

Guía para
ADOLESCENTES sobre
**DERECHOS SEXUALES
Y REPRODUCTIVOS**
SEXUALIDAD Y
CONDUCTAS SEXUALES
PROBLEMÁTICAS





Esta guía busca brindarte información para que puedas desarrollar prácticas sexuales saludables, entendiendo la importancia del cuidado de tu cuerpo y del respeto hacia los demás.

Comprenderás cuales son las conductas sexuales que son esperables según la edad en la que te encuentres y que por tanto no hay porque sentir temor o vergüenza de tus comportamientos o sensaciones. También te mostramos cuales son las conductas que podrían considerarse como problemáticas o de riesgo y que son importantes que las identifiques a tiempo, esto permitirá evitar un problema mayor o generar un daño importante hacia vos o hacia otros.

Aquí te brindamos información para que puedas elegir una sexualidad sana y responsable y para que puedas proteger y ayudar a otros que consideres pueden estar en riesgo. Siéntete en la libertad de preguntar, cuestionar y compartir cualquier inquietud, esta guía es la oportunidad para conversar abiertamente sobre temas que te interesan!

1. ACERCA DE MIS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

¿Qué derechos tengo como niño, niña o adolescente?



1. DERECHO A DECIDIR DE FORMA LIBRE SOBRE MI CUERPO Y MI SEXUALIDAD

- ✓ Tengo derecho a que se respeten las decisiones que tomo sobre mi cuerpo y mi vida sexual. Soy responsable de mis decisiones y actos.
- ✓ Las demás personas tienen derecho a que tu respetes su integridad e identidad sexual.
- ✓ Nadie puede presionarte ni obligarte a vivir tu sexualidad, transgrediendo tus valores y los de las demás personas.

2. DERECHO A EJERCER Y DISFRUTAR PLENAMENTE MI VIDA SEXUAL

- ✓ El disfrute pleno de mi sexualidad es fundamental para mi salud y bienestar físico, mental y social. El límite son siempre los derechos de los demás.
- ✓ Tengo derecho a vivir cualquier experiencia o expresión sexual que yo elija, siempre que sea lícita, como práctica de una vida emocional y sexual plena y saludable.
- ✓ Nadie puede presionarme, discriminarme, o castigarme por ejercer o no actividades relacionadas con el disfrute de mi cuerpo y mi vida sexual.



3. DERECHO A MANIFESTAR PÚBLICAMENTE MIS AFECTOS

- ✔ Las expresiones públicas de afecto promueven una cultura armónica afectiva y de respeto a la diversidad sexual.
- ✔ Tengo derecho a ejercer mis libertades individuales de expresión. Puedo expresar mis ideas y afectos sin que por ello nadie me discrimine, lastime, amenace o agrede verbal o físicamente.

4. DERECHO A DECIDIR CON QUIEN COMPARTIR MI VIDA Y MI SEXUALIDAD

- ✔ Existen varios tipos de familias. Tengo derecho a decidir libremente con quién compartir mi vida, mi sexualidad, mis emociones y afectos.
- ✔ Nadie puede obligarme a contraer matrimonio o a compartir con quien yo no quiera mi vida ni mi sexualidad.

5. DERECHO AL RESPETO DE MI INTIMIDAD Y MI VIDA PRIVADA

- ✔ Mi cuerpo, mis espacios, mis pertenencias y la forma de relacionarme con las y los demás son parte de mi identidad y privacidad.
- ✔ Tengo derecho al respeto de mis espacios privados y a la confidencialidad en todos los ámbitos de mi vida, incluyendo el sexual. Sin mi consentimiento, ninguna persona puede difundir información sobre los aspectos sexuales de mi vida.

6. DERECHO A VIVIR LIBRE DE VIOLENCIA SEXUAL

- ✓ Cualquier forma de violencia hacia mi persona afecta el disfrute pleno de mi sexualidad.
- ✓ Tengo derecho a que se proteja mi integridad física y psicológica y la de los demás niños, niñas y adolescentes que me rodean.
- ✓ Ninguna persona puede abusar, acosar o explotar sexualmente a otro.
- ✓ El Estado debe protegerme y garantizar que ningún ser humano, sea sometido, a maltrato físico, psicológico, abuso o explotación sexual.

