



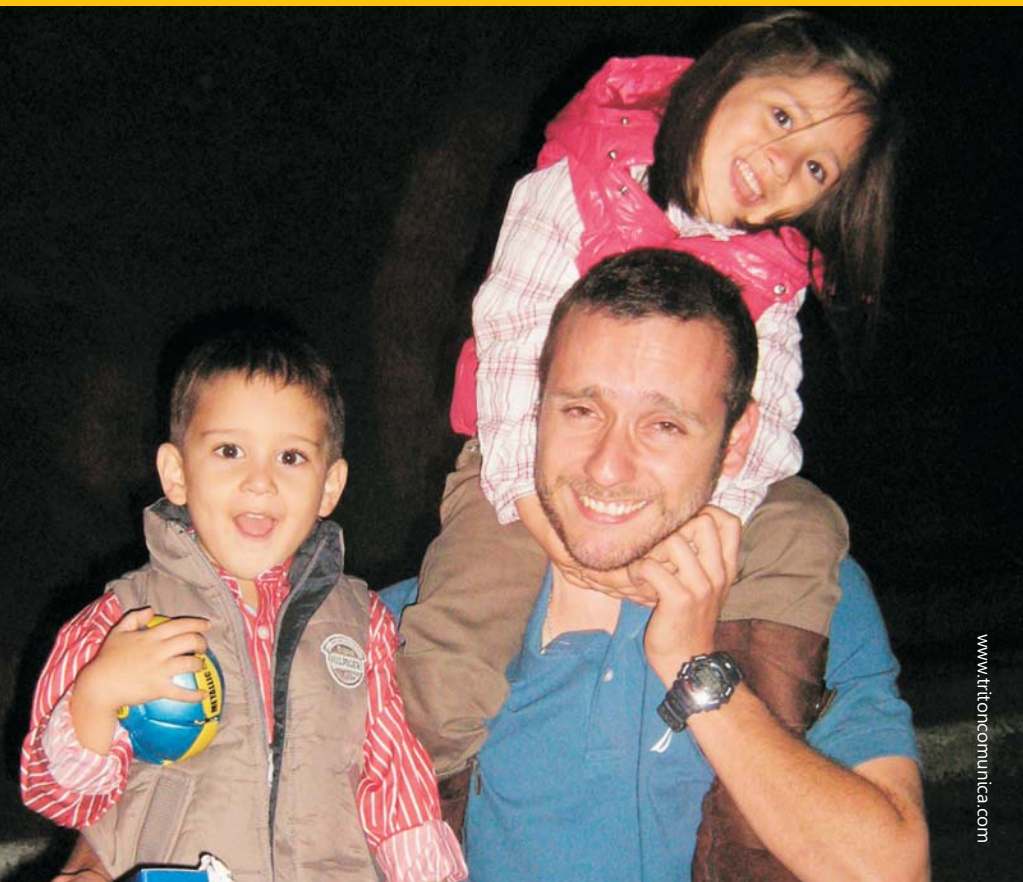
Red de Jóvenes para la Incidencia Política
REDLAC Guatemala
1 calle 1-73 zona 2, El Sauce, Ciudad Guatemala
Telefax: (502) 2230 2523
incidejoven@gmail.com
www.incidejoven.org • www.jovenesredlac.org



Red de Jóvenes para la Incidencia Política REDLAC Guatemala

incidejoven

ESTE MATERIAL ES GRATUITO DE CARÁCTER PÚBLICO Y ESTÁ FINANCIADO POR UNESCO



www.tritoncomunica.com

Fotos portada: triton imagen & comunicaciones



“Prevenir con educación”
en las familias

Hablar de sexualidad • diversidad sexual • discriminación • sexualidad y riesgos • la sexualidad y los derechos

“Prevenir con Educación” en las Familias

Es una publicación original de Democracia y Sexualidad, A.C, realizada con el apoyo del Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH-SIDA (CENSIDA) con textos de José A. Aguilar Gil y Rocío I. Verdugo Murúa, ceo/editor y fotografía de Gustavo Ybarra, diseño y arte de Carmen T. Tánchez, corrección de estilo de Perla Rguez. Peralta, editado por Discover Editorial Group e impreso bajo la marca de TSN comunicación en agosto de 2008, México.

Publicación para Guatemala

Red de Jóvenes para la Incidencia Política
REDLAC Guatemala

Rutíla Jiatz y José Roberto Luna • adaptación texto
Tritón imagen & comunicaciones • edición/diseño
Organización de las Naciones Unidas para la Educación,
la Ciencia y la Cultura (UNESCO) • apoyo financiero

Primera edición, junio de 2010
1,000 ejemplares
Guatemala, Centroamérica



Los autores son responsables por el contenido de esta publicación, así como de las opiniones expresadas en ella, las que no son, necesariamente, las de la UNESCO y no comprometen a la Organización.

INCIDEJOVEN

Somos una organización de jóvenes fundada en 2006 a partir del activismo juvenil con visiones políticas no partidistas para la promoción y defensa pública de los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos, como Derechos Humanos y libertades inalienables de las juventudes en Guatemala y América Latina.

Queremos construir un mundo distinto, sociedades plurales, valoradoras de las diversidades, capaces de reconocer las múltiples identidades como parte del reconocimiento de humanidades libres de prejuicios, discriminaciones, opresiones y violencias.

Misión

Nuestro compromiso es garantizar la ciudadanía sexual, realizando estrategias de incidencia política desde el feminismo y la perspectiva juvenil a favor del cumplimiento de las leyes y políticas públicas que favorezcan a las personas jóvenes a nivel nacional e internacional.

Visión

Ser una red de jóvenes consolidada y de reconocido prestigio por su liderazgo en la incidencia en políticas públicas de juventudes, para el ejercicio pleno de su ciudadanía y su sexualidad.

Lo que hacemos

Incidencia política y auditoría social en derechos sexuales y derechos reproductivos, con especial interés en el acceso a educación sexual científica y laica, el acceso a servicios diferenciados de salud para jóvenes y la prevención de violencia de género.

Fortalecimiento a la ciudadanía juvenil, apoyando a colectivos juveniles autónomos de la sociedad civil con asistencia técnica y financiera.

Corresponsabilidad ciudadana juvenil, trabajamos brindando asistencia técnica al gobierno para garantizar la perspectiva juvenil en los programas gubernamentales para jóvenes.

