

# Capítulo 12

## En este capítulo:

<b>El sexo y los papeles sexuales . . . . .</b>	<b>182</b>
Cómo se aprenden los papeles sexuales . . . . .	182
Cuándo los papeles sexuales son dañinos . . . . .	183
<b>Cómo los papeles sexuales afectan la salud sexual . . . . .</b>	<b>184</b>
Ideas dañinas sobre la sexualidad femenina . . . . .	184
<b>Cómo mejorar la salud sexual . . . . .</b>	<b>186</b>
Cómo disfrutar más el sexo . . . . .	186
Cómo disminuir los riesgos del sexo . . . . .	189
Platicando acerca del sexo más seguro . . . . .	192
<b>La lucha por el cambio . . . . .</b>	<b>194</b>
Actividades de reflexión sobre la salud sexual . . . . .	194

Este capítulo da información acerca de las relaciones sexuales y ofrece sugerencias sobre cómo hacerlas más placenteras y seguras.

Para más información sobre:

- cómo prevenir los embarazos no deseados, vea el capítulo sobre la planificación familiar (vea la página 196).
- las infecciones de transmisión sexual y cómo tratarlas, vea el capítulo sobre infecciones de los genitales (vea la página 260).
- la violación y la violencia sexual, vea los capítulos sobre la violación (vea la página 326) y la violencia contra las mujeres (vea la página 312).

# La salud sexual



**E**l sexo es parte de la vida. Para muchas mujeres es una forma de sentir placer, de expresar el amor o el deseo sexual que sienten por su pareja, o de embarazarse para tener los hijos que ellas desean. Para otras, el sexo puede ser simplemente parte de lo que significa ser mujer.

El sexo puede ser una parte importante y positiva de la vida, pero también puede resultar en problemas de salud, como embarazos no deseados o que amenazan su salud, infecciones peligrosas, o daños físicos y emocionales causados por el sexo forzado.

La mayoría de estos problemas se podría evitar. Sin embargo, en muchas comunidades, creencias sobre lo que significa ser mujer hacen que sea más difícil para las mujeres llegar a una buena salud sexual. Para una buena salud sexual, una mujer necesita poder...

- expresar su sexualidad de una forma placentera.
- escoger a su pareja sexual.
- negociar cuándo y cómo tener relaciones sexuales.
- decidir si desea embarazarse y cuándo, y tener acceso a la *planificación familiar*.
- evitar infecciones transmitidas durante las relaciones sexuales, especialmente el VIH.
- llevar una vida libre de sexo forzado y otras formas de violencia sexual.

Este capítulo da información y sugerencias sobre algunas formas de hacer el sexo más seguro y placentero. También describe algunas maneras en que las mujeres pueden luchar para superar creencias dañinas y para llegar a tener una mejor salud sexual.

*Por tanto tiempo  
hemos desconocido  
nuestros cuerpos y les  
hemos tenido temor...*

— Oaxaca, México

## El sexo y los papeles sexuales



Cada persona nace ya sea con el cuerpo de una niña o con el cuerpo de un niño. Las diferencias físicas determinan **el sexo** de una persona.

**El papel sexual** de una persona se refiere a la manera en que una comunidad define lo que significa ser mujer o hombre. Cada comunidad espera que las mujeres y los hombres parezcan y sientan de ciertas formas y que piensen y actúen de ciertas maneras, simplemente por el hecho de ser mujeres u hombres. Por ejemplo, en la mayoría de las comunidades, se espera que las mujeres preparen la comida, que acarreen agua y junten leña, y que cuiden a sus hijos y a su compañero. En cambio, muchas veces se espera que los hombres trabajen fuera del hogar para mantener a sus familias y también a sus padres, y que defiendan a sus familias contra los peligros.

Al contrario de las diferencias físicas entre los hombres y las mujeres, los papeles sexuales son creaciones de la comunidad. Algunas actividades, como lavar y planchar la ropa, están consideradas como trabajo de mujer en muchas comunidades. Pero otras actividades varían de un lugar a otro, dependiendo de las tradiciones, las leyes y las creencias de cada comunidad. Los papeles sexuales pueden variar dentro de la misma comunidad, con el nivel de educación, estatus social o la edad de una persona. Por ejemplo, en algunas comunidades se piensa que las mujeres de ciertas clases deben hacer trabajo doméstico, mientras que otras mujeres tienen mayores opciones en lo que se refiere a su trabajo.

*En la mayoría de las comunidades, se espera que las mujeres y los hombres se vistan diferente y hagan trabajo distinto. Esto es una parte de los papeles sexuales.*



### **CÓMO SE APRENDEN LOS PAPELES SEXUALES**

Los papeles sexuales son transmitidos por los adultos a los niños. Desde que sus hijos son muy pequeños, los padres tratan a los niños de manera diferente que a las niñas—a veces sin darse cuenta. Los niños observan a los adultos cuidadosamente y notan cómo se comportan, cómo se tratan entre sí y qué papeles juegan en la comunidad.

Al ir creciendo, los niños aceptan estos papeles porque quieren complacer a sus padres y otros adultos y porque estas personas tienen más autoridad en la comunidad. Estos papeles también ayudan a los niños a entender quiénes son y qué se espera de ellos.

A medida que el mundo va cambiando, los papeles sexuales también cambian. Muchos jóvenes no quieren vivir de la misma manera que sus padres o abuelos. Puede ser difícil hacer un cambio, pero en la lucha de las mujeres y los hombres para redefinir sus roles de género, también pueden mejorar su salud sexual.

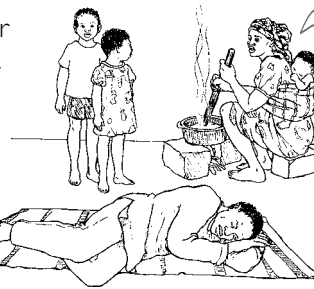
## CUANDO LOS PAPELES SEXUALES SON DAÑINOS

Si una mujer cumple con los papeles que la comunidad le ha asignado, puede que ella sienta satisfacción y aceptación. Sin embargo, esos papeles también pueden limitar las opciones de esa mujer; y hacer que ella se sienta menos valorada que un hombre. Cuando eso sucede, todos se perjudican: la mujer, su familia y la comunidad entera.