7. DERECHO A LA LIBERTAD REPRODUCTIVA

- ✓ Las decisiones sobre mi vida sexual y reproductiva forman parte del ejercicio y goce de mi Identidad. Como mujer u hombre tengo derecho a decidir, de acuerdo a mi edad, cuando y con quien, tener o no hijos.
- ✓ El Estado debe garantizar mi derecho a la información sobre salud reproductiva y métodos anticonceptivos. De la misma forma los adultos deben garantizar mi derecho a la confidencialidad.

8. DERECHO A VIVIR LIBRE DE TODA DISCRIMINACIÓN

- ✓ Los hombres y mujeres, aunque diferentes, somos iguales ante la ley.
- ✓ Tengo derecho a que no se me discrimine por mi edad, género, sexo, preferencia sexual, religión, origen étnico, forma de vestir, apariencia física o por cualquier otra condición personal.
- ✓ El Estado debe garantizar la protección contra cualquier forma de discriminación.

9. DERECHO A LA INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN SOBRE SEXUALIDAD

- ✓ Tengo derecho a recibir información veraz, no manipulada o sesgada.
- ✓ El Estado debe brindar información clara y precisa de manera continua.
- ✓ Los programas educativos del Estado deben abordar los diferentes aspectos de la sexualidad considerando las distintas etapas del ciclo vital de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

10. DERECHO A LOS SERVICIOS DE SALUD SEXUAL Y A LA SALUD REPRODUCTIVA

- ✓ Tengo derecho a recibir servicios de salud sexual, gratuitos, oportunos y de calidad. Los servicios de salud deben resguardar la confidencialidad de la atención, salvo que tu vida estuviera en riesgo, caso en cual deberán comunicarse con tus padres o adultos responsables.
- ✓ Ninguna persona de los servicios de salud pública puede negarte el acceso a la información ni condicionar tu atención bajo ningún pretexto.

11. DERECHO A PARTICIPAR EN LAS POLÍTICAS PÚBLICAS SOBRE SEXUALIDAD

- ✓ Tengo derecho a participar en el diseño, implementación y evaluación de políticas públicas sobre sexualidad, salud sexual y reproductiva
- ✓ Ninguna autoridad o servidor público debe negar o limitarme, de manera injustificada, la información o participación referente a las políticas públicas sobre sexualidad.



2. ACERCA DE LA SEXUALIDAD

¿Qué es la sexualidad?

Los seres humanos somos seres sexuados y afectivos. Nacemos con un cuerpo, somos conscientes de nuestro cuerpo, y aprendemos a vivir con él. A medida que crecemos cada persona va descubriendo como su cuerpo funciona, reacciona y se transforma. En esa exploración le vamos dando significado a las cosas (agradables, desagradables, buenas, malas, útiles, etc.) y las experimentamos desde ciertas emociones (sorpresa, curiosidad, miedo, amor, orgullo, etc.). Durante todo este proceso podemos desarrollar relaciones de apego y vínculos afectivos significativos.

COMPORTAMIENTOS ESPERABLES DE ACUERDO A LA EDAD:

1. DESARROLLO PRE NATAL:

"Cuando estabas en el útero de tu mamá, ya al cuarto mes de embarazo, tus órganos sexuales estaban completamente desarrollados. Por ello, desde el quinto mes, los bebés pueden tocar sus propios genitales y autoestimularse".

