado?

Respuesta corta: claro que sí, es tu derecho decidir cuándo, con quién y hasta cuándo tenerlo.

Respuesta extendida: Sí, está bien cambiar de parecer en cualquier momento. Es tu derecho decir “no” sin importar si lo has hecho antes con esa persona o no, y tu decisión debe ser respetada por tu pareja sexual. Si alguien no acepta un “no” como respuesta, aléjate y busca ayuda de una persona que tu confíes, incluyendo adultos de confianza.

¿Cómo y dónde puedo conseguir anticonceptivos y condones?

Respuesta corta: en Washington DC, hay varios lugares donde puedes obtener anticonceptivos y condones. Visita sexisd.org para encontrarlos..

Respuesta extendida: en Washington DC, hay varios lugares donde puedes obtener anticonceptivos y condones a bajo costo o gratis. Visita sexisd.org para encontrarlos. A tu edad, no se requiere el permiso de tus padres para obtener anticonceptivos. Siempre debes considerar el uso de un condón cuando tengas relaciones sexuales, ya que es el único método que protege contra las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el embarazo no intencionado.

¿Es posible quedar embarazada o contraer una ITS a través del sexo anal?

Respuesta corta: el sexo anal como tal, no produce embarazo, pero las posibilidades de contraer o transmitir una ITS son altas.

Respuesta extendida: las ITS se pueden contraer o transmitir a través del sexo vaginal, oral, anal y otros tipos de actividades sexuales (como por ejemplo, a través del contacto con fluidos al compartir juguetes sexuales). El uso adecuado de condones previene las ITS y también previene la posibilidad que el semen liberado durante el sexo anal se extienda externamente hacia la vagina.

¿Tuviste relaciones sexuales cuando tenías mi edad?

Respuesta corta: ¿estás preguntando si está bien tener relaciones sexuales a tu edad? ¿Qué piensas tú al respecto?

Mensaje para el lector: podrías compartir tu historia o una historia que pueda ayudar a los jóvenes a pensar en sus opciones y sus valores. Recuerda cómo debe ser un padre, una madre o un adulto de confianza (ver pág. 2). Para más información sobre las leyes de Washington DC sobre el consentimiento sexual de menores de edad visita: www.sexisd.org.

¿Son las relaciones sexuales dolorosas o incómodas?

Respuesta corta: relaciones sexuales no siempre debería doler o ser incómodas.

Respuesta extendida: las relaciones sexuales de mutuo acuerdo pueden ser placenteras tanto a nivel físico como emocional. Es común que las personas descubran que el dolor durante las relaciones sexuales puede estar relacionado con falta de comunicación entre la pareja, o poca lubricación. Si este es el caso, es posible que una buena lubricación ayude. Habla con tu pareja sexual o con tu doctor o educador/a de salud si continúas sintiendo dolor o incomodidad durante las relaciones sexuales. Recuerda que cada persona puede aprender a conocer su propio cuerpo y darse cuenta sobre su propio nivel de tolerancia al dolor.



MAYORES DE 18

Esta es una conversación que tendrán a lo largo de toda la vida, porque todos tendremos temas por aprender y preguntas que queremos hacer; no limites las conversaciones a la etapa de la secundaria. Mantén la conversación abierta, responde con honestidad y ayuda a los jóvenes a explorar sus propios valores, sentimientos, placeres y expectativas. Comparte información y recursos, ya que es posible que muchos(as) jóvenes de mayor edad quieran investigar por su propia cuenta.

¿Cuántas parejas sexuales se consideran demasiadas?

Respuesta corta: esto es realmente una decisión personal. Es tu derecho decidir con quiénes y con qué frecuencia cambias de parejas sexuales. Sin embargo, es importante tener en cuenta que mientras más sea el número de parejas sexuales sin uso de condón, el riesgo de contraer el VIH, una ITS, o tener un embarazo no intencionado es alto.

Respuesta extendida: esta es una pregunta personal que sólo tú puedes responder. Es tu derecho decidir con quiénes y con qué frecuencia cambias de parejas sexuales. Pregúntate: ¿cuáles son tus valores y expectativas en cuanto a las relaciones sexuales? ¿Quieres tener sexo solamente con tu pareja de largo plazo? ¿Por qué tienes relaciones sexuales con cada una de tus parejas? ¿Estás tomando las precauciones necesarias para reducir riesgos? ¿Sientes placer y satisfacción?

¿Cómo puedo hablar de relaciones sexuales con mi pareja?

Respuesta corta: debes ser honesto con tu pareja. Si tienes dificultades para hablar de relaciones sexuales, usa canciones o películas para mencionar el tema o aprovecha después de una cita médica para hablar al respecto.

Respuesta extendida: si se trata de temas relacionados con la salud y la protección, pueden pensar en hacerse análisis juntos; un consejero dará inicio a parte de ese diálogo. También puedes usar un cuestionario en internet; podría ser algo gracioso o divertido para hablar sobre el riesgo, la historia e incluso posiciones sexuales y el placer. Busca conocer cuándo es el mejor momento para hablar de ello.