Introducción de la Guía para padres y madres

Este material está dirigido a los papás y mamás preocupados por informar y formar a sus hijos e hijas en el tema de la sexualidad. Hablar de sexualidad en nuestras familias puede ser un asunto difícil para algunas personas pero muy necesario para el futuro de nuestros hijos e hijas.

Recordemos que la educación sexual se inicia en el núcleo familiar con nuestras actitudes, valores y conductas. Nuestra responsabilidad como padres y madres es hablar claramente, sobre la importancia de vivir la sexualidad con valores tales como: el placer, la comunicación, el amor y la responsabilidad, con el fin de evitar sus riesgos.

En el siguiente material, los papás y mamás encontrarán información básica sobre cuatro temas fundamentales: educación sexual, diversidad, discriminación (homofobia) y derechos sexuales. Además se integra un glosario sobre los principales términos utilizados y tres anexos sobre: los derechos sexuales de la juventud, los métodos anticonceptivos y las infecciones de transmisión sexual.

Estamos seguros que esta revista será muy útil para que papás y mamás resuelvan dudas, inquietudes y venzan temores para apoyar la educación sexual de sus hijos e hijas en un ambiente seguro, cálido, abierto y solidario.

ÍNDICE

1. Educando en sexualidad	5	4. Sexualidad y riesgos	16
• ¿Qué es la educación sexual?		• ¿Qué es el VIH y sida?	
• ¿La educación sexual es sólo responsabilidad de los padres y madres?		• Las personas que se infectan ¿qué síntomas presentan?	
• ¿Por qué es importante hablar de sexualidad con nuestros hijos e hijas?		• ¿Cómo saber si una persona tiene VIH?	
• Pero, ¿cómo le hago para hablar con ellas y ellos?		• ¿Cómo se transmite el VIH y cómo no se transmite?	
• ¿Cuáles son los temas que abarca la educación sexual?		• Hablemos con nuestros hijos e hijas sobre el VIH y sida	
• Beneficios de la educación sexual		• ¿Qué otras infecciones existen?	
		• ¿Qué hacemos si sabemos que nuestro hijo e hija tiene una ITS?	
2. Sexualidad y diversidad	9	5. La Sexualidad y los derechos	19
• ¿Qué es la diversidad sexual?		• ¿Qué hacer en casa para educar sobre derechos?	
• ¿De qué sirve hablar con mis hijos e hijas sobre la diversidad sexual?		• ¿Qué derechos sexuales tienen nuestros hijos e hijas?	
• La homo y heterosexualidad ¿Se sabe por qué las personas son homosexuales, lesbianas o transexuales?			
• ¿Existe algo que permita saber qué orientación sexual tiene o tendrá nuestro hijo o hija?		6. Glosario	21
3. Sexualidad y discriminación	13	7. Anexos	24
• ¿Qué es la discriminación?		• Cartilla de los derechos sexuales y reproductivos	
• ¿Qué podemos hacer para que no exista discriminación?		• Métodos anticonceptivos	
• La homofobia ¿qué es?		• Infecciones de transmisión sexual (ITS)	
• ¿Cómo identificar a una persona homofóbica?			
• ¿Qué podemos hacer para que nuestras hijas y nuestros hijos no sean homofóbicos?			



“Un día me dijiste: cuando seas grande hablaremos de eso. Ya soy grande mamá...”

frutos, imágenes.com/unidades

¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN SEXUAL?

La educación sexual la proporcionamos los papás y las mamás en el núcleo familiar, así como la escuela, los amigos, los profesionales y los medios masivos.

El aprendizaje de la sexualidad se da desde el nacimiento hasta la muerte. Es un proceso en el cual los adultos podemos y debemos enseñar a nuestros hijos e hijas, pero también podemos aprender de ellos y de las demás personas que nos rodean.

La educación sexual integra la información que tenemos, las actitudes y habilidades que desarrollamos, y la forma de ejercer nuestra sexualidad. Tiene que ver con las experiencias que nos han sucedido desde la infancia, los mensajes recibidos en la familia, las costumbres y formas de pensar del lugar donde crecimos, de las creencias y del grado de estudios que tenemos, además influyen los contenidos de los medios masivos y hasta el internet.

¿La educación sexual es sólo responsabilidad de los padres y las madres?

Si bien es determinante en nuestras vidas la educación que obtenemos en casa, la educación sexual es una responsabilidad de todas las personas, incluyendo el Estado. Es importante que nuestros hijos e hijas reciban educación sexual en la escuela. En Guatemala contamos con marcos legales, pero la educación sexual aún no llega a las escuelas.



Foto de Mark Thuchman, proporcionada por UNFPA

Beneficios de la educación sexual

- Mejora la comunicación familiar.
- Clarifica los valores.
- Avance en equidad de género.
- Prácticas sexuales más tardías y con menor número de parejas.
- Incorporan comportamientos preventivos de embarazos.
- Usan condón y presentan menor prevalencia de VIH y sida.



Foto de imágenes & comunicaciones

¿Por qué es importante hablar de sexualidad con nuestros hijos e hijas?

Hablar de los temas de sexualidad es determinante para la vida de nuestros hijos e hijas.

Diferentes resultados de investigaciones muestran la importancia de hablar sobre sexualidad ya que esto mejora la comunicación familiar, promueve el respeto entre los hombres y las mujeres, previene el riesgo que tienen nuestros hijos ante las infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH, los embarazos no planeados, el abuso y la violencia sexual, y sobre todo les permite decidir cuándo y cómo vivir su sexualidad de una manera placentera y segura.

Pero, ¿cómo le hago para hablar con ellos y ellas?

Lo mejor es que estemos dispuestos a hablar del tema de forma clara, sencilla y honesta.

Si no tenemos suficiente información sobre el tema podemos buscar a una persona que nos ayude a resolver las dudas. También podemos comprar un libro sobre sexualidad o buscarlo en una biblioteca y leerlo junto con nuestros hijos e hijas.

¿Cuáles son los temas que abarca la educación sexual?

Los temas principales de la educación sexual incluyen la promoción de los derechos sexuales, el impulso de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, el fomento a la salud sexual y la responsabilidad ante la reproducción, así como la necesidad de evitar la violencia y el abuso sexual, las actitudes sexistas y racistas, la discriminación por género y por orientación sexual y la prevención de infecciones de transmisión sexual y de embarazos precoces.

Además información precisa, científica y laica sobre temas como: cambios físicos masculinos y femeninos, acto sexual, autoerotismo, fecundación, embarazo, parto, homosexualidad, lesbianismo, pornografía, sida y métodos anticonceptivos, entre otros.