En la mayor parte del mundo, se espera que las mujeres sean esposas y madres. A muchas mujeres les agradan estos papeles, pues pueden llenarlas de satisfacción y elevar su nivel en la comunidad. Otras mujeres preferirían dedicarse a sus propios intereses, pero sus familias y sus comunidades no les dan esa opción. Si se espera que una mujer tenga muchos hijos, ella tendrá menos tiempo de ir a la escuela o de capacitarse de otras formas. Ella gastará la mayor parte de su tiempo y de su energía satisfaciendo las necesidades de otras personas. O, si una mujer no puede tener hijos, puede que su comunidad la valore menos que a otras mujeres.



La mayoría de las comunidades valoran más el trabajo del hombre que el trabajo de la mujer. Por ejemplo, puede que una mujer trabaje todo el día y luego cocine, haga la limpieza y cuide a sus hijos de noche. Pero como al trabajo de su esposo se le da mayor importancia, ella se preocupa por el descanso de él y no por el suyo. Sus hijos crecerán pensando que el trabajo del hombre es más importante, y valorarán menos a las mujeres.

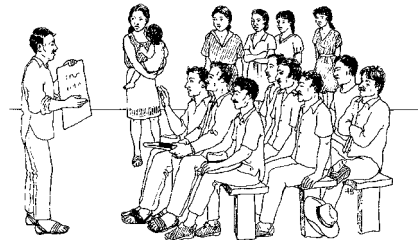


*No molesten a su papá. Él trabaja mucho y necesita descansar.*



Mucha gente considera que las mujeres son más emotivas que los hombres y a ellas se les permite expresar sus emociones libremente. Por otro lado, a los hombres se les enseña que no es 'macho' expresar emociones como el miedo, la tristeza o la ternura. Por eso, ellos aprenden a esconder sus sentimientos o a expresarlos de formas enfurecidas o violentas, que son más aceptables para los hombres. Cuando los hombres no pueden expresar sus emociones, los niños pueden sentirse más alejados de sus padres. Además es difícil para los hombres conseguir el apoyo de otras personas para resolver sus problemas si no aprenden cómo dar voz a sus necesidades emocionales.

A las mujeres muchas veces se les desanima a acudir a las reuniones comunitarias o a participar en ellas. Por lo tanto, la comunidad sólo oye lo que los hombres opinan. Como las mujeres saben mucho y tienen mucha experiencia, toda la comunidad se perjudica cuando ellas no pueden discutir problemas y ofrecer sugerencias para realizar cambios.



A las mujeres y los hombres que tienen relaciones sexuales con personas del mismo sexo (homosexuales o lesbianas) a veces se les hacen sentir como si no pertenecieran a su propia comunidad. Aunque sean respetados de otras formas, se pueden ver forzados a vivir y amar en secreto, y a sentirse avergonzados de sí mismos. En algunos lugares, el temor o la ignorancia acerca de la homosexualidad puede hacer que algunas personas incluso los ataquen físicamente. La salud mental y sexual de cualquier persona se perjudica cuando tiene temor o se siente avergonzada de ser quien ella es.

## Cómo los papeles sexuales afectan la salud sexual

► *Nuestros cuerpos no son causa de vergüenza. Nuestros cuerpos nos permiten tocar y cuidar a otras personas, y sentir placer sexual. Nuestros cuerpos son algo que podemos entender y apreciar.*



### IDEAS DAÑINAS SOBRE LA SEXUALIDAD FEMENINA

En cada comunidad, las creencias de lo que significa ser hombre o mujer incluyen ideas sobre la sexualidad de los hombres y de las mujeres—es decir, sobre el comportamiento sexual y lo que las personas piensan de sus cuerpos.

A continuación describimos algunas creencias dañinas sobre la sexualidad de la mujer que son comunes en muchas comunidades. Junto con otros efectos perjudiciales de los papeles sexuales—como la falta de oportunidades y opciones para las mujeres, y la falta de valor que ellas sienten—estas creencias evitan que las mujeres controlen su vida sexual. Esto a su vez hace que ellas corran un gran riesgo de tener problemas de salud sexual.

#### **Idea dañina:** El cuerpo de la mujer es causa de vergüenza

Las madres y los padres empiezan a enseñar a sus hijos acerca de sus cuerpos en cuanto ellos nacen. Los papás y las mamás no lo hacen de modo directo. Pero los bebés aprenden, por ejemplo, por la forma en que sus padres los cargan y por el tono de sus voces.

A medida que una niña va creciendo, su cuerpo le empieza a causar curiosidad. Ella quiere saber cómo se llaman sus diferentes partes y por qué sus *genitales* son diferentes a los de un niño. Pero muchas veces se le regaña por tener curiosidad, diciendo que las 'niñas buenas' no preguntan esas cosas. Si ella se toca los genitales, se le enseña que hacer eso es indecente o vergonzoso—y que ella debe mantener ocultas sus partes sexuales.



Las reacciones de sus padres le enseñan a una niña a avergonzarse de su cuerpo. Como resultado, ella tendrá dificultades en hacer preguntas sobre los cambios de su cuerpo durante la *pubertad*, sobre su *regla* o sobre el sexo. Quizás a ella le dé demasiada pena hablar con un trabajador de salud, por no saber cómo se llaman las partes de su cuerpo o por no saber qué preguntar. Cuando empiece a tener relaciones sexuales será menos probable que ella entienda de qué formas siente su cuerpo el placer sexual. Tal vez tampoco sepa cómo protegerse de los embarazos no deseados o de las infecciones de transmisión sexual.