(LAURA , PEDIATRA)



2. DESARROLLO 0 A 3 AÑOS:



"En esta edad, los niños y niñas pueden quitarse la ropa, andar desnudos, o sentir curiosidad por explorar sus genitales, descubriendo que se siente bien. También empiezan las primeras preguntas, ¿para qué sirve mi pene, por qué es de este tamaño?, ¿por qué las niñas tienen pechos?, ¿por qué los niños y niñas son diferentes?. Es muy importante responder estas preguntas y también que los adultos, mamás y papás, les enseñemos a distinguir y a cuidar sus partes íntimas". (RAFAEL, PAPÁ)

3. DESARROLLO 3 A 5 AÑOS:

"A esta edad, mis amigos y yo jugamos a la casita, a los papás, el doctor o la escuela. Y nos preguntamos sobre el origen de los bebés, la reproducción y también porque sentimos cositas ricas al tocarnos. A veces los papás nos escuchan y nos responden, otras veces no. Pero siempre nos están repitiendo cuales son nuestras partes privadas y que nadie puede tocarlas, así como nosotros tampoco podemos tocar las partes privadas de otros niños". (ROSITA, 5 AÑOS)



4. DESARROLLO 5 A 8 AÑOS:

"Si no hemos recibido una clara educación, los niños y niñas podemos usar palabras vulgares para hablar sobre nuestras partes del cuerpo, haciendo bromas o haciendo reír a otros. Pero, cuando sabemos más cosas, podemos entender las diferencias y similitudes entre niños y niñas. A veces creemos que sólo las niñas pueden jugar con muñecas, pero después nos damos cuenta que no, también creemos que sólo los niños tocan sus genitales, pero luego nos damos cuenta que las niñas; también lo hacen cuando están solas o antes de dormirse". (JUANITA DE 8 AÑOS)



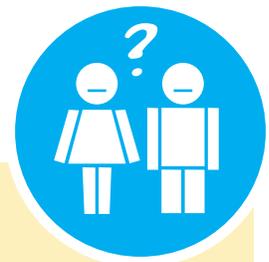
5. DESARROLLO 9 A 12 AÑOS (PRE-ADOLESCENCIA):



"A esta edad, aumenta nuestra necesidad de privacidad e independencia y sentimos más pudor con nuestro propio cuerpo. Tenemos dudas sobre nuestros cambios corporales, nuestros deseos y tratamos de responder nuestras preguntas con personas cercanas. También nos ponemos románticos, llega la primera novia y empezamos a explorar juegos nuevos, solos o en pareja. A veces tenemos pensamientos o fantasías eróticas y podemos tener orgasmos mientras dormimos". (ANDRÉS, 12 AÑOS)

6. DESARROLLO 12 A 18 AÑOS (ADOLESCENCIA):

"Esta vez, sentimos curiosidad sobre nuestro desarrollo y cambios corporales, y tenemos muchas dudas sobre nuestros deseos, excitación, acto sexual, orgasmo y a veces sobre nuestra propia orientación sexual. Recibimos mucha información y empezamos a mirar revistas y películas eróticas. Nos masturbamos cada vez más y en privado, y tenemos relaciones sexuales con la chica o el chico que nos gusta. Mientras más grandes, vamos aprendiendo a ser más tolerantes con la diversidad sexual y menos tolerantes con el machismo". (TAMARA, 16 AÑOS)



3. CONDUCTAS SEXUALES PROBLEMÁTICAS



Así como vimos que existen conductas sexuales que son esperables de acuerdo a la edad de cada niñ@ o adolescente, existen otros comportamientos que no son esperados y que pueden meterte en problemas a ti o a otra persona. Estas son las **CONDUCTAS SEXUALES PROBLEMÁTICAS**.

"Una conducta sexual problemática es tal por ser: **VIOLENTA**, por ejemplo al forzar a alguien a tener relaciones sexuales. O por ser **RIESGOSA**, como al tener sexo sin usar preservativo. Por ser **DAÑINA**, por ejemplo al masturbarte usando un objeto que te puede herir. O bien, por ser **LIMITANTE** de tu Desarrollo por ejemplo que siendo un adolescente no sepas de los cambios que vive tu cuerpo o que siendo un niño o niña nadie te haya contado del abuso sexual. Entonces una conducta sexual problemática es tal por ser: **VIOLENTA, RIESGOSA, DAÑINA O LIMITANTE.**"