¿QUÉ ES LA DIVERSIDAD SEXUAL?

La diversidad sexual significa que las personas somos diferentes y por lo tanto tenemos diferentes formas de amar y de vivir la sexualidad, o sea que hay personas que se enamoran o se relacionan sexualmente con otras de su mismo sexo, otras que se relacionan eróticamente con personas de diferente sexo, otras más que pueden relacionarse amorosa y sexualmente con ambos sexos y se les llama bisexuales.

La diversidad sexual integra también a las personas transexuales, transgénero y travestis.

“No sé si soy lesbiana, pero no me dejen de querer”



La Campaña Nacional contra la Homofobia de REDHUMOS

¿De qué sirve hablar con mis hijos e hijas sobre la diversidad sexual?

Hablar de este tema con nuestros hijos e hijas no es sencillo para algunos padres y madres, sin embargo lo mejor es hacerlo en familia sin prejuicios ni falsedades.

Es muy importante que las opiniones que se expresan se hagan en el marco de los valores y de los derechos humanos, o sea que tenemos que aclarar que cualquier persona debe ser respetada sin importar su forma de amar o de manifestar su sexualidad, ya que no sabemos con certeza si nuestros hijos-hijas o personas cercanas –primos, amigos, compañeros– tienen o tendrán una orientación diferente a la socialmente aceptada.

Por lo anterior, los padres, debemos inculcar valores tales como: el respeto, la solidaridad, la tolerancia, el amor y la amistad.

En el caso de que nuestros hijos e hijas ejerzan una forma de amar o de relacionarse sexualmente diferente a lo que nosotros pensamos o queremos, recordemos que lo más importante es que son nuestros hijos o hijas y eso es prioritario.

¿No decimos que "hasta las fieras defienden a sus hijos"?, pues adelante a respetar y amar a nuestros hijos más allá de su condición sexual.

La homo y heterosexualidad

Ser heterosexual, homosexual o lesbiana son condiciones humanas que ocurren en todas las sociedades y grupos humanos. Las orientaciones sexuales suelen descubrirse alrededor de la adolescencia.

En ningún caso debemos considerar las orientaciones fuera de la normalidad, porque podría implicar tratar a las personas como desiguales, así como discriminarlas y faltarle gravemente al respeto, cuando todos y todas tenemos los mismos derechos.

¿Se sabe por qué las personas son homosexuales, lesbianas o transexuales?

Realmente se desconoce el origen de las diferentes manifestaciones amorosas y sexuales. Actualmente los estudios que han investigado sobre el origen de la diversidad sexual no han encontrado diferencias hormonales ni genéticas ni hereditarias que expliquen la diversidad. Algunas teorías han señalado factores psicológicos y culturales que pueden influir.



La Campaña Nacional contra la Homofobia de REDHUMOS

¿Existe algo que permita saber qué orientación sexual tiene o tendrá nuestro hijo o hija?

No existen características especiales para saber la orientación sexual de una persona, ya que ni el aspecto físico ni la forma de ser o pensar determina el gusto o deseo por las personas. Además es importante aclarar que las orientaciones sexuales no se contagian porque no son enfermedades, ni nadie puede convencer a otra persona para que cambie o sea de una orientación que no es la suya.

La Organización Mundial de la Salud en 1990 suprimió a la homosexualidad de la lista de enfermedades mentales.

Ojo papás y mamás: no se puede definir en automático la orientación sexual. Las personas pueden tener experiencias sexuales diversas y la orientación se relaciona con una preferencia sostenida de sentimientos y deseos. Se requiere una constante atracción hacia personas del otro sexo para definirse como heterosexual o hacia personas del propio sexo para identificarse como homosexual o lesbiana. Todos somos diferentes, sepamos ser distintos y respetemos esas diferencias.



¿QUÉ ES LA DISCRIMINACIÓN?

La discriminación es cuando decimos o hacemos algo para promover el desprecio y rechazo hacia otras personas debido a algún rasgo o característica independiente de su voluntad, por ejemplo: ser mujer, ser homosexual, ser lesbiana, ser indígena, ser joven, ser viejo y ser discapacitado, entre otros.

La homofobia ¿qué es?

La homofobia es el odio, desprecio e intolerancia hacia conductas atribuidas a la homosexualidad. Se manifiesta en insultos, discriminación, bromas, agresiones físicas e incluso asesinatos.

La homofobia puede expresarse también contra niñas, niños, jóvenes, mujeres y hombres adultos que no se ajustan a los rasgos típicamente considerados femeninos o masculinos.

La lesbofobia es una discriminación homofóbica y sexista hacia las lesbianas, ésta última debido a que son económica y sexualmente independientes de los hombres.

¿Cómo identificar a una persona homofóbica?

Una persona homofóbica siente temor, enojo, odio, angustia o impotencia cuando observa actitudes consideradas femeninas en los hombres o actitudes consideradas masculinas en las mujeres. Estos sentimientos suelen no ser conscientes en quien los padece y pueden manifestarse a través de la burla, la agresión verbal y física o el asesinato.

¿Qué podemos hacer para que nuestros hijos e hijas no sean homofóbicos?

Los papás y mamás debemos promover el respeto a las diferencias como un valor central de la vida y como rasgo de respeto a la igualdad de oportunidades de todos los seres humanos, sea cual sea su condición sexual.

Recordemos que aprendemos a discriminar en el núcleo familiar. Nuestra responsabilidad es que todos seamos y nos sintamos iguales.

trón imagen & comunicaciones



trón imagen & comunicaciones

En Guatemala, las personas de la diversidad sexual son objeto de crímenes de odio, inclusive en su manifestación más cruel –la violencia física y el asesinato–.

La lucha contra la homofobia es un pendiente que tenemos como sociedad.

La Constitución de nuestro país exige el trato igual en dignidad y derechos, así como la no discriminación a otras personas. Por lo que, todas las personas son libres e iguales sin hacer diferencia a su etnia, género, edad, aspecto físico y orientación sexual, entre otras.

¿QUÉ ES EL VIH sida?

Sida significa Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida y es la última etapa de la infección causada por el Virus de Inmunodeficiencia Humana o VIH. El VIH se encuentra en los fluidos del cuerpo de una persona infectada: sangre, semen, líquido pre-eyaculatorio, fluidos vaginales y leche materna.