Sé honesto. A veces es difícil hablar sobre relaciones sexuales con la persona con quien te gustaría tener relaciones sexuales... ¡incluso con la que ya las estás teniendo!

¿Está bien no haber tenido sexo aún?

Respuesta corta: No hay límite de edad ni fecha de inicio obligatoria (podrías preguntar: ¿qué piensas al respecto? o ¿por qué lo preguntas?)

Respuesta extendida: cuándo tener relaciones sexuales es una decisión personal que debe tomarse sin presiones de ningún tipo y en la que hay que tener en cuenta varios factores en el momento de decidir: preferencias, si te sientes cómodo, tus valores, la etapa de tu vida en la que te encuentras, tu preparación física y emocional, entre otros aspectos.

¿Está bien dejar de usar condones si confío en mi pareja sexual?

Respuesta corta: los condones son el mejor método para protegerte a ti y a tu pareja sexual de las ITS, el VIH y el embarazo no intencionado. Usarlos o no es una decisión personal que puede discutirse en pareja.

Respuesta extendida: en algún momento, muchas parejas se cansan de usar condones. Algunos factores que debes de considerar: **1)** ¿Tienes un método para prevenir el embarazo? (en caso de que sea una preocupación para la pareja); **2)** ¿Se han hecho pruebas de ITS y VIH juntos? ¿O se hicieron la prueba por separado y están dispuestos a compartir sus resultados el uno con el otro? **3)** ¿Has tenido una conversación honesta con tu pareja sobre la monogamia o tener solamente relaciones sexuales exclusivamente con tu pareja? **4)** ¿Has considerado usar diferentes tipos de condones, lubricantes o juguetes sexuales para variar un poco? **5)** ¿Qué sucedería si las circunstancias de la relación cambian? **6)** ¿Has hablado con tu doctor o con un consejera/o de salud sexual sobre opciones diferentes a los condones para prevenir el VIH, las ITS y el embarazo (como profilaxis pre-exposición (PrEP), anticonceptivos, juegos sexuales no penetrantes)?

¿En qué momento debo ir a un ginecólogo?

Respuesta corta: la primera visita ginecológica debe hacerse a los 18 años o antes si la persona es sexualmente activa. El chequeo ginecológico es importante, y después de tu cita inicial, tú y tu doctor decidirán lo que es adecuado para ti en cuanto a la frecuencia de las visitas ginecológicas. Ten a la mano una lista de las preguntas que puedas tener.

Respuesta extendida: ¿hay algo específico que quieras preguntarle a la ginecóloga? No esperes hasta la cita, llama y pide hablar con tu ginecólogo o con una enfermera. Si no están disponibles, visita sexisdc.org/es para encontrar un proveedor con quien puedas hablar o que puedas visitar antes.



SUGERENCIAS PARA UNA BUENA CONVERSACIÓN:

- 1 No sólo hables, también escucha:** deja de lado tus prejuicios y escucha de manera activa, ya que esto es muy importante para que ellos hablen sobre cómo se sienten y puedan ser ellos mismos.
- 2 Presta atención a lo que ocurre en la vida de los jóvenes y sus compañeros de escuela:** pregúntales cómo se sienten con relación a sus amistades y, mediante tu orientación, ayúdales con cualquier problema que están teniendo. Comparte tu propia experiencia sobre amistades y romances a esa edad; recuérdales que alguna vez también fuiste joven y ponte en su lugar!
- 3 No te apresures a sacar conclusiones:** el hecho de que pregunten sobre relaciones sexuales no significa necesariamente que están teniendo relaciones sexuales. Respira profundo y mantén la mente abierta. Puedes decir: “¿puedes contarme lo que ya sabes sobre este tema?” o “¿qué has oído sobre el tema?”
- 4 Mantén tus respuestas cortas y simples:** asegúrate de explicar los términos o las palabras que probablemente no hayan escuchado antes. O, si usan un término o jerga que no hayas oído antes, pregúntales qué significa.
- 5 Mantén la conversación abierta:** puedes decir algo como “¿qué otras preguntas sobre temas como este tienes?” o “¿qué está pasando en tu vida o en la escuela que te hizo pensar en esto?”. Haz preguntas que les animen a compartir sus experiencias. Si se sienten incómodos hablando sobre ciertos temas, respeta sus límites. No se trata de nosotros, se trata de ellos.
- 6 Nunca le cuentes a otras personas lo que han hablado entre ustedes y cuida la confianza desarrollada:** ganar y mantener esta confianza es clave para seguir teniendo conversaciones positivas en cuanto a la sexualidad y las relaciones sexuales.

Visite SexIsDC.org/es | [@SexIsDC](https://twitter.com/SexIsDC)   

DC | HEALTH

 GOBIERNO DEL
DISTRITO DE COLUMBIA
MURIEL BOWSER, ALCALDESA