



**Claves para la prestación de servicios amigables para jóvenes:  
adoptar una visión positiva de la sexualidad**

# Claves para la prestación de servicios amigables para jóvenes: adoptar una visión positiva de la sexualidad

La sexualidad es un aspecto fundamental de la vida humana relacionada con los papeles del hombre y la mujer y con la identidad de género, la orientación sexual, la intimidad y el placer. Se vive y se expresa a través de pensamientos, deseos, emociones, creencias, valores, conductas, los papeles desempeñados y las relaciones. Poder expresar la sexualidad abiertamente y con libertad es una necesidad humana y es importante para el bienestar, la felicidad y la salud de las personas. Estas son realidades y aceptarlas es el primer paso para adoptar una visión positiva de la sexualidad en el ámbito de los servicios de salud sexual y reproductiva amigables para jóvenes.

Desde una perspectiva positiva la sexualidad se considera una parte importante de la vida que aporta felicidad, energía y júbilo. Las actitudes positivas frente a la sexualidad tienen el propósito de lograr experiencias idóneas, en vez de simplemente evitar experiencias negativas. Al mismo tiempo, las visiones positivas de la sexualidad tienen en cuenta y abordan las inquietudes y los riesgos asociados a la sexualidad sin profundizar en el miedo, la vergüenza ni los tabúes relacionados con la sexualidad de las personas jóvenes y la desigualdad de género.

## Derechos sexuales



**Los derechos sexuales son un conjunto de derechos en evolución relacionados con la sexualidad que emanan de los derechos humanos a la libertad, la igualdad, la privacidad, la autonomía, la integridad y la dignidad — derechos reconocidos internacionalmente—. Reconocer la sexualidad como uno de los aspectos fundamentales de la vida humana es uno de los siete principios rectores de Derechos sexuales: Una declaración de IPPF. Al adoptar una visión positiva de la sexualidad se interioriza este principio y su aplicación a la labor que usted lleva a cabo.**

El artículo 6 de la Declaración se refiere al derecho a la libertad de pensamiento, opinión y expresión. Dicho artículo reconoce que todas las personas jóvenes tienen el derecho a expresar sus pensamientos, opiniones, necesidades y deseos relacionados con la sexualidad sin limitaciones basadas en las creencias culturales dominantes o ideologías políticas. Todas las personas jóvenes tienen derecho a explorar su sexualidad y a tener sueños y fantasías, así como a expresar su sexualidad voluntariamente y sin medio, vergüenza ni culpa, siempre respetando los derechos de los demás.

## El sexo como fuente de placer

El placer físico es, con frecuencia, un motivo principal o la meta de una relación sexual. Entender los deseos sexuales propios y los de la pareja ayuda a crear una intimidad que, a su vez, puede aumentar la satisfacción sexual.

La gente joven puede experimentar placer no físico a través de la manifestación de su sexualidad. Por ejemplo, el sexo puede ser una forma de expresar amor o de experimentar intimidad con la pareja. El sexo también puede ayudar a la gente joven a mejorar el conocimiento y control sobre su propio cuerpo; también puede ser una forma de expresión que mejore la vida de la gente joven y que contribuya a su empoderamiento.

Las experiencias de placer sexual de la gente joven son muy importantes puesto que pueden determinar la forma en que experimenten y expresen su sexualidad en el futuro. Es importante para la salud y el bienestar de las personas jóvenes que entiendan que tienen derecho a sentir placer sexual y que sepan cómo pueden experimentar diferentes formas de placer sexual.

## El sexo como fuente de dolor

La sexualidad y las relaciones sexuales no siempre son fuentes de placer para la gente joven y pueden ser el resultado de relaciones de abuso o explotación. Muchas personas jóvenes son forzadas, a menudo por una persona mayor, a mantener relaciones sexuales. Cuando las relaciones sexuales son forzadas, en vez de consentidas, es más probable que resulten en embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual o VIH; además pueden dar origen a problemas emocionales y sociales de por vida.