La infección se produce cuando el virus llega a la sangre y son varias las vías de transmisión. Una vez que el VIH entra al cuerpo, resulta afectada la capacidad del sistema inmunológico o de defensas que normalmente protege de las infecciones. Por lo tanto, cuando una persona se infecta con VIH se vuelve más vulnerable ante otras infecciones que ponen en riesgo su salud y su vida.



Foto: Imagin & Comunicaciones

¿Cómo saber si una persona tiene VIH?

La única forma de saber si una persona tiene VIH es a través de una prueba de laboratorio llamada ELISA. La mayor parte de las personas desarrollarán anticuerpos que pueden detectarse dentro de los tres meses posteriores a una relación sexual no protegida o pasar seis meses y hasta un año para que una prueba detecte la infección. Para tener seguridad absoluta debe hacerse una prueba tres meses después de una actividad de riesgo y una más después de seis meses.

Las personas que se infectan ¿qué síntomas presentan?

Antes de que las personas presenten síntomas pueden pasar muchos años. Existen casos que a pesar de vivir con el virus nunca presentan sintomatología. Las personas que viven con el VIH deben estar en seguimiento médico, si es necesario tomar medicamentos, llevar una alimentación sana y siempre usar condón en sus relaciones sexuales para evitar transmitir el virus.

Para evitar la infección por este virus generalmente se recomienda que se evite compartir jeringas con personas infectadas y se practique el sexo con responsabilidad utilizando el condón. También se recomienda que las personas que han tenido prácticas de riesgo y no han utilizado preservativo se realicen la prueba. En Guatemala, la mayoría de infecciones por VIH se dan por la vía sexual.

Medidas de cuidado

- Usar un condón correctamente cada vez que tenga un contacto sexual.
- Tener relaciones sexuales de exclusividad, con una sola persona que sólo tenga relaciones con uno.
- No compartir agujas de ningún tipo.
- No tener relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin condón o barreras bucogenitales.
- Realizar prácticas de sexo más seguro.

Otras medidas son:

- Hablar con la pareja respecto al sexo y preguntar si tiene alguna ITS.
- Limitar el número de parejas sexuales.
- No mezclar el sexo con alcohol o con otras drogas.
- No tener relaciones, si por cualquier razón sospechas que tu pareja tiene una ITS.





La Campaña Nacional contra la Homofobia de REDNADOS

Hablemos con nuestros hijos e hijas sobre el VIH y sida

Los padres y madres no debemos tener miedo para hablar sobre el VIH y sida y otras infecciones sexuales. Debemos ser claros en la utilización de medidas de prevención, en especial en la utilización del condón. Un diálogo abierto y sin prejuicios nos permite una adecuada comunicación.

¿Qué otras infecciones existen?

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son padecimientos infecciosos que se transmiten principalmente por contacto sexual sin protección, como la sífilis, la gonorrea, la clamidia, el papiloma y el herpes, entre otras.

¿Qué hacemos si sabemos que nuestro hijo-hija tiene una ITS?

Si tenemos conocimiento de que alguno de nuestros hijos e hijas presentan alguna alteración en los genitales debemos enviarlo al médico con el fin de realizarse una revisión. Es importante recordar que algunas de las ITS no presentan síntomas visibles.

Si el médico diagnostica una ITS deberá proporcionar el tratamiento idóneo, las instrucciones sobre la medicación y el seguimiento adecuado. Los servicios de salud tienen la obligación de brindar orientación y educación, así como información acerca del uso del condón.

¿Cómo se transmite el VIH y cómo no se transmite?

El virus del VIH y sida se transmite principalmente por relaciones sexuales no protegidas. También se transmite por vía sanguínea y vía perinatal. Por eso es muy importante enfatizar el uso del condón en cualquier relación sexual, así como el uso de jeringas desechables y el examen de embarazo para evitar que el bebe nazca con el virus.

Asimismo es importante decirles que el VIH NO se transmite a través de besos o saliva, fajes, abrazos, masajes, caricias y frotamientos. Tampoco por bañarse con la pareja, saludar de mano o abrazar, usar baños, piscinas y baños públicos o por el uso de los mismos vasos, platos y cubiertos. Ni por medio de la picadura de mosquitos ni por tocar los genitales o eyacular en piel sana (sin heridas). Explicar estas situaciones es importante para acabar con la falsa información y los prejuicios a las personas que viven con el virus.

¿QUÉ SON LOS DERECHOS SEXUALES?

Los derechos sexuales forman parte de los derechos humanos básicos, es decir, los que tenemos las personas por el hecho de ser personas. Estos derechos refieren el respeto de la integridad física del cuerpo humano, el derecho a la información y a los servicios de salud sexual y el derecho a tomar decisiones sobre la propia sexualidad y la reproducción.

¿Qué hacer en casa para educar sobre derechos?

Es importante que eduquemos a nuestros pequeños en un ambiente de respeto, que propicie la libertad para que tomen decisiones y se hagan responsables de las consecuencias de sus actos. Por ejemplo, que decidan sobre qué ropa ponerse o sobre el libro que desean leer, que aprendan que tomar una decisión tiene ventajas y desventajas ("si decides ir al cine no verás tu programa favorito"). En esa medida nuestros hijos e hijas aprenderán a tener confianza en sí mismos y a ser personas autónomas. También aprenderán a reconocer cuáles son sus derechos en casa, en su escuela y en su comunidad y, por lo tanto, exigirán respeto y el cumplimiento de los mismos.

Para garantizar el ejercicio de los derechos es necesario conocerlos y exigir que se cumplan desde nuestro hogar.



Foto de Inés Arce. Imagen proporcionada por titón imagen & comunicaciones



Foto de Mark Thasiraman, proporcionada por UNFPA.

El reconocimiento a los derechos específicos, como los de las mujeres, la niñez y los derechos sexuales y reproductivos han venido definiéndose con mayor precisión desde la década de los 80, en algunas reuniones y conferencias internacionales, convocadas por la Organización de las Naciones Unidas.

¿Qué derechos sexuales tienen nuestros hijos e hijas?

Ellos y ellas tienen derecho a decidir cómo vestir, qué música escuchar, qué estudiar, qué pareja tener, cuándo y con quién tener relaciones sexuales por primera vez, cuándo y con quién casarse o unirse y en qué momento embarazarse.

Los padres y madres debemos promover en nuestros hijos e hijas el derecho a tomar decisiones libres, informadas y responsables sobre su sexualidad y su reproducción.

Tal como se define en la Convención de los Derechos de la Infancia “el niño tendrá derecho a la libertad de expresión; ese derecho incluirá la libertad de buscar, recibir y difundir información e ideas de todo tipo”.

Tratados y convenios internacionales: Declaración Universal de Derechos Humanos; Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW); Convención sobre los Derechos del Niño; Conferencia Internacional sobre la Población y Desarrollo, El Cairo (Egipto); Plataforma de Acción Mundial (PAM), Beijing; Convención contra la Tortura y otros Tratos o Penas Cruelles, Inhumanos o Degradantes; Estatuto de Roma de la Corte Penal Internacional (Tratado de Roma); Convención Internacional sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Racial; Convención Iberoamericana de Derechos de los Jóvenes y Declaración Ministerial Prevenir con Educación.

Leyes nacionales: Constitución Política de la República de Guatemala; Decreto 27-2000: Ley General para el Combate del Virus de Inmunodeficiencia Humana –VIH y del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida –SIDA y de la Promoción, Protección y Defensa de los Derechos Humanos ante el VIH/sida; Decreto 42-2001: Ley de Desarrollo Social; Decreto 27-2003: Ley de Protección Integral de la Niñez y Adolescencia; y Decreto 87-2005: Ley de Acceso Universal y Equitativo de Servicios de Planificación Familiar y su Integración en el Programa Nacional de Salud Reproductiva.

GLOSARIO

A

Aborto espontáneo. Es la pérdida de un embrión o feto durante el embarazo por causas naturales y no provocadas. Regularmente los abortos espontáneos ocurren durante los tres primeros meses de embarazo, aunque hay 1 por ciento de partos con feto muerto o mortinato después de la vigésima semana de embarazo.

Aborto terapéutico o inducido. Es la interrupción voluntaria del embarazo antes de que la gestación haya alcanzado las 20 semanas. Esta interrupción del desarrollo del feto puede darse en cualquier circunstancia social o legal y es practicada por un médico, con el consentimiento de la mujer.

Abuso sexual. Toda actividad realizada sin consentimiento, con o sin violencia, de una persona (generalmente mayor) hacia otra de cualquier edad, con el propósito de obtener placer. El abuso sexual es un delito tipificado en el Código Penal de Guatemala: los abusos deshonestos cometidos en persona de uno u otro sexo, sea mayor o menor de edad, serán sancionados con prisión de seis a treinta años.

Anticoncepción de emergencia. Se le llama así porque es una medida de emergencia, no se debe usar en lugar de los métodos anticonceptivos regulares. La anticoncepción de emergencia puede actuar de diversas formas, dependiendo del momento del ciclo menstrual en el que se encuentre la mujer. Puede detener la liberación del óvulo o impedir la fecundación. La anticoncepción de emergencia es 98 por ciento efectiva, lo que quiere decir, que existe el 2 por ciento de riesgo de que ésta no funcione. Es necesario que no pasen más de 120 horas después de la relación, entre más pronto mejor.

Aparato sexual femenino. Consta de órganos sexuales externos, es decir que se ven a simple vista, y genitales internos o no visibles. Los órganos sexuales externos reciben el nombre de vulva y son: monte de Venus o pubis, labios mayores, labios menores, clítoris y orificio vaginal. Los órganos sexuales internos son: ovarios, trompas de Falopio, útero y vagina.

Aparato sexual masculino. Consta de órganos sexuales externos e internos. Los órganos sexuales externos son: el pene y bolsa escrotal. Los internos son: testículos, epidídimos, conductos deferentes, vesículas seminales, conductos eyaculadores, próstata, glándulas de Cowper y uretra.

Autoerotismo. Es la manipulación de los genitales con el fin de sentir placer. Estimular el cuerpo para excitarse sexualmente es una actividad normal en todas las etapas de la vida. Tanto hombres como mujeres practican la masturbación. Las investigaciones reportan que la masturbación no causa daño físico ni mental y ayuda a conocer el cuerpo. Se ha demostrado que alivia el estrés, la tensión sexual y proporciona placer sexual e intimidad antes de que la pareja esté lista para las relaciones sexuales.

B

Bisexual. Es la atracción sexual o emocional de una persona hacia un hombre y una mujer. Se trata de una orientación hacia los dos sexos. Algunas veces este gusto se manifiesta simultáneamente.

C

Ciclo menstrual. Este ciclo tiene tres fases: pre-ovulatoria, ovulatoria y post-ovulatoria. Para tener claro cuando empieza un ciclo menstrual se cuenta como

el día uno el primer día de sangrado y el último día del ciclo es un día antes del primer sangrado siguiente. Su duración es de entre 25 y 35 días con un promedio de 28.

Coito. Es la introducción del pene en la vagina y/o ano. Se denomina coito vaginal o anal.

Condón femenino. Es un método anticonceptivo utilizado por mujeres. Es de poliuretano y su uso no tiene efectos secundarios, no es afectado por cambios en temperatura y es más fuerte que el látex. Este condón es más amplio que el condón masculino y tiene dos anillos, un anillo abierto y un anillo cerrado. El condón femenino protege más contra ITS porque cubre gran parte de los genitales femeninos y la base del pene.

Condón masculino. Método anticonceptivo utilizado por el hombre. Consiste en un capuchón de hule (látex) que se pone en el pene erecto antes de la penetración.

D

Deseo. Es la primera fase de la respuesta sexual humana. Generalmente se inicia en la búsqueda y acercamiento a una pareja sexualmente atractiva. El deseo sexual puede ser estimulado por la vista, el olfato, el oído, el tacto, el gusto e incluso la imaginación y el recuerdo.

Derechos Humanos. Los Derechos Humanos son todos aquellos derechos que tienen cada hombre y mujer por el simple hecho de serlo. Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos. La importancia de los Derechos Humanos radica en su finalidad de proteger principalmente la vida, la libertad, la dignidad, la igualdad, la seguridad, la integridad física y la propiedad de cada ser humano.

Derechos Sexuales. Son parte de los derechos humanos que se basan en los principios de libertad, privacidad, dignidad, equidad, integridad corporal y autonomía. Para poder asegurar una sexualidad saludable, se necesita conocerlos y ejercerlos. Estos derechos incluyen el derecho a disfrutar de la salud sexual y reproductiva, así como el derecho a su libre decisión y a la eliminación de cualquier forma de discriminación, coerción o violencia. En la actualidad existe la cartilla de los derechos sexuales y reproductivos de la juventud, donde puede obtenerse información clara de cada uno. (Ver derechos sexuales y reproductivos de las y los jóvenes en el anexo1).