- ⊗ **Conductas Sexuales Problemáticas Limitantes:** Son aquellas conductas que restringen tu propio desarrollo o aprendizaje. Por ejemplo rechazar recibir educación sexual de personas de confianza o sentir extrema vergüenza e incomodidad para hablar de un tema natural.
- ⊗ **Conductas Sexuales Problemáticas Riesgosas:** Son aquellas que si bien no te dañan o perjudican, sí podrían llegar a hacerlo, es decir te ponen en riesgo. Por ejemplo, no usar preservativo te pone en riesgo de un embarazo no deseado. O conductas de promiscuidad sexual, te pueden poner en riesgo de contraer una enfermedad sexual.
- ⊗ **Conductas Sexuales Problemáticas Dañinas:** Son aquellas que te hacen daño a ti mismo o a otros, por ejemplo masturbarte en la sala de tu casa en presencia de niños/a más pequeños o masturbarte usando objetos que te pueden herir.

POR LO GENERAL, UNA CONDUCTA SEXUAL PROBLEMÁTICA CUMPLE CON MÁS DE UNA DE ESTAS CARACTERÍSTICAS. PUEDE SER LIMITANTE, RIESGOSA Y DAÑINA AL MISMO TIEMPO. ¡NO LO OLVIDES!



Cuando además de dañina, riesgosa o limitante, una conducta sexual problemática es **VIOLENTA** estamos frente a una forma de **VIOLENCIA SEXUAL**. Algunas formas de violencia sexual son:

- 1) **DISCRIMINACIÓN SEXUAL**: Esto es, cuando golpeas, insultas, excluyes o aislas a una persona por ser distinta a ti, en alguna dimensión de su sexualidad. Por ejemplo, por ser gay o lesbiana. Esto también se conoce como bullying homofóbico.
- 2) **VIOLENCIA MACHISTA**: Esto es cuando por el simple hecho de ser un varón te crees superior a las mujeres o superior a otros hombres que no encajan con el estereotipo tradicional de "macho", y asumes que debes tener privilegios sobre estas personas, y por lo mismo puedes agredirlos o mandarlos.
- 3) **ABUSO SEXUAL**: Esto es cuando mantienes algún tipo de conducta sexual con otra persona sin su consentimiento o ejerciendo poder sobre ella.

4. ABUSO SEXUAL



"Tal vez no lo sepas, porque mucha gente no lo sabe, pero de cada 10 abusos sexuales hacia niños, niñas o adolescentes, 3 son realizados por otro niño, niña o adolescente y 7 por una figura adulta". (Fuente: Corporación Paicabí).

Los casos de abusos sexuales realizados por niños, niñas o adolescentes se dan cuando el otro niñ@ implicado no da su consentimiento, es decir **NO ELIGE** libremente participar de una conducta sexual, o bien **NO PUEDE** elegir libremente, porque **NO** está preparad@ para hacerlo, o porque se está ejerciendo poder sobre él.

Son muchas las formas en que se puede ejercer poder sobre otro no respetando su libertad y derechos sexuales. Esto puede ocurrir cuando:

- 1 Te aprovechas de tus propias características, por ser más grande, tener más edad o ser más inteligente que la otra persona.
- 2 Usas acciones coercitivas, cuando amenazas o engañas para que la otra persona te obedezca.
- 3 Te aprovechas de las características o estados de ánimo de la otra persona, al tener esta una discapacidad intelectual, por ser más pequeñ@, por necesitar mucha aceptación de sus pares, entre otras situaciones.
- 4 Te aprovechas de los privilegios que tienes en tu casa, por ejemplo, cuando eres el favorito/a de un adulto o te dan un rol de autoridad en el hogar.

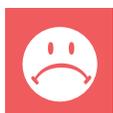
ELEMENTOS QUE PODRÍAN GENERAR SITUACIONES DE ABUSO



Existencia de amenazas, engaños, persuasión o uso de fuerza por parte de uno de los involucrados. Esto puede ser usado durante la práctica sexual o como antecedentes previos de la relación (antecedentes de dominación, violencia de pareja o matonaje).



Diferencias en edad (4 o más años de diferencia); tamaño o fuerza; conocimientos de la sexualidad; capacidades intelectuales; o habilidades sociales.



Vulnerabilidad de la víctima, desconocimiento/confusión de la sexualidad; historia previa de vulneraciones sexuales o machistas; déficit intelectual; búsqueda intensa de aprobación y afecto; o estados alterados de consciencia (alcohol, drogas, medicamentos, etc.).