Las experiencias sexuales negativas también pueden ser el resultado de ciertas prácticas sexuales, como la expectativa de que las mujeres jóvenes tengan la vagina seca durante las relaciones sexuales o la mutilación genital femenina, que puede causar dolor durante las relaciones sexuales. Unos conocimientos escasos acerca del propio cuerpo y de cómo experimentar o brindar placer también pueden hacer que la gente joven lleve a cabo prácticas sexuales no satisfactorias o dolorosas.<sup>1</sup>

## Una visión positiva de la sexualidad en el ámbito de los servicios de salud sexual y reproductiva

La información y los servicios de salud sexual y reproductiva para la gente joven normalmente se centran en lo que no se debe hacer y en cómo evitar infecciones y abusos, en vez de en los aspectos positivos de la sexualidad. Lo que a menudo se echa de menos en la interacción de los clientes jóvenes con los profesionales de la salud es la información sobre el sexo como fuente de placer.

Es posible que a los profesionales sanitarios no les guste hablar sobre la sexualidad porque creen que no tienen las aptitudes necesarias, se sienten incómodos, les preocupa ofender o, simplemente, no tienen suficiente tiempo.<sup>ii</sup> Afortunadamente, los profesionales de la salud ya disponen de muchas de las aptitudes necesarias para comunicarse de forma efectiva con los clientes jóvenes y ayudarlos. Además de tener capacidad para escuchar, los profesionales deben ser conscientes de los problemas físicos y emocionales más comunes de los clientes jóvenes en relación con la sexualidad y el sexo, y deben estar dispuestos a apoyarlos y empoderarlos.

Una comunicación abierta es fundamental para una visión positiva de la sexualidad en el ámbito de la prestación de servicios. Al adoptar una actitud considerada y hablar mucho más abiertamente sobre la sexualidad, incluyendo las relaciones sexuales, podrá proporcionar la información y los servicios que sean más apropiados para cada cliente joven en particular.<sup>iii</sup>

Al prestar atención a las inquietudes, los deseos, las necesidades y las realidades de los clientes jóvenes podrá suministrar información que responda a las preguntas directas del cliente, así como información que aborde temas relacionados aunque el cliente joven no los haya mencionado.

El disfrute de la sexualidad se basa en el reconocimiento de la autonomía y la individualidad. Es posible que los clientes jóvenes no siempre tomen las decisiones que usted tomaría en su lugar, pero debe respetar dichas decisiones. Lo fundamental es que los clientes jóvenes salgan sintiéndose seguros y positivos con respecto a sus decisiones.



## Obstáculos y soluciones

En la tabla que figura a continuación enumeramos algunos obstáculos habituales que puede encontrar al adoptar una visión positiva de la sexualidad en el ámbito de la prestación de servicios para clientes jóvenes y ofrecemos sugerencias sobre cómo salvar dichos obstáculos.