Discriminación. La discriminación es una situación en la que una persona o grupo es tratada de forma desfavorable a causa de prejuicios, generalmente por pertenecer a una categoría social distinta como la etnia, la orientación sexual, la religión, el rango socioeconómico, la edad y la discapacidad. Existe una amplia legislación contra la discriminación en materia de igualdad de oportunidades de empleo, vivienda, bienes y servicios.

E

Educación sexual. Es el proceso de enseñanza y aprendizaje que inicia con el nacimiento y termina con la muerte. Es responsabilidad de todas las personas e incluye, junto con las familias, al Estado, la escuela, los profesionales, las organizaciones religiosas, las instituciones de salud y los medios masivos de comunicación. El Estado está obligado a garantizar el derecho constitucional a la educación democrática, libertaria, laica y gratuita para todas las guatemaltecas y guatemaltecos.

Embarazo adolescente. La adolescencia es una etapa donde no se cuenta con las condiciones necesarias para ser padres y madres. La primera razón por la que las y los jóvenes se embarazan es porque desconocen los métodos anticonceptivos; la segunda, es porque no los utilizan adecuadamente. Antes de los 19 años el embarazo se considera de alto riesgo. Entre las menores de edad el riesgo de mortalidad materna es de 1.2 veces mayor. En caso de afectación de la salud, el Código Penal de Guatemala protege el derecho a la interrupción del embarazo.

Erotismo. Es la capacidad humana de experimentar las respuestas subjetivas que evocan los fenómenos físicos percibidos como deseo sexual, excitación sexual y orgasmo, identificándose generalmente con placer sexual. El erotismo se construye tanto a nivel individual como social con significados simbólicos y concretos que lo vinculan a otros aspectos del ser humano.

Excitación. Es la segunda fase de la respuesta sexual humana durante en la cual se da una aceleración del corazón y la respiración, se enrojecen algunas partes del cuerpo y aumenta la temperatura. Los órganos sexuales crecen de tamaño por una acumulación de sangre (vasocongestión). En las mujeres se presenta crecimiento del clitoris, engrosamiento y humedecimiento de la vagina y los pezones se erectan. En los hombres lo más notorio es la erección del pene.

Eyaculación. Se refiere a la expulsión del semen por la uretra. El semen está compuesto por los espermatozoides y el líquido seminal proveniente de la próstata. Esta reacción es asociada al orgasmo en los hombres.

Feminismo. Es una lucha social, política y teórica emprendida primero por las mujeres para lograr visibilidad histórica y respeto humano. Es una corriente humanista que pretende conseguir derechos legales y simbólicos para las mujeres y apoyar otras causas.

Género. Es el conjunto de valores, actitudes y expectativas sociales que definen lo femenino, lo masculino y son asignadas al individuo desde el momento de su nacimiento. Las diferencias entre mujeres y hombres se encuentran influenciadas por realidades históricas, religiosas, económicas y culturales. Las relaciones y responsabilidades para cada sexo cambian a través del tiempo.

Heterosexual. Es la persona que experimenta atracción física y emocional por personas de diferente sexo.

Homosexual. Es la persona que experimenta atracción física y emocional hacia personas de su mismo sexo.

Homofobia. La homofobia es el odio, desprecio e intolerancia hacia conductas atribuidas a la homosexualidad. Se manifiesta en insultos, discriminación, bromas, agresiones físicas e incluso asesinatos. La homofobia puede expresarse también contra niñas, niños, jóvenes, mujeres y hombres adultos que no se ajustan a los rasgos típicamente considerados femeninos o masculinos.

Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Son un grupo de infecciones que pueden contagiarse si se tienen relaciones sexuales no protegidas con una persona que

está infectada. Por lo general, el contagio se da a través del intercambio de fluidos corporales infectados (semen, líquido seminal pre-eyaculatorio, sangre, fluidos vaginales) que tienen una vía de entrada al cuerpo. Otras ITS se contagian a través del contacto piel con piel y a través de las mucosas. Las personas que tienen relaciones sexuales sin protección corren el riesgo de contraer una ITS, sin importar su edad, sexo u orientación sexual (Véase anexo 2).

Masculinidad. Forma en que la sociedad y cultura perciben lo masculino, de tal manera que a partir del proceso de socialización se enseñan roles y atributos determinados al hombre. En la sociedad occidental, la construcción de género, dicta que el hombre adquiera ciertas características para ser considerado "hombre", por ejemplo: competencias, desconfianza, alejamiento, rudeza, individualismo, egoísmo y dominio. Sin embargo, no existe la masculinidad hegemónica, existen diferentes formas de ser hombre y todas son válidas y deben ser aceptadas.

Métodos anticonceptivos. Son formas (objetos, sustancias y procedimientos) de evitar un embarazo que impiden que el óvulo se encuentre con el espermatozoide y se lleve a cabo la fecundación, dentro del aparato sexual-reproductivo de la mujer. El conocimiento sobre los métodos anticonceptivos permite tomar decisiones oportunas y adecuadas sobre la reproducción de manera libre, responsable e informada y contribuye al ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos de las personas, así como a mejorar y mantener el nivel de salud (Véase anexo 3).

Noviazgo. Es el vínculo que se establece entre dos personas que se conocen, salen, se tratan e intercambian sentimientos y logros. El noviazgo es la ocasión para compartir intimidad con otra persona, explorar nuevas experiencias, expresar emociones y tener relaciones sexuales cuando ambos lo deciden.

Orientación sexual. Es el concepto científico que señala la elección de las/los compañeras/os afectivos-sexuales y no es producto de una elección consciente. Entre las orientaciones sexuales se reconocen: heterosexual, homosexual y bisexual.

Orgasmo. Es el momento de mayor intensidad que se puede dar en una relación sexual, en fantasías o masturbación. Se presenta una sensación muy placentera en los órganos sexuales, acompañada de otros fenómenos físicos, como la contracción involuntaria de los músculos de la vagina y la uretra masculina. Para cada persona el orgasmo es diferente y no se puede decir que todo ser humano siente igual.

Pene. Órgano sexual masculino que tiene como funciones la cópula (acto sexual) y ser vía de eliminación de la orina. Está compuesto de cabeza, algunas veces cubierta por el prepucio, el cuerpo y la raíz. En su interior tiene los cuerpos cavernosos que se llenan de sangre durante la erección.