#### **Idea dañina:** Sin un hombre, una mujer no puede estar contenta

Algunas mujeres no quieren casarse o no desean tener compañeros sexuales. Algunas mujeres prefieren tener relaciones sexuales con otras mujeres. A pesar de la discriminación que enfrentan, muchas de estas mujeres llevan vidas plenas y felices.

La idea de que la mujer sólo puede estar contenta si tiene a un hombre se usa como pretexto para controlar las actividades de las mujeres. Esta idea incluso ha sido usada para justificar la violación. Implica que la función sexual de la mujer es la parte más importante de su ser y su único medio para realizarse. Esto frustra a muchas mujeres, e impide su desarrollo en otras áreas.

### **Idea dañina: El cuerpo de la mujer le pertenece al hombre**

En muchas comunidades, a la mujer se le trata como si fuera propiedad de su padre o de su esposo. De niña, ella le pertenece a su padre y él puede hacer arreglos para que ella se case o trabaje como él quiera. El futuro esposo quiere que su propiedad sea 'pura' y que ningún otro hombre la haya 'tocado'. Después de casarse, tal vez él sienta que su mujer deba complacerlo sexualmente cuando él quiera. Quizás él tenga relaciones sexuales con otras mujeres, pero ella deberá mantenerse sólo para él.

Estas creencias pueden ser muy perjudiciales. Una niña aprende que otras personas son las encargadas de tomar las decisiones importantes de su vida. No importa lo que ella desee o pueda contribuir a la comunidad. Como a la virginidad se le da tanto valor, puede que ella se vea forzada a casarse muy joven. O puede que ella trate de proteger su virginidad participando en prácticas sexuales peligrosas. Por ejemplo, tal vez ella acceda a tener sexo en el *ano* para que el *himen* no se le desgarre. Eso hará que ella corra un gran riesgo de contraer el VIH (el virus que causa el SIDA). Cuando ella empiece a tener relaciones sexuales, puede que no pueda usar los métodos de planificación familiar o protegerse contra las infecciones de transmisión sexual.

Sin embargo, ¡los hombres no son dueños de las mujeres! El cuerpo de una mujer le pertenece sólo a ella, y ella debe poder decidir cómo, cuándo y con quién compartirlo.

### **Idea dañina: Las mujeres sienten menos deseo sexual**

A una mujer muchas veces se le enseña que uno de sus deberes como esposa es satisfacer las exigencias sexuales de su marido. Pero si ella es una 'buena mujer', ella no querrá tener relaciones sexuales, sino que las aguantará.

Estas creencias, al igual que las otras que hemos mencionado, perjudican la salud sexual de la mujer. En primer lugar, una mujer que cree que no debe querer ni pensar en el sexo, no estará preparada para tener relaciones sexuales de forma segura. Es menos probable que ella tenga información acerca de la planificación familiar o acerca de cómo obtener y usar condones. Y aunque sí tenga la información, será difícil para ella hablar de antemano con su compañero sobre estas cosas. Si ella puede hablar sobre el sexo, puede que su compañero piense que ella ya tiene experiencia, y que, por lo tanto, ella es una 'mujer fácil'.

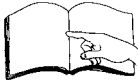
Una vez que ella ya haya entablado una relación sexual, es más probable que permita que su compañero controle esa relación. Es decir, que él decida cuándo y cómo tener relaciones, si deben o no tratar de evitar el embarazo y las infecciones de transmisión sexual, y si él tendrá relaciones sexuales con otras mujeres. Eso hace que ella corra un gran riesgo de infectarse, y que ella tenga menos probabilidad de comunicar lo que a ella le causa placer.

La realidad es que el deseo sexual es una parte natural de la vida, y una mujer puede sentir tanto deseo y placer sexual como un hombre.

*No sé hasta dónde llegar con él. Me agrada mucho, pero tengo miedo de lo que vaya a pensar.*



## Cómo mejorar la salud sexual



infecciones de transmisión sexual, 261  
VIH y SIDA, 283

► Tanto las mujeres como los hombres pueden sentir—y controlar—sus deseos.



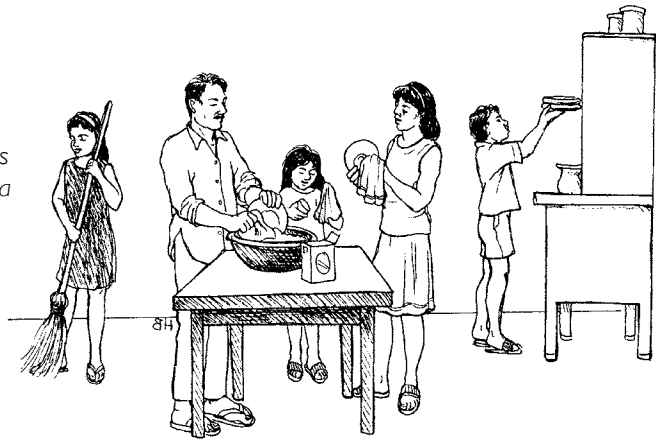
falta de deseo

► Lo que da placer a una persona no debe causar daño a otra.

**M**ejorar la salud sexual quiere decir...

- **aprender acerca de nuestros cuerpos y qué nos da placer.** Lea a continuación para más información sobre el placer sexual.
- **reducir el riesgo de tener embarazos no deseados y de contraer infecciones de transmisión sexual.** Para lograr eso, las mujeres necesitan tener acceso a la información acerca de los métodos de planificación familiar y cómo prevenir las infecciones, incluyendo el VIH. Las mujeres también necesitan poder controlar cuándo usar esos métodos. Para información sobre la planificación familiar y la selección de un método que sea apropiado para usted, vea el Capítulo 13. Para información sobre prácticas sexuales menos riesgosas, vea la página 190.
- **cambiar los papeles sexuales que son perjudiciales, incluyendo las creencias dañinas acerca de la sexualidad de la mujer.** Este tipo de cambio toma tiempo, porque requiere que los hombres y las mujeres desarrollen nuevas formas de tratarse.