OBSTÁCULOS	SOLUCIONES
Sentirse incómodo al hablar de sexo y sexualidad con los clientes jóvenes	Hablar de sexo puede resultar incómodo y embarazoso. A menudo, esto se debe a que no creemos tener las respuestas “correctas”. Una buena forma de mejorar su capacidad de comunicación con los clientes jóvenes es empezar por entender sus propios valores, experiencias y conocimientos sobre el sexo y la sexualidad.
Normalizar los valores y creencias personales	Es importante hacer la distinción entre sus propias creencias y los derechos y necesidades de sus clientes. Las personas tienen diferentes preferencias y prácticas sexuales, y es importante no emitir juicios sobre la orientación sexual de los clientes.
Creer que la sexualidad es un asunto personal del que la gente joven no quiere hablar en un entorno clínico	Las personas jóvenes tienen muchas preguntas y deberían poder formularlas sin temor a ser juzgadas. Establecer una buena relación y ganarse su confianza es de suma importancia. Estas son algunas preguntas sencillas para iniciar una conversación sobre sexo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Tienes alguna relación en estos momentos? Si la respuesta es afirmativa: ¿es de carácter sexual?</li> <li>• ¿Estás satisfecho/a con tus relaciones sexuales actuales?</li> <li>• ¿Tienes relaciones sexuales con hombres, con mujeres o con personas de ambos sexos?</li> <li>• ¿Tienes alguna inquietud sexual de la que quieras hablar?</li> </ul>
Centrarse solamente en los aspectos negativos de la sexualidad o en la prevención	Los profesionales de la salud a veces olvidan los motivos positivos por los que la gente joven tiene relaciones sexuales, como el amor, la intimidad o la curiosidad. En vez de eso, se centran en los riesgos, las enfermedades y el abuso. Hable de los aspectos positivos de la sexualidad y el sexo con los clientes jóvenes; para ello: <ul style="list-style-type: none"> <li>• explique que las personas experimentan placer de diferentes formas;</li> <li>• hable sobre los factores que pueden aumentar el placer sexual;</li> <li>• hable sobre cómo el sexo seguro puede ser placentero;</li> <li>• hágales saber que el sexo seguro consiste en mucho más que usar protección; consiste en sentirse seguro y cómodo con la pareja, así como en establecer confianza, comunicación y felicidad;</li> <li>• explique que nadie tiene derecho a tener relaciones sexuales con una pareja si eso le degrada y convierte en un objeto impersonal, así como que todas las personas tienen derecho a negarse a mantener relaciones sexuales en cualquier momento.</li> </ul>
Pensar que las personas jóvenes no son seres sexuales y que no deberían ser sexualmente activas	Las personas jóvenes son diferentes entre sí y se desarrollan a ritmos diferentes. Por ese motivo, necesitamos cuestionar nuestras ideas preconcebidas acerca de las conductas sexuales de la gente joven, como “los jóvenes tienen relaciones sexuales todo el tiempo”, “a los jóvenes les encanta correr riesgos”, “los jóvenes solo buscan el placer de forma egoísta” y “los jóvenes no quieren hablar de su sexualidad con los adultos”.
Creer que las relaciones sexuales son siempre voluntarias y con iguales	Las personas jóvenes pueden ser víctimas de una relación de abuso y tener miedo de hablar de eso con usted. Hablar de sexo de forma no crítica puede ayudarles a hablar. Debe hacerles saber claramente que todo el mundo tiene derecho a negarse a mantener relaciones sexuales en cualquier momento. Créales, elogie el hecho de que estén buscando ayuda y enfatice que a veces hay que tratar de solucionar los problemas paso a paso.

## OBSTÁCULOS

Creer que sus clientes no quieren usar condones

## SOLUCIONES

Asegúrese de que los condones estén disponibles en lugares prácticos y discretos para los clientes jóvenes o proporcione condones a todos los clientes jóvenes y ofrézcales la opción de devolverlos depositándolos en una caja situada en un lugar discreto cerca de la salida de la clínica. No dé por hecho que todas las personas jóvenes saben cómo usar los condones. Estas son algunas sugerencias para mejorar el uso de condones:

- Explicar cómo se deben poner y quitar los condones y en qué momento del acto sexual se deben usar.
- Animar a los hombres jóvenes a que practiquen solos antes de intentarlo con una pareja.
- Hablar sobre por qué el cliente joven cree que su pareja quiere o no quiere usar condones. Si resultase útil, puede escenificar la situación con usted en el papel del cliente y el cliente en el papel de la pareja.
- A algunos hombres jóvenes les resulta difícil mantener la erección y a algunas mujeres les resulta difícil tener un orgasmo cuando usan un condón. Explicar que el acto de poner o ponerse un condón puede ser una parte integral de la estimulación previa.
- Sugerir el uso de lubricantes por dentro y por fuera de los condones a fin de aumentar el placer para las dos personas.
- Explicar la necesidad de contar con más de un condón, qué se debe hacer al cambiar de posición y qué hacer cuando se rompe un condón.