Salud sexual. Forma parte de la salud del ser humano y se refiere al estado de bienestar de hombres y mujeres para tener una vida sexual placentera y

segura. Está encaminada al desarrollo de la vida y las relaciones personales y no meramente al asesoramiento y la atención en materia de reproducción y de infecciones de transmisión sexual.

Sexo. El término "sexo" se refiere al conjunto de características biológicas que definen a los humanos como hombres y mujeres.

Sexualidad. Se refiere a una dimensión fundamental del ser humano basada en el sexo, incluye al género, las identidades de sexo, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva, el amor y la reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales. Si bien la sexualidad puede abarcar todos estos aspectos, no es necesario que se experimenten ni se expresen todos. Sin embargo, en resumen, la sexualidad se experimenta y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.

Transexual. Los transexuales son personas que pertenecen a un sexo biológico pero que sienten que están en un cuerpo equivocado, que son del otro sexo. Tal como lo expresan: "se sienten atrapados en un cuerpo que nos les corresponde", un hombre se siente y piensa como mujer, una mujer piensa y siente como hombre.

- Hombre transexual o transexual masculino: es una persona que se siente, piensa y actúa como hombre aunque naciera con genitales femeninos.
- Mujer transexual o transexual femenina: es una persona que

se siente, piensa y actúa como mujer aunque naciera con genitales masculinos.

No hay que confundir la transexualidad con travesti, drag queen o drag king, que son personas que utilizan indumentaria del sexo opuesto, pero no rechazan su cuerpo ni sienten la necesidad de modificarlo.

Travestismo. Consiste en un comportamiento donde el rol es cruzado, es decir, hombres que tienen conductas, arreglos, atuendos y estilos femeninos, contrarios a su propio género. De igual manera sucede con mujeres que gustan, disfrutan y se erotizan con conductas, arreglos, atuendos y estilos masculinos. El travesti tiene una convicción de pertenencia a su género y no implica homosexualidad necesariamente.

Violencia de género. Es todo acto de violencia que se genera contra la mujer por el hecho de serlo y que tiene como resultado un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la privada. La violencia la podemos dividir en diferentes esferas: violencia física, violencia psicológica y violencia sexual.

VIH y sida. El sida o Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida es causado por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), que mata o altera las células del sistema inmunológico y destruye progresivamente la capacidad del cuerpo de luchar contra las infecciones. El término sida se aplica a las fases más avanzadas de la infección causada por el virus VIH donde el cuerpo, por falta de defensas, esta propenso a adquirir cualquier enfermedad.

La única forma de saber si una persona tiene VIH es a través de un estudio de laboratorio. El más conocido y utilizado en nuestro país es la prueba de ELISA. Es una decisión personal y voluntaria realizarse la prueba de laboratorio, nadie puede obligar a nadie ni ser obligada u obligado.

Bibliografía

- Banco Mundial. "Manual para prevenir la Violencia de Género en América Latina". 2007
- Centro Nacional para la Prevención y el Control de VIH/Sida. "Manual para Capacitadores en el Manejo Sintomático de las Infecciones de Transmisión Sexual". ED. Secretaría de Salud, 2004.
- Comité Promotor de los Derechos Sexuales de las y los Jóvenes: Hagamos un Hecho nuestros Derechos. "Cartilla por los Derechos Sexuales de las y los Jóvenes". ED. Comisión Nacional de Derechos Humanos.
- Encuesta Nacional de la Juventud 2005. ED. Instituto Nacional de la Juventud.
- Gobierno del Distrito Federal. "Tu futuro en Libertad". ED. Secretaría de Educación del Distrito Federal, 2008.
- Luna Manzanero, José Roberto y Hurtado Recinos, María Olga "Lo Que Nadie Ve Escucha Ni Habla". Incidejoven.
- Luna Manzanero, José Roberto y Jiatz Julaj, Rutilia. "Cartilla de los Derechos Sexuales de los y las Jóvenes". Incidejoven.
- Orozco Henríquez Jesús y Silva Adaya Juan Carlos. "Los Derechos Humanos de los Mexicanos". ED. Comisión Nacional de Derechos Humanos, 2005.
- Pick Susan, Aguilar José, Rodríguez Gabriela, Reyes Jeannette, Collado María Elena, Pier Diana, Acevedo María del Pilar y Vargas Elva. "Planearo tu vida". ED. Planetia, 1995.
- Rivas Sánchez Eloy. "Los

Derechos Humanos y la Globalización, fascículo 6, Los excluidos de la globalización. ED. Comisión Nacional de los Derechos Humanos, 2005.

- Rodríguez Gabriela y Mayen Beatriz. "Los Caminos de la Vida, fascículo 2. El VIH/Sida: Aspectos Biológicos y Socioculturales. Ed. Afuentes, Censida e IMSS Oportunidades, 2000.
- Rodríguez Zepeda Jesús. "Cuadernillo de la Igualdad 2. ¿Qué es la discriminación?" ED. Consejo nacional para eliminar y prevenir la discriminación. 2004
- Soberón Guillermo, Feinholz Dafna, compiladores. "Homofobia y Salud". ED. Secretaría de Salud, 2007.

WEB

- http://www.gentejoven.org.mx/glosario.asp
- http://groups.msn.com/pedagogiayeducacionsexual/glosario.msnw
- http://www.ops.org.bo/its-vih/sida/?T&E=20040628161712
- http://www.icmer.org/RHO/html/glossary.html
- http://www.amssac.org/bibliotecasexualidad%20conceptos.htm

ANEXO 1 CARTILLA

Derechos sexuales y derechos reproductivos de los jóvenes



Yo Decido libremente con quienes comparto mi vida, mi sexualidad, mis emociones y mis afectos.

Tengo Derecho a vivir una vida libre de violencia sexual.



Yo decido libremente sobre mi cuerpo y mi sexualidad

Tengo Derecho a vivir libre de discriminación, a ser tratado (a) sin distinción de sexo, edad, pensamiento, creencias y etnia, entre otros.



Tengo Derecho a que las personas respeten mi vida privada y mi vida sexual.

Tengo Derecho a expresar públicamente mis ideas, afectos y sentimientos.

Tengo Derecho a la igualdad, la equidad y la oportunidad de desarrollo físico, mental, social y económico.



Yo decido si tengo hijas e hijos, cuántos, cuándo y con quién.

El estado debe proporcionarme garantías para ejercer mis derechos sexuales y mis derechos reproductivos.



Tengo Derecho a la salud sexual y reproductiva gratuita y de calidad, incluida la anticoncepción.

Tengo Derecho a recibir información y educación sexual laica, sin prejuicios ni imposiciones.