*El respeto mutuo se muestra en muchas áreas de la vida.*



## CÓMO DISFRUTAR MÁS EL SEXO

Es normal que cada hombre y cada mujer quiera compartir el placer sexual con su pareja. Cuando cada miembro de la pareja sabe lo que le agrada al otro, ambas personas pueden disfrutar más el sexo.

Si una mujer no disfruta el sexo, eso puede deberse a muchas razones. Puede que su compañero no se dé cuenta de que el cuerpo de ella reacciona de una manera diferente a las caricias sexuales que el cuerpo del hombre. O puede que a ella se le haya enseñado que las mujeres deben disfrutar el sexo menos que los hombres, o que ella no debe decirle a su compañero lo que le agrada. Quizás a ella le llegue a gustar más el sexo si entiende que las mujeres pueden disfrutar el sexo tanto como los hombres y que eso no es nada malo.



## Cómo responde el cuerpo de la mujer al placer sexual

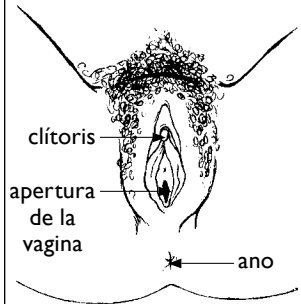
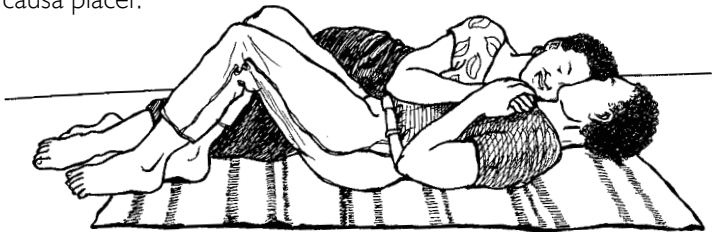
Las relaciones sexuales muchas veces comienzan con besos, palabras o miradas que excitan a una persona. Puede haber diferencias en las formas en que las mujeres reaccionan a los pensamientos y las caricias sexuales. Puede que una mujer empiece a respirar con más fuerza, y que su corazón lata con más rapidez. Los pezones y la piel se le pueden poner muy sensibles.

El *clítoris* se pone duro y se puede hinchar. Los labios y las paredes de la vagina se humedecen y se vuelven más sensibles. Si los pensamientos y las caricias sexuales continúan, la tensión sexual va aumentando hasta que la mujer alcanza la cumbre del placer y tiene un *orgasmo*.

Cuando el hombre alcanza la cumbre del placer, su pene suelta una mezcla de espermias y líquido que se llama semen. Si eso pasa dentro de o cerca de la vagina de la mujer, los espermias pueden nadar hasta el interior de la matriz o de las trompas. Si hay un óvulo allí, es posible que uno de los espermias lo fecunde y que así la mujer quede embarazada.

Con frecuencia, la mujer se tarda más en alcanzar el orgasmo que el hombre. Pero cuando ella llega al orgasmo, su cuerpo suelta toda la tensión y la energía, y ella se siente relajada y llena de placer.

Casi todas las mujeres pueden tener orgasmos, pero muchas mujeres sólo los tienen de vez en cuando, o no los tienen nunca. Si una mujer lo desea, ella puede aprender a tener orgasmos, ya sea tocándose a sí misma (vea la página siguiente) o explicándole a su compañero lo que a ella le causa placer.



*Para muchas mujeres, tocar el clítoris es la mejor manera de llegar a un orgasmo.*

► Una mujer puede tener sexo con un hombre, con otra mujer o consigo misma.

### **Hay muchas maneras de excitarse:**

**Las caricias.** Además de otras partes sensibles del cuerpo (por ejemplo, las orejas, la espalda, la nuca o los pies), usted puede acariciar y frotar suavemente sus propios genitales o los de su pareja. Los pezones y el clítoris de la mujer, y la punta del pene del hombre, muchas veces son las partes más sensibles.

**Sexo oral.** Una persona lame o chupa los genitales de la otra (o ambas personas lo hacen a la vez).

**Sexo vaginal.** El hombre mete el pene dentro de la vagina de la mujer. Hay muchas maneras de hacer eso. Es la forma en que la mujer se embaraza, y es lo que viene a la mente a la mayoría de la gente cuando piensa en el sexo.

**Sexo anal.** El hombre mete el pene dentro del ano de su pareja. Esto debe de hacerse lentamente y con mucho cuidado (y con lubricante) para que la piel del ano no se desgarre. Si la pareja decide tener sexo en la vagina después de tener sexo en el ano, es importante que el hombre se lave primero el pene o que se ponga un nuevo condón. Si no, la mujer podría contraer una infección en la vagina o en la vejiga.

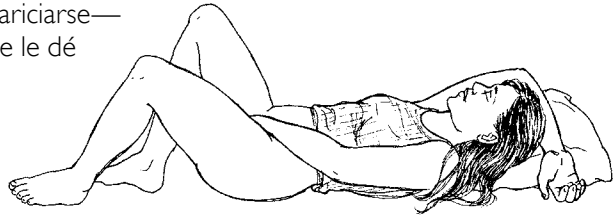


► Para una mujer, el tocarse a sí misma puede ser una buena forma de aprender qué tipos de caricias sexuales son las que más le gustan.

## El tocarse para causarse placer (masturbación)

Una mujer se puede tocar a sí misma de maneras que producen placer sexual. Esto no desgasta el deseo sexual. Para la mujer, el tocarse puede ser una buena forma de aprender más acerca de su cuerpo y de descubrir qué tipos de caricias sexuales le causan el mayor placer. En muchas comunidades, la gente cree que es malo que una persona se toque a sí misma, así que a muchas personas les da vergüenza hacerlo. Pero no es dañino que una mujer se toque a sí misma, siempre y cuando ella no tenga inquietudes al respecto. Siempre y cuando se meta un objeto en la vagina, éste debe estar tan limpio como posible.