Ambiente machista (asignan poder a los varones); entrega de roles de poder (cuidador, autoridad o líder); o por tener privilegios dentro de la familia.

TIPOS DE ABUSO SEXUAL

VIOLACIÓN: Esto se da cuando existe algún tipo de penetración hacia la otra persona. Penetración con alguna parte de tu cuerpo o un objeto (por ejemplo dedos dentro de los genitales, los genitales en la boca del otro, o introducir un objeto en el trasero de la otra persona).

ABUSO SEXUAL CON CONTACTO: Esto se da cuando existe un contacto piel a piel entre el cuerpo de la otra persona y el tuyo, como caricias o toques sorprendidos sin consentimiento en sus partes íntimas.

ABUSO SEXUAL SIN CONTACTO: Esto ocurre cuando existe una transgresión de la intimidad del otro sin su consentimiento y sin establecer un contacto piel a piel. Por ejemplo, al espiar a alguien mientras se desnuda en el baño para excitarse o al mostrarle pornografía a niñ@s más pequeños para sentir placer sexual.

En todos estos casos hay abuso sexual porque no existe consentimiento del otro y todo esto se realiza ejerciendo una forma de poder hacia él o ella.

LAS CONSECUENCIAS DEL ABUSO SEXUAL:



Consecuencias en la Víctima

- Las víctimas pueden sentirse confundidas y experimentar distintas emociones como tristeza, rabia o miedo. Además, pueden sentirse culpables o sucias por algo que ella o él no causó.
- También pueden aprender cosas erróneas de la sexualidad limitando su desarrollo o manifestando conductas sexuales problemáticas.
- Las consecuencias no siempre se ven inmediatamente y a veces pueden tardar tiempo en aparecer.

Consecuencias en el Adolescente que abusa de otro:

- Los jóvenes que abusan también suelen sentirse confundidos por lo que han hecho, experimentan vergüenza y se sienten culpables, aunque frecuentemente prefieren no hablar de eso.
- Otros efectos son naturalizar el abuso sexual creyendo que son conductas que están bien o no son tan graves de experimentar por otros.

Consecuencias en la Familia y Comunidad:

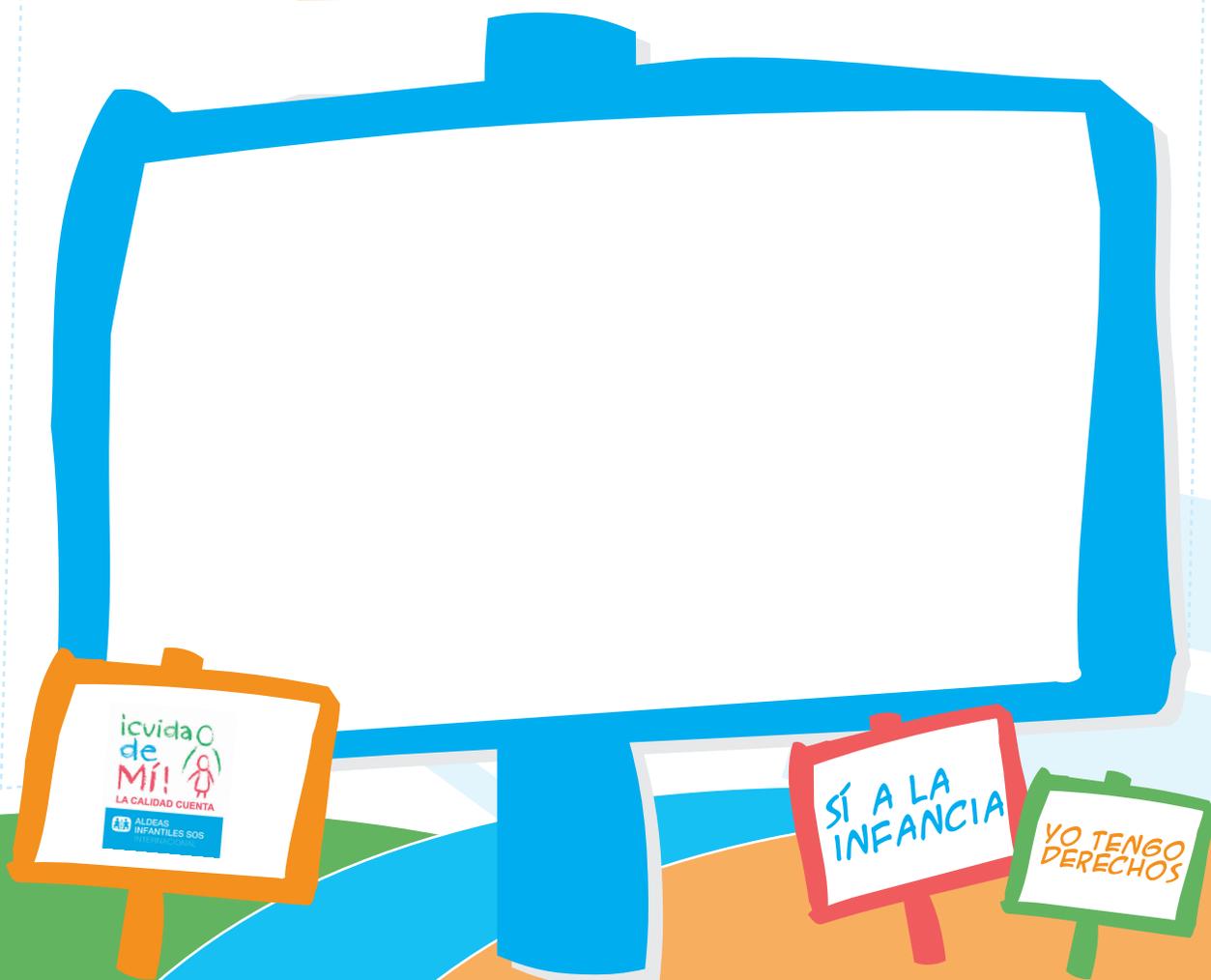
- Las familias generalmente no están preparadas para estas situaciones y también experimentan tristeza, rabia, impotencia y culpa.
- Las comunidades reaccionan a los abusos sexuales estableciendo consecuencias legales (el abuso sexual es un delito), las que pueden ser distintas según lo que establezcan las leyes de cada país respecto a la edad de responsabilidad penal, la edad del consentimiento sexual, o los tipos de sanciones, entre otros aspectos.

5. EJERCICIOS PRÁCTICOS



Ejercicio Nº 1

Ahora reforzaremos lo aprendido. Recuerda la lista de derechos sexuales y reproductivos. Elige el derecho que más te interesó y dibuja un cartel en su apoyo.



Ejercicio Nº 2

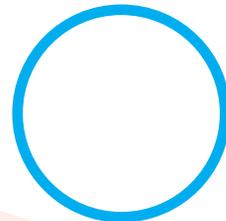
A continuación te presentamos una serie de situaciones que se pueden dar en la vida diaria y frente a las que es necesario estar alerta para evitar situaciones problemáticas o de violencia sexual.

Utilizando los colores del semaforo que se presentan más abajo, elije el grado de alerta que corresponde a cada situación:

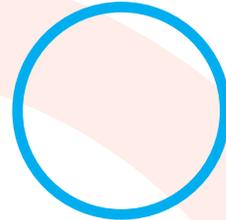




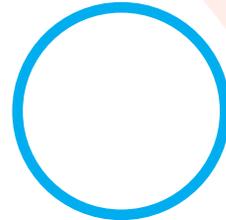
Pedro es un niño de 15 años,
que se masturba mientras
mira a sus primas de 2 y 3
años bañarse



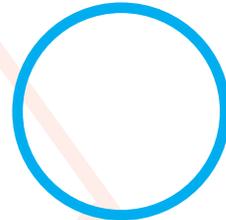
Ana es una niña que vive en condiciones
de hacinamiento con su madre y su
pareja. Cada noche observa como ellos
tienen relaciones sexuales