ANEXO 2 MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Porcentaje de eficacia de métodos anticonceptivos durante el primer año de uso ¹			
		Porcentaje de efectividad	
	MÉTODO	USO PERFECTO ²	USO TÍPICO ³
Hormonales	Implante anticonceptivo	99.95	99.95
	Hormonal inyectable combinado ¹	99.95	97
	Parche anticonceptivo	99.7	92
	Hormonales orales: pastillas anticonceptivas diarias	99.7	92
	Pastillas anticonceptivas de emergencia	Sin datos	75
Barrera	DIU de cobre	99.4	99.2
	Anillo vaginal	99.7	92
	Condón masculino	98	85
	Condón femenino	95	79
Naturales	Métodos de ritmo (abstinencia periódica):		
	Método de calendario solo	91	75
	Método de moco cervical (Billings) solo	97	75
	Método de temperatura basal sólo	99	75
	Método combinado (moco, calendario y temperatura)	98	75
	Coito interrumpido (retiro)	96	73
	Espermicidas solos ⁴	82	71

[1] Secretaría de Salud de México. Tabla adaptada a partir de los datos publicados en: OMS, Criterios Médicos de Elegibilidad de Métodos Anticonceptivos, Tercera edición, 2005 y fuentes: Trussell J. Contraceptive efficacy. En: Hatcher RA, et al., Contraceptive technology: eighteenth revised edition. New York NY: Ardent Media, 2004; y CDC National Survey of Family Growth (NSFG) 2006. Estados Unidos de América.

[2] Resultado de la entrevista a parejas de Estados Unidos de América que usan el método perfectamente, recetado y colocado por el médico en su caso, y utilizado por la pareja en forma correcta y consistente, y en ausencia de enfermedades o condiciones que alteren.

[3] Resultados de uso común del método, con posibles descuidos, olvidos, uso inadecuado del condón, dificultades para el cálculo de los métodos de ritmo, o suspensión temporal porque las relaciones sexuales no son frecuentes.

[4] Espumas, cremas, jaleas, supositorios y óvulos vaginales.

ANEXO 3 INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

INFECCIONES	CÓMO SE ADQUIERE	SÍNTOMAS
Sífilis	Por relaciones sexuales sin protección.	Aparece una inflamación de ganglios inguinales, pene, vulva, cuello de la matriz, boca ano. Generalmente no produce molestias, pero pueden presentarse, después de algunos años, síntomas como fiebre, dolor de huesos, articulaciones y músculos o manchas café en el cuerpo.
Gonorrea	Por relaciones sexuales sin protección.	En el hombre es más evidente que en la mujer. Inicia con una secreción amarillenta, dolor y ardor al orinar. En la mujer presenta flujo blanco-amarillento abundante con dolor y ardor al orinar.
Chancro blando	Por relaciones sexuales sin protección.	Aparecen úlceras semejantes a una roncha infectada en los órganos sexuales. La herida es muy dolorosa. Se presenta inflamación de ganglios inguinales.
Linfogranuloma venereo	Por relaciones sexuales sin protección.	Se presenta inflamación en los ganglios de la ingle, dolor, enrojecimiento y aumento de la temperatura en la zona afectada.
Tricomoniiasis	Por contacto con toallas o ropa húmeda, o secreciones genitales por relaciones sexuales sin protección.	En la mujer aparece un flujo amarillento o verdoso abundante con mal olor, produce comezón. En el hombre no se producen síntomas pero puede presentar inflamación en la uretra.
Monilliasis	Por relaciones sexuales sin protección o por un estado inmunológico deficiente (hongo oportunista).	En la mujer comezón en la vulva, flujo blanco (lechoso con grumos), dolor al orinar y durante las relaciones sexuales. En el hombre enrojecimiento, puntillado rojo o irritación en la mucosa del pene.
Vaginosis	Por relaciones sexuales sin protección.	En la mujer aparece flujo grisáceo, muy fétido. Dolor a las relaciones sexuales. Agente etiológico Gamaella Vaginalis.
Herpes genital	Por relaciones sexuales sin protección.	Se presenta comezón y ardor en el cuerpo y después aparecen pequeñas vesículas muy dolorosas. Se manifiesta malestar generalizado de cuerpo y fiebre. En la mujer aparece en el cuello del útero, vagina, en los labios mayores o menores; y en el hombre en el pene, escroto y ano.
Infecciones por el virus del papiloma humano (VPH)	Por relaciones sexuales sin protección.	Entre los síntomas más comunes en las mujeres se encuentran: dolor durante las relaciones sexuales, aumento de días de sangrado menstrual, sangrado abundante durante la menstruación o después de las relaciones sexuales, verrugas o crestas en la vulva, vagina, cérvix o ano. En el hombre se presentan verrugas o crestas en el ano, periné y/o escroto. Es ocasionado por el Virus del Papiloma Humano que progresivamente puede evolucionar en cáncer del cérvix.
Hepatitis B	Por relaciones sexuales sin protección, transfusiones de sangre con el virus, intercambio de jeringas infectadas, de la madre al feto.	Se presenta vómito, cansancio, depresión, color amarillento en la piel y ojos; la orina se pone muy oscura y el excremento más claro.
Pediculosis de pubis o ladilla (piojos de pubis)	Por relaciones sexuales con personas infectadas, contacto con cama, ropa, baños y toallas.	El piojo se aloja en el vello púbico en donde coloca sus huevecillos pudiendo extenderse hacia el vello del pecho y las axilas o al vello de otra persona. La falta de higiene es un factor de riesgo. Produce mucha comezón.
Granuloma inguinal	Por contagio directo y no se contagia fácilmente.	Aparece un pequeño grano (pápula) que con el tiempo se convierte en una úlcera que aumenta de tamaño. Tiene mal olor, si las lesiones son mayores llega a deformar los genitales. La zona afectada es el pene, ano, labios vulvares, inflamación de los ganglios de la ingle, fiebre y cansancio.
Virus de la Inmunodeficiencia Adquirida (VIH)	Por relaciones sexuales sin protección, por vía sanguínea y por vía perinatal.	Dependen mucho de la etapa en la que se encuentra la infección. Pueden presentarse desde síntomas gripales, inflamación de los ganglios en distintas partes del cuerpo y manera bilateral, hasta debilidad, pérdida de peso, fiebre nocturna, diarreas, infecciones y alteraciones físicas como convulsiones, incapacidad de movimiento, pérdida de memoria y/o de razón.