Escoja un lugar privado cuando sepa que nadie la interrumpirá. Tal vez le ayude pensar en un amante o una situación que le haya hecho sentirse muy sensual. Acaríciense los pechos o los genitales de diferentes formas para ver qué es lo que la excita. No hay maneras correctas o incorrectas de acariciarse— cualquier cosa que le dé placer está bien.



## Falta de deseo

► Si una mujer ha sido violada o forzada a tener relaciones sexuales, puede que ella necesite dejar que pase un tiempo antes de que pueda volver a sentir deseo sexual. O tal vez necesite hablar con alguien en quien ella confíe o con una trabajadora de salud mental.

Muchas cosas pueden influir en la cantidad de deseo sexual que un hombre o una mujer sienten. Por ejemplo, cuando están sucediendo cosas emocionantes en la vida—como al comenzar una nueva relación o un nuevo trabajo—el hombre o la mujer pueden sentir más deseo sexual. El deseo que una mujer siente puede variar con su ciclo mensual, o con la época de su vida. Es común que una mujer sienta menos deseo cuando ella...

- está muy tensa por tener mucho trabajo o un nuevo bebé, por estar enferma o por no tener suficiente de comer.
- está muy preocupada por algo.
- tiene a un compañero que no le agrada.
- teme que otras personas la oigan o la vean teniendo relaciones sexuales con su pareja.
- tiene miedo de quedar embarazada o de contraer una infección sexual.

Cuando una mujer no siente mucho deseo, su cuerpo produce menos humedad. Por lo tanto, puede ser necesario que ella use un lubricante, como saliva, para que el sexo no le cause dolor. Cuando un hombre no siente deseo, es más difícil que se le endurezca el pene. Quizás eso le cause vergüenza, lo cual a su vez le causará aún más dificultades para endurecer el pene la próxima vez.

Si usted o su pareja están sintiendo menos deseo que antes, traten de perdonarse y de hablar al respecto. Aparten tiempo para tener relaciones sexuales cuando ambos lo deseen y traten de hacer cosas que les produzcan emociones y pensamientos excitantes a los dos.

## Si el sexo es doloroso

El sexo no debe ser doloroso. El dolor durante el sexo generalmente es señal de que algo anda mal. Una mujer puede sentir dolor durante las relaciones sexuales cuando...

- su compañero la penetra demasiado pronto, antes de que ella esté relajada y tenga la vagina suficientemente húmeda.
- ella se siente culpable o avergonzada, o no quiere tener relaciones sexuales.
- ella tiene una infección o un tumor (bulto) en la vagina o en la parte baja del vientre (vea pág. 356).
- ella ha sido *circuncidada* (vea pág. 463).



**IMPORTANTE** *El dolor durante las relaciones sexuales puede ser señal de una infección grave si la mujer no se lo sentía antes; si se lo siente después de un parto, una pérdida o un aborto reciente; o si la mujer también tiene un desecho de la vagina. Consulte a un trabajador de salud de inmediato.*

## CÓMO DISMINUIR LOS RIESGOS DEL SEXO

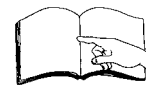
### ¿Por qué practicar el 'sexo más seguro'?

El sexo siempre presenta ciertos riesgos, pero hay maneras de hacer que sea 'más seguro'. Usamos el término 'sexo más seguro' para hacerle recordar a la gente que algo 'menos riesgoso' no es lo mismo que algo 'sin riesgo'.

Como cualquier otra infección, las infecciones de transmisión sexual son causados por microbios. Algunas infecciones son transmitidas por microbios que se encuentran en el aire, en los alimentos o en el agua. Las infecciones sexuales se transmiten mediante el contacto sexual. Algunas infecciones sexuales producen llagas genitales o un flujo que sale por el pene o por la vagina. Sin embargo, generalmente no es posible saber si una persona está infectada con tal sólo mirarla, y muchos hombres y mujeres tienen infecciones sexuales sin saberlo.

Los microbios que causan algunas de las infecciones sexuales, (tales como las verrugas genitales o el herpes) se hallan en la piel de los genitales. Se transmiten mediante el contacto de la piel de una persona con la piel de otra. Los microbios que causan otras infecciones (tales como la gonorrea, la clamidia, la hepatitis, la sífilis y VIH, el virus que causa el SIDA) viven en los líquidos del cuerpo de una persona infectada. El contagio ocurre cuando la sangre, el semen, o el flujo vaginal de una persona infectada entra en contacto con la piel de la vagina, del ano, de la punta del pene o de la boca de otra persona. Todas estas infecciones pueden causar problemas de salud graves y el SIDA es una enfermedad mortal.

Por todo lo dicho, para tener 'sexo más seguro' hay que tener el menor contacto posible con la piel de los genitales de la otra persona y con los líquidos de su cuerpo, a menos que uno esté absolutamente seguro de que esa persona no está infectada.



infecciones de  
transmisión sexual, 261  
VIH y SIDA, 283



Protéjase contra el  
VIH y otras infecciones  
sexuales: póngase un  
condón de látex antes  
de que los genitales de  
su pareja toquen  
los suyos.

Diferentes tipos de relaciones sexuales conllevan diferentes riesgos.



Besar es seguro.



Usar las manos es seguro.



El sexo oral es menos seguro—pero más seguro si usa un condón.



El sexo vaginal es riesgoso—pero menos riesgoso si usa un condón.



El sexo anal es muy riesgoso—pero menos riesgoso si usa un condón.

## Prácticas sexuales menos riesgosas

Cada mujer necesita decidir cuánto riesgo está dispuesta a aceptar, y qué cosas puede hacer para protegerse mejor. Las siguientes son algunas maneras en que las mujeres pueden disminuir los riesgos del sexo.

