

Guía de Reflexión

HOMO NOVA SCHOOL

Póntelo



Póntelo

SINOPSIS

Camila descubre que tiene una ITS y llama a Pedro para contarle, ya que tuvieron una relación sexual y él no quería usar condón. La manipulación, los prejuicios o el "stealth", son formas de violencia que muchos hombres ejercen para evitar usar protección, pudiendo tener consecuencias graves en la salud de ambos. Así, cada día, más de un millón de personas contraen una ITS o ETS en todo el mundo ¿crees que a ti no te puede pasar?

OBJETIVO

En los últimos años las ITS y ETS se han disparado en todo el mundo, sobre todo entre la gente más joven. "Póntelo" busca sensibilizar sobre las implicaciones de la sexualidad para promover la responsabilidad sexual masculina. Una sexualidad responsable garantiza la salud, el bienestar sexual de las personas implicadas, genera relaciones sanas y evita los abusos y violencias sexuales, por lo que es fundamental aprender y practicar los cuidados en todos los encuentros sexuales.

Póntelo

EQUIPO CAPÍTULO 2

Dirección: Ainara Aparici,
Guión: Ainara Aparici, Eloimar Bonilla,
Clara Larraín, Amanda Rutllant
Asesoría de Guión: Constanza Luzoro,
Constanza Blanco, Susana Quiroz
Producción: Eloimar Bonilla, Clara Larraín
Dirección de Fotografía: Natalia Bustamante
Sonido Directo: Diego Aguilar, Liza Bystrova
Asistente de Dirección: Constanza Luzoro
Dirección de Arte: Erika Pulgar
Maquillaje y Vestuario: Loredana González
Asistente de Fotografía: Hernando Lattus
Asistente de Producción: Carlos Llanos
Asistente de Arte: Belén Mallol
Continuidad: Andrea Ozuljevich
Montaje: Ainara Aparici, Pamela Barboza
Color: Amanda Puga

EQUIPO CAPÍTULO 2

Diseño Sonoro: Liza Bystrova
VFX: Laura Sánchez
Foto Fija: Lee Busel
Animación Logo: Paloma Contreras
Ilustración: Alvaro Arteaga
Música: Sebastián Moreno, Jorge Rubio, Cristóbal Ulloa,
Bastián Basaure
Producción Musical: Pablo Ríos
Diseño Gráfico: Margarita Echenique
Subtítulos: Camille Proulx

ELENCO CAPÍTULO 2

(Por orden de aparición)
Clara Larraín
Marcela Medel
Andrew Bargsted

GUÍA EDUCATