

ES HORA DE HABLAR DE LA SEXUALIDAD SALUDABLE Y DEL CONSENTIMIENTO

¿Qué es la sexualidad saludable?

Una sexualidad saludable significa tener conocimiento y poder para expresar la sexualidad en formas que enriquecen nuestra vida. Incluye entrar en las interacciones y relaciones sexuales desde una perspectiva de consentimiento, con respeto e informada. La sexualidad saludable está libre de coerción y violencia.

Aunque numerosos mensajes culturales contribuyen a nuestra comprensión y experiencia de la sexualidad, muchas personas no sabemos cómo identificar o definir la sexualidad saludable. Es importante comprender que la sexualidad se trata de mucho más que relaciones sexuales. Una sexualidad saludable es emocional, social, cultural y física. Son nuestros valores, actitudes, sentimientos, interacciones y conductas.

¿Qué es el consentimiento?

Consentimiento significa dar permiso para que algo ocurra o estar de acuerdo en hacer algo. Las relaciones sexuales son consensuadas cuando cada persona involucrada ha manifestado estar de acuerdo con lo que está haciendo y ha dado su permiso. Las relaciones sexuales que no están en consenso, o sin el acuerdo o permiso de una persona, son violencia sexual. Algunas cuestiones importantes que se debe saber sobre el consentimiento:

- **'Sí' significa 'sí'.** El consentimiento no es la ausencia de un 'no'. Es la presencia de una expresión clara y afirmativa de interés y deseos. El intercambio de consentimiento involucra a

EL CONSENTIMIENTO Y EL RESPETO

Consentimiento significa dar permiso para que algo ocurra o estar de acuerdo en hacer algo. Consentimiento es más que un 'sí' o un 'no'. Es un diálogo constante sobre deseos, necesidades y el nivel de comodidad con diferentes interacciones sexuales. El consentimiento no es una autorización indefinida. Por el contrario, es específico cada vez, y todas las actividades sexuales requieren consentimiento. Las interacciones sexuales saludables se basan en el consentimiento y el respeto.

todas las partes. Cada persona fija sus límites o comparte sus deseos. El consentimiento es una toma respetuosa y mutua de decisiones.

- **Las drogas y el alcohol afectan la toma de decisiones y ofuscan el consentimiento.** Cuando hay drogas y alcohol implicados no se puede obtener un consentimiento claro. Una persona intoxicada no puede dar su consentimiento.

- **El consentimiento debe ser claro.** El consentimiento es más que no escuchar la palabra 'no'. En la pareja, una persona que guarda silencio no es lo mismo que una persona que dice 'sí'. No te confíes del lenguaje corporal ni tengas en cuenta las interacciones sexuales que haya habido en el pasado o cualquier otra indicación que no sea verbal. Nunca asumas que tienes el consentimiento de la otra persona. Siempre haz preguntas para asegurarte de que tienes su consentimiento.

- **El consentimiento puede ser divertido.** No tiene que ser algo que “estropea el momento”. De hecho, un consentimiento claro y entusiasta puede mejorar las interacciones sexuales. No sólo hace posible saber que la otra persona se siente cómoda con la interacción, sino también permite que ambas expresen claramente lo que quieren.
- **El consentimiento es específico.** El hecho de que alguien esté de acuerdo con una serie de acciones y actividades no significa que haya dado su consentimiento para cualquier otro acto sexual. De igual manera, si una persona dio su consentimiento para alguna actividad sexual en el pasado, esto no se aplica a interacciones actuales o futuras. El consentimiento se puede dar inicialmente y luego retirarla.

Estableciendo el consentimiento

Recuerda que las relaciones sexuales sin consentimiento constituyen violencia sexual. Al establecer el consentimiento, sé consciente de lo siguiente:

- **Pide consentimiento.** No supongas que a una persona le parece bien lo que quieres hacer; pregúntale siempre. Habla en forma directa. Si no tienes la certeza de contar con su consentimiento, pregúntale de nuevo.
- **Comunícate.** No temas hablar sobre las relaciones sexuales y explicitar comunicar sus límites, deseos y necesidades. Alienta a tu pareja a que haga lo mismo.
- **Las drogas y/o el alcohol incrementan los riesgos.** La intoxicación afecta negativamente la toma de decisiones y puede imposibilitar que obtengas el consentimiento legal de la otra persona. Combinar drogas y/o alcohol con las relaciones sexuales también puede llevar

a conductas arriesgadas tales como prácticas sexuales sin protección.

- **Hazlo divertido.** El consentimiento no tiene que ser algo que interrumpa la actividad sexual sino puede ser parte de ella. Hacerle preguntas a tu pareja mientras tienen experiencias sexuales puede ser una muy buena manera de generar intimidad y comprender sus necesidades. También puede ayudar a ambas personas a crear una vida sexual saludable y satisfactoria.

Lecturas adicionales

- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C. (s/f). Sexualidad saludable: conceptos. Disponible en <http://www.amssac.org/biblioteca/sexualidad-saludable/>
- Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual (NSVRC) (2012). Es hora ... de hablar sobre el consentimiento. Disponible en <http://www.nsvrc.org/publications/es-hora-de-hablar-sobre-el-consentimiento>
- Organización Panamericana de la Salud (2000). Promoción de la Salud sexual. Recomendaciones para la acción. Disponible en <http://tinyurl.com/pss-rpc-ops>
- YouthNet (2004). Relaciones sexuales no consensuales en los jóvenes. Lente Joven N° 10, mayo. Disponible en http://pdf.usaid.gov/pdf_docs/Pnade267.pdf

Referencias

SEICUS [Consejo de Información y Educación en Sexualidad de Estados Unidos] (2004). 'Life Behaviors of a Sexually Healthy Adult' [Conductas de comportamiento de una persona adulta sexualmente saludable], en [Orientaciones para una educación integral en sexualidad - De preprimaria al 12º grado], 3a. edición, pág. 16. Disponible en http://www.siecus.org/_data/global/images/guidelines.pdf

CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTALES DE UNA SEXUALIDAD SALUDABLE

Las siguientes conductas—adaptadas de ‘Conductas de vida de una persona adulta sexualmente saludable’, del Consejo de Información y Educación en Sexualidad de Estados Unidos (SIECUS)—son indicadores de una sexualidad saludable (SIECUS, 2004).

La persona adulta sexualmente saludable:

- Se siente cómoda con su cuerpo.
- Sabe que el desarrollo humano incluye el desarrollo sexual, el cual puede o no incluir reproducción o experiencia sexual.
- Tiene acceso a información y recursos para proteger y mejorar su propia salud sexual.
- Participar en las relaciones sexuales que se basan en consenso, libres de explotación, honestas, agradable y seguras.
- Expresa su sexualidad a la vez que respeta los derechos de otras personas.
- Interactúa con todos los géneros y las identidades de género en formas respetuosas y apropiadas.
- Conoce la diferencia entre las conductas sexuales que enriquecen la vida y los comportamientos que son dañinos para sí misma y/o para otras personas.
- Tiene una buena comunicación con familiares, compañer@s y parejas románticas.
- Expresa su sexualidad en formas que son congruentes con sus valores.
- Disfruta los sentimientos sexuales sin necesariamente llevarlos a la práctica.
- Es consciente del impacto que los mensajes familiares, culturales, de los medios de comunicación y la sociedad tienen sobre los pensamientos, sentimientos, valores y comportamientos relacionados con la sexualidad.
- Acepta su propia orientación sexual y respeta las orientaciones sexuales de otras personas.
- Acepta sus propias identidades de género y respeta las de otras personas.