### Las prácticas más seguras:

- **Evitar el sexo.** Si usted no tiene relaciones sexuales, no se infectará con infecciones sexuales. Algunas mujeres prefieren esta opción, sobre todo durante la juventud. Pero, para la mayoría de las mujeres, esta opción no es posible ni deseable.
- **Tener relaciones con un solo compañero** que usted sabe con certeza que la otra persona sólo tiene sexo con usted y nadie más, **y** que ninguno de ustedes tiene una infección de una relación antigua. Solamente se puede saber a través de un examen de infecciones sexuales.
- **Usar las manos para tocar los genitales** y hacer la masturbación mutua.
- **Usar condones para el sexo oral.** Una barrera de látex o plástico ayuda a no contraer una infección de herpes o de gonorrea en la garganta. También ayuda a no infectarse con el VIH a través de pequeñísimas cortadas en la boca (aunque el riesgo de eso es muy leve).

### Prácticas seguras:

- **Siempre usar condones de látex**—para hombre o para mujer—al tener sexo en la vagina o el ano.
- **Tener relaciones sexuales de formas que eviten que los líquidos del cuerpo de su pareja entren a la vagina o el ano de usted.** La transmisión del VIH es mucho menos probable cuando el sexo se realiza usando sólo las manos o la boca. Si le entra semen en la boca, escúpalo o trágueselo de inmediato.

### Otras maneras de reducir el riesgo:

- **Conseguir que el hombre saque el pene antes de venirse (eyacular).** Si él tiene una infección—de VIH o de otro tipo—usted aún podrá contraerla y también es posible que usted se embarace. Sin embargo, el riesgo será mucho menor, pues entrará menos semen en su cuerpo.
- **Usar un diafragma para bajar el riesgo.** Para información sobre el diafragma, vea la página 205.
- **Evitar el ‘sexo seco’.** Cuando la vagina (o el ano) está seca, se desgarrará más fácilmente, lo cual aumenta la posibilidad de infectarse. Use saliva (baba), un espermicida, o un lubricante para humedecer la vagina. No use aceites, lociones o vaselina con los condones, ya que pueden hacer que los condones se rompan.
- **Obtener tratamiento para cualquiera infección sexual que tenga.** Si usted ya tiene una infección, será más fácil que contraiga otra.

## Toda mujer corre el riesgo de contraer el VIH

Esta historia pudiera haber pasado en cualquier comunidad.

### La historia de Fátima

Fátima vive en un pueblo llamado Belén—y ella está muriendo de SIDA. Cuando ella tenía 17 años, se casó con un hombre llamado Guillermo. Varios años después de la boda, Guillermo murió en un accidente en la cooperativa donde trabajaba. Fátima tuvo que dejar a su bebé con los padres de Guillermo para ir a trabajar en la ciudad. Cuando ella podía, mandaba dinero a casa. Su trabajo era muy pesado y ella se sentía muy sola.

Cuando Fátima se enteró de que el gobierno estaba construyendo una carretera cerca de su pueblo, ella consiguió trabajo como cocinera para los obreros de la carretera. Así ella podía estar en casa. Fue entonces cuando Fátima conoció a Emanuel. Él era guapo, siempre traía dinero en los bolsillos y jugaba con la nena de Fátima cuando pasaba por su casa después del trabajo. Cuando el equipo de obreros tuvo que irse, Emanuel prometió regresar.

Emanuel sí regresaba, pero nunca se quedaba por mucho tiempo. Él había conseguido un nuevo trabajo como migrante. Fátima se preocupaba de que él anduviera con otras mujeres, pero él siempre le decía que ella era la única. Ellos tuvieron un bebé, pero era muy pequeño y enfermizo, y murió después de cumplir un año. Poco después, Fátima también empezó a sentirse mal. La enfermera del dispensario le dió diferentes medicinas, pero nada le ayudó. Por fin ella fue al hospital de la ciudad. Allí le hicieron algunas pruebas y después le dijeron que tenía SIDA. Cuando ella preguntó cómo podía haberle dado SIDA, el doctor le respondió: —No debiste haberte acostado con tantos hombres.

A Fátima nunca se le había ocurrido que ella pudiera contraer el VIH—¡ella sólo había tenido relaciones sexuales con dos hombres en toda la vida! Ella pensó que sólo les daba VIH o SIDA a las prostitutas y a los homosexuales de las ciudades.



### ¿Por qué pensó Fátima que ella no corría el riesgo de contraer el VIH?



Fátima corría el riesgo de infectarse con VIH no por su propio comportamiento sexual, sino por lo que hizo su pareja.

► Compartimos los riesgos que corren nuestras parejas actualmente, y todos los que han corrido en el pasado.

## PLATICANDO ACERCA DEL SEXO MÁS SEGURO

Yo quisiera hablar de estas cosas, pero no sé cómo.

Me gustaría mucho hablar de estas cosas, pero tengo miedo de lo que él vaya a pensar.



► Trabaje junto con su comunidad para informar a los hombres y a las mujeres sobre los condones y las formas de usarlos. Eso ayudará a que los condones ganen mayor aceptación.

Si usted cree que su pareja apoyará su deseo de protegerse, lo mejor es que ustedes hablen sobre los riesgos que traen las relaciones sexuales. Sin embargo, ¡eso no siempre es fácil! A la mayoría de las mujeres se les enseña que no es 'decente' hablar sobre el sexo—sobre todo con sus compañeros u otros hombres—así que ellas no tienen práctica. He aquí algunas sugerencias:

**Enfóquese en la seguridad.** Cuando hable sobre el sexo con protección, tal vez su pareja le diga que usted no confía en él. Dígale que la clave no es la confianza, sino la seguridad. Una persona puede tener una infección sexual sin saberlo, o puede contraer el VIH de formas que no tienen nada que ver con el sexo. Por eso, es difícil para cualquier persona saber con certeza que no está infectada. El sexo con protección es una buena idea para cualquier pareja, aunque ambos miembros sean fieles.