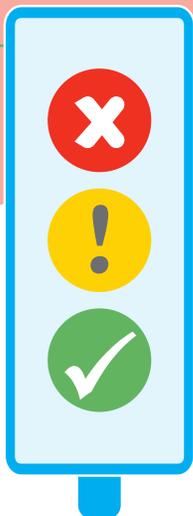


Juan es un niño de 10 años que cada
vez que se siente triste o solo se
masturba para sentirse mejor

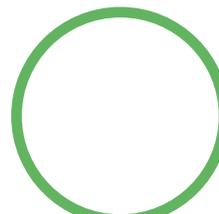


Rossana de 13 y Leonor de
14 son novias y les gusta
besarse en la boca

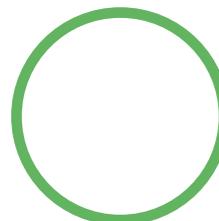




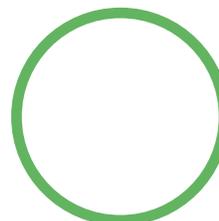
Simón y Carlos son hermanos y tienen relaciones sexuales entre ellos



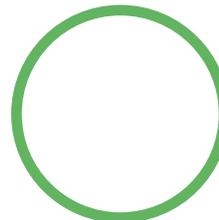
Marcelo tiene 13 años y duerme habitualmente con su cuidadora, porque le teme a la oscuridad



Lucas de 9 años fue abusado sexualmente por su padre. Cuando los niños de la casa se enteran de eso, lo excluyen, pensando que es peligroso



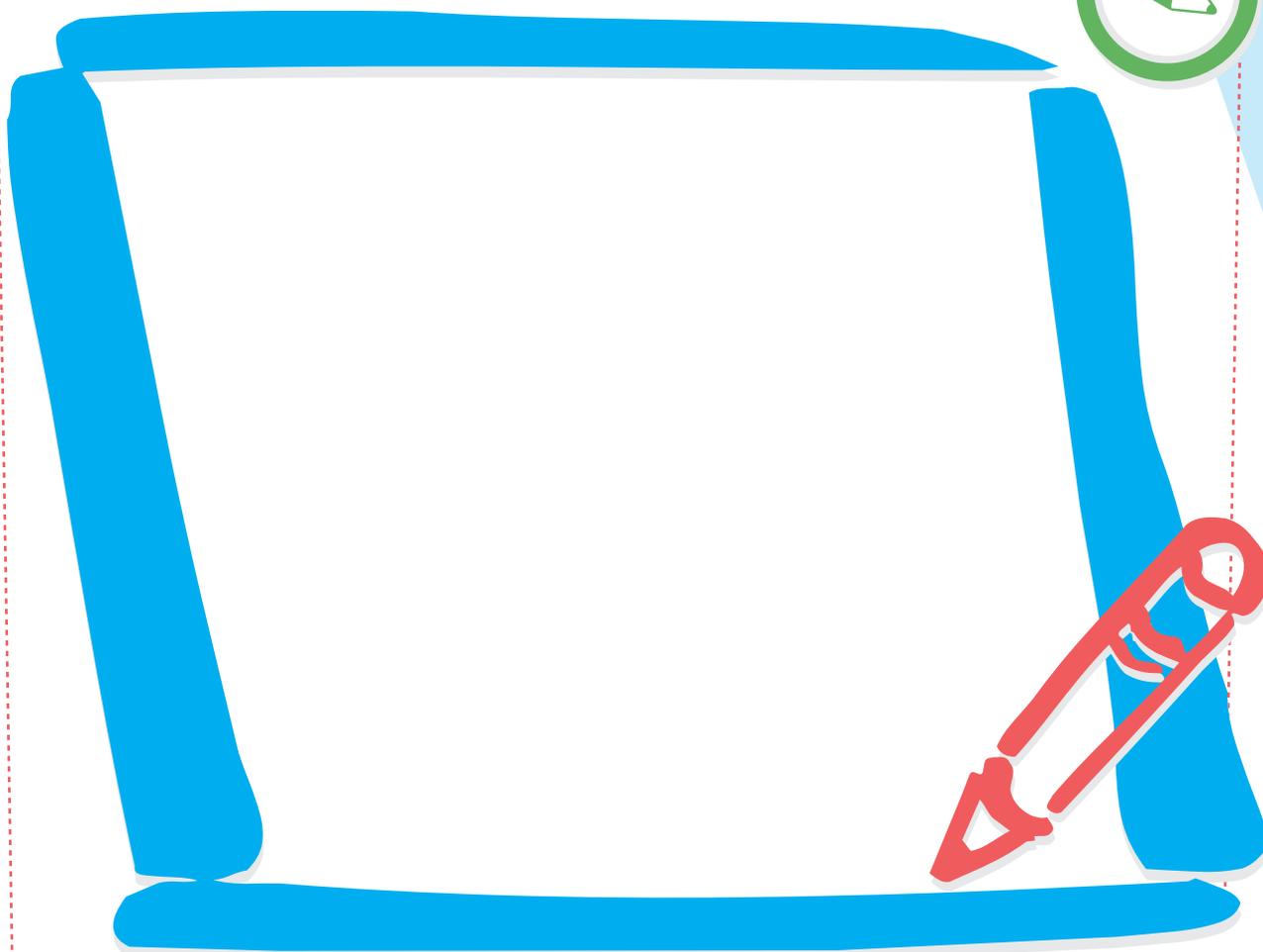
Raquel cuando va a fiestas tiene relaciones sexuales con desconocidos. Siempre utiliza preservativo