## Un profesional de la salud que presta servicios amigables para jóvenes...



- Acepta a las personas jóvenes como seres sexuales.
- Escucha y respeta los valores, experiencias, inquietudes y deseos sexuales de los clientes jóvenes.
- Suministra información abierta y sincera sobre la salud sexual, incluyendo información sobre el placer sexual y la intimidad.
- Ayuda a los clientes jóvenes, especialmente a las mujeres, a entender cómo la desigualdad en las relaciones sexuales puede afectar negativamente al placer sexual y a la intimidad de la pareja.
- Hace la distinción entre sus propias creencias morales y las necesidades, inquietudes y deseos de los clientes jóvenes.
- Acepta el hecho de que algunas personas jóvenes son sexualmente activas.
- Evitar normalizar cualquier tipo de práctica, preferencia u orientación sexual.
- Responde las preguntas de los clientes jóvenes sobre sexualidad de un modo abierto y sincero.

## Recursos



Association of Reproductive Health Professionals (2005) What you need to know: talking to patients about sexuality and sexual health.

Disponible en: <http://www.arhp.org/publications-and-resources/clinical-fact-sheets/sexuality-and-sexual-health>  
Página visitada el 2 de marzo de 2011.

K. Moore y J. Helzner (1996) What's sex got to do with it? Challenges for incorporating sexuality into family planning programs. Nueva York, Nueva York: Population Council.

Population Council, IPPF (2009) Un sólo currículo: Pautas y actividades para un enfoque integrado hacia la educación en sexualidad, género, VIH y derechos humanos. Disponible en: [http://www.popcouncil.org/publications/books/2010\\_ItsAllOne\\_es\\_Order.asp](http://www.popcouncil.org/publications/books/2010_ItsAllOne_es_Order.asp)  
Página visitada el 2 de marzo de 2011.

The Pleasure Project (2006) Promoting protection and pleasure: amplifying the effectiveness of barriers against sexually transmitted infections and pregnancy. *The Lancet*, 368: 9551, págs. 2028–2031.

Population Council (2004) The Adverse Health and Social Outcomes of Coerced Sex: Young Women's Experiences of young women in developing countries. Disponible en: <http://www.popcouncil.org/pdfs/popsyn/PopulationSynthesis3.pdf>  
Página visitada el 2 de marzo de 2011.

---

<sup>i</sup> Population Council (2004) The Adverse Health and Social Outcomes of Coerced Sex: Young Women's Experiences of young women in developing countries. Disponible en: <http://www.popcouncil.org/pdfs/popsyn/PopulationSynthesis3.pdf>  
Página visitada el 2 de marzo de 2011.

<sup>ii</sup> Association of Reproductive Health Professionals (2005) What you need to know: talking to patients about sexuality and sexual health. Disponible en: <http://www.arhp.org/publications-and-resources/clinical-fact-sheets/sexuality-and-sexual-health>  
Página visitada el 2 de marzo de 2011.

<sup>iii</sup> K. Moore y J. Helzner (1996) What's sex got to do with it? Challenges for incorporating sexuality into family planning programs. Nueva York, Nueva York: Population Council.

<sup>iv</sup> K. Moore y J. Helzner, *ibíd.*

<sup>v</sup> Association of Reproductive Health Professionals, *ibíd.*

<sup>vi</sup> K. Moore y J. Helzner, *ibíd.*

Publicado en mayo de 2012 por  
International Planned Parenthood Federation

IPPF  
4 Newhams Row  
London SE1 3UZ  
Reino Unido  
tel + 44 (0)20 7939 8200  
fax + 44 (0)20 7939 8300  
correo electrónico [info@ippf.org](mailto:info@ippf.org)  
web [www.ippf.org](http://www.ippf.org)

Organización benéfica registrada en  
el Reino Unido con el número 229476