**Empiece por ensayar con una amiga.** Pídale a una amiga que haga como si fuera su compañero y practique con ella lo que a usted le gustaría decir. Trate de pensar en todas las cosas que su compañero podría decirle y ensaye sus respuestas (vea también la siguiente página). Recuerde que él probablemente también se sentirá nervioso, así que trate de ayudarlo a tranquilizarse.

**No espere hasta que estén a punto de tener relaciones sexuales para hablar con su pareja.** Escoja un momento privado en que los dos se estén llevando bien. Si ustedes han dejado de tener relaciones sexuales porque hace poco tuvieron un bebé o porque uno de ustedes fue tratado por una infección en los genitales, trate de hablar con él antes de que vuelvan a tener relaciones sexuales. Si usted y su compañero viven lejos uno del otro, o si tienen que viajar mucho, hablen de antemano sobre lo que significaría para su salud sexual si uno o ambos de ustedes tuvieran otros compañeros sexuales.

**Informése lo más posible sobre los riesgos del sexo y cómo hacerlo más seguro.** Puede que su compañero no sepa mucho acerca de las infecciones sexuales, las formas en que se transmiten ni los efectos que pueden tener a largo plazo sobre la salud. De ser así, puede que él tampoco entienda los verdaderos riesgos del sexo sin protección. Esa información puede convencerlo de la necesidad de tener relaciones sexuales de formas más seguras.

**Use a otras personas de ejemplo.**

A veces, el enterarse de que otras personas están usando protección, ayudará a su compañero a empezar a hacer lo mismo.

Mi hermano me dijo que él siempre usa condones.



**Trate de abordar las preocupaciones de su pareja.** Por ejemplo, el usar condones puede ser el modo más fácil de protegerse contra las infecciones y de evitar los embarazos no deseados. Pero al principio, muchas personas no quieren usarlos. Hé aquí formas de responder a algunas de las quejas más comunes sobre los condones:



**“Ya probé los condones, y no me gustaron”.**

- A veces toma algo de tiempo acostumbrarse a los condones. Trate de comprometerse con su pareja a usar condones por un par de semanas. Muchas veces, ambas personas se dan cuenta de que pueden disfrutar el sexo tanto como antes.

**“No puedo sentir nada cuando tengo puesto un condón”.**

- Use bastante lubricante soluble en agua. Los lubricantes hacen que el sexo sea más agradable para ambas personas.
- Coloque una gotita de lubricante dentro de la punta del condón antes de ponérselo.
- Es verdad que se siente un poco diferente. Sin embargo, la mayoría de las personas acuerda que el tener relaciones sexuales, aun con condón, es mejor que no tenerlas. También puede ayudar al hombre a prolongar su erección.

**“Nunca usamos condones antes. ¿Por qué deberíamos comenzar ahora?”**

- Explique que ya que usted sabe más sobre los riesgos del sexo sin protección, le parece una buena idea para protegerse mutuamente.
- Como pretexto, puede decir que necesita cambiar su método de planificación familiar.

**“No me gusta interrumpir lo que estoy haciendo para ponerme un condón”.**

- Tenga los condones a la mano en los lugares donde suele tener relaciones sexuales. Así no necesitará pararse para encontrarlos.
- El condón se puede poner en el pene en cuanto esté duro. Después usted y su pareja pueden seguir ‘jugando’ y acariciándose.
- Si los condones femeninos se consiguen en su área y no son demasiados caros, quizás usted y su pareja quieran probarlos. Se pueden colocar en la vagina con anticipación.

**“No tengo dinero para comprar condones” — o no se consiguen en su área.**

- Muchos centros de salud y organizaciones para la prevención del VIH regalan los condones o los venden a bajo precio.
- Lo mejor es que usted use un nuevo condón cada vez que tenga relaciones sexuales. Sin embargo, es mejor que vuelva a usar un condón a que no use nada. Si tiene que usar sus condones más de una vez, lávelos cuidadosamente con agua y jabón, séquelos, vuelva a enrollarlos y guárdelos en un lugar fresco y oscuro.
- Use otras maneras de reducir el riesgo del sexo (vea la página 190). Por ejemplo, es menos peligroso para ambas personas si el hombre saca el pene antes de eyacular.
- Si no hay forma alguna de que consiga condones, pruebe cubrir el pene con una envoltura delgada de plástico.

**“El sexo se siente menos íntimo con condones”.**

- Haga que el uso de condones sea excitante. Ensaye diferentes modos de poner los condones. Luego incluyan esta actividad en sus ‘juegos’ antes del sexo.
- Si cree que tiene una relación honrada y las pruebas para detectar el VIH y otras infecciones sexuales son disponibles en su área, usted y su pareja pueden hacer un plan para no usar los condones en el futuro. Háganse las pruebas, continúen usando condones por 6 meses, y luego vuelven a hacerse las pruebas. Mientras esperan, discutan qué tan importantes son para ustedes la seguridad, la honestidad, la fidelidad y la práctica de siempre usar condones en caso de que uno o ambos tengan relaciones sexuales con otras personas.

## La lucha por el cambio

### ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN SOBRE LA SALUD SEXUAL

Para mejorar la salud sexual, es necesario cambiar los papeles sexuales dañinos y trabajar para eliminar las barreras a la salud sexual. Es un proceso de largo plazo, pues abarca generaciones, pero el cambio empieza con nosotras. En muchas comunidades, se han formado grupos de reflexión para hablar sobre estos temas. A continuación hay tres actividades que se puede hacer para promover la reflexión y la acción para mejorar la salud sexual en su comunidad.

#### Actividad de reflexión para mujeres: *Un viaje por el tiempo*

Como mujeres, cómo nos sentimos sobre nuestra sexualidad depende de las creencias que nos enseñan desde niñas, y de las experiencias que tenemos durante la vida. Es importante reconocer nuestras creencias y sentimientos sobre lo que significa ser mujer para que podamos desarrollar una sexualidad placentera y saludable. Un grupo de mujeres puede usar esta actividad para comenzar a reflexionar sobre los papeles sexuales.