“Finalmente, con el apoyo de un tut@r comparte con él o ella y un grupo de otr@s adolescentes tus juicios y reflexiones. Piensen juntos estrategias de prevención para cada caso evitando así que los semáforos cambien a colores de mayor preocupación o gravedad”.

Ejercicio N° 3

Dibuja un plano de tu casa con sus habitaciones y patio. Pinta de color verde, los lugares donde te sientes más seguro, de color amarillo los lugares donde podrían darse Conductas Sexuales Problemáticas, y de color rojo los lugares donde has oído que ocurren o crees que se pudiesen dar situaciones de abuso sexual.



Ejercicio N° 4



En función de los temas conversados sobre abuso sexual entre niños, niñas o adolescentes te invitamos a que evalúes en que zonas o lugares de tu vida cotidiana te sientes más segur@ o menos segur@. Para ello, ponle nota de 1 a 7 a los lugares que se identifican a continuación:

MÁS CERCA DE 1 = LUGAR MENOS SEGURO / MÁS CERCA DE 7 = LUGAR MÁS SEGURO

	1	2	3	4	5	6	7
La Aldea o Centro Comunitario	<input type="radio"/>						
La casa donde vivo	<input type="radio"/>						
Mi habitación dentro de mi casa	<input type="radio"/>						
Oficina de los profesionales	<input type="radio"/>						
Oficina del Director	<input type="radio"/>						
Casa de mis padres o adultos significativos donde voy de visita los fines de semana	<input type="radio"/>						
Mi escuela	<input type="radio"/>						
El barrio o comunidad donde vive mi familia	<input type="radio"/>						

Ejercicio Nº 5

En cada silueta, escribe o dibuja la o las personas en quien confíes para recibir apoyo, en caso de vivir una experiencia como víctima o como autor de una CONDUCTA SEXUAL PROBLEMÁTICA.



Guía para ADOLESCENTES sobre DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS SEXUALIDAD Y CONDUCTAS SEXUALES PROBLEMÁTICAS

Contenidos: FRANCISCO ROMERO, ONG Paicabí y
ALEJANDRA RIVEROS, Aldeas Infantiles SOS Chile.

Diseño: CLAUDIO HUNRICHSE.
Edición General: LUCÍA MIRANDA, Oficina Internacional LAAM
y ALEJANDRA RIVEROS, Aldeas Infantiles SOS Chile.

Auspicio: Aldeas Infantiles Internacional
y Aldeas Infantiles SOS Chile.

Especiales agradecimientos a la Corporación Paicabí por el aporte de su trabajo Guía sobre Conductas Sexuales Problemáticas, que se tomó como base para la construcción de este material.

www.aldeasinfantilessos.cl