Es importante dejar suficiente tiempo para esta actividad, y crear un ambiente tranquilo. Pueden salir cosas fuertes, así que es mejor que las participantes se conozcan bien o que el grupo o la facilitadora ya tenga experiencia en trabajar con temas personales. Puede comenzar dando reglas para que todas se sientan en confianza (por ejemplo: que se guarde la privacidad, y que nadie interrumpirá o se reirá de otra).

Pida que las mujeres formen un círculo, y que se pongan cómodas. Dígalas que van a hacer un viaje por el tiempo. El paisaje del viaje es la historia de su sexualidad. Deben cerrar los ojos, respirar profundamente, e imaginarse como niña. Hablando despacio y en voz tranquila, haga preguntas como las siguientes. (Puede adaptarlas para que sean apropiadas a su grupo.) Los participantes no deben responder, sólo recordar. Deje que algunos minutos pasen, antes de seguir con la próxima pregunta.

- ¿Cómo se enteró por primera vez de que ser niña era diferente que ser niño?
- ¿Cómo se sintió la primera vez que le bajó la regla? ¿Qué le habrían contado sobre ella?
- ¿Cómo fue su primera experiencia sexual? ¿Cómo esperaba que fuera?
- ¿Se preocupó alguna vez de tener una infección en los genitales? ¿Buscó ayuda?
- ¿Ha dado a luz alguna vez? ¿Cómo afectó esta experiencia sus sentimientos sobre su sexualidad? Cuando estaba embarazada, qué esperaba tener (o si quiere embarazarse, qué espera tener) ¿una niña o un niño? ¿Por qué?
- Llegando al presente, ¿qué emociones tiene al pensar sobre su vida sexual?

Pida que las mujeres abran los ojos. Ya que han recordado unos pasos de la historia de su sexualidad, invíteles a compartir algunas de sus reflexiones. Esté preparada para ofrecer apoyo emocional si alguien lo necesita. Luego, haga que el grupo analice un poco:

- ¿Qué es lo que hace a una mujer ser una mujer? ¿Y a un hombre?
- ¿Cómo llegaron a tener las creencias que tienen sobre los papeles sexuales?
- ¿Qué les gusta de ser mujer? ¿Qué no les gusta?
- Si pudiera nacer de nuevo como varón, ¿lo haría? ¿Por qué sí o no?

Si los comentarios han sido muy negativos, antes de terminar, anime a todas a que compartan por lo menos una cosa que sí les gusta de ser mujer. Puede ser muy duro ser mujer, pero los desafíos diarios que enfrentamos también nos dan mucha fuerza y solidaridad.

Se puede terminar pensando en qué tendrían que hacer para cambiar los papeles sexuales para que la vida sea diferente para sus hijas. ¿Qué acciones podrían tomar?

### Actividad: La imagen de la mujer en la cultura popular

Es importante que la gente entienda de dónde aprende ideas dañinas sobre la sexualidad y sobre los papeles que los hombres y las mujeres supuestamente deben jugar. Así la gente puede empezar a pensar en formas de cambiar dichas ideas. Esta actividad ayudará a las personas a considerar cómo la radio, las películas, las canciones populares y los anuncios comunican ideas sobre el papel de la mujer.



1. Escuchen en grupo algunas canciones populares en la radio (si pueden, grábenlas de antemano), o pidan que algunos miembros canten o actúen las canciones. Escuchen con cuidado las letras de las canciones. ¿Cómo describen las canciones a las mujeres y a los hombres? ¿Dicen algo sobre el papel y la sexualidad de la mujer? Decidan si lo que se dice en la canción es dañino o beneficioso para las mujeres.
2. Formen grupos más pequeños. Dele usted a cada grupo un anuncio que haya recortado de una revista o un periódico, o que haya copiado de una cartelera (escoja anuncios en que aparecen mujeres). Pídale a cada grupo que mire su anuncio con cuidado y que decida qué da a entender acerca de las mujeres. Reuna a todo el grupo otra vez, para discutir los mensajes en cada anuncio. Decidan si los mensajes son dañinos o beneficiosos para las mujeres.
3. Discutan cómo la radio, las canciones y los anuncios transmiten mensajes sobre las mujeres. ¿Cómo nos afectan estas ideas a nosotras, a nuestros esposos y a nuestros hijos?
4. Consideren cuáles ideas sobre la sexualidad y los papeles de la mujer serían importantes y útiles de promover. ¿Cómo se podrían comunicar estas ideas a través de los anuncios, las canciones y las películas? Pida que los grupitos dibujen un anuncio o preparen una canción o un sociodrama que promueva ideas positivas y saludables acerca de la mujer.

### Actividad: Identificando barreras a la salud sexual

Es importante identificar qué cosas impiden que la gente tenga relaciones sexuales de modos más seguros. He aquí una actividad que ilumina algunas razones por las cuales las mujeres pueden tener dificultades en protegerse bien.

1. Comience contando una historia, como "La historia de Fátima" (pág. 191). Hable de Fátima y Emanuel como si vivieran en su comunidad.
2. Una vez que el grupo haya hablado sobre la importancia de entender los riesgos del sexo, ustedes pueden discutir preguntas como las siguientes: ¿Por qué Fátima no se protegió contra el SIDA? ¿A qué dificultades se enfrentan las mujeres como Fátima cuando tratan de usar prácticas más seguras? ¿Por qué a las mujeres les cuesta trabajo hablar con sus parejas sobre las prácticas sexuales más seguras? ¿Qué pueden hacer las mujeres para convencer a sus parejas de que deben usar prácticas más seguras?
3. Hablen sobre lo que pueden hacer en su comunidad para ayudar a las mujeres como Fátima. Discutan cómo vencer en su comunidad los obstáculos a las prácticas sexuales más seguras. (Para algunas ideas, vea la pág. 280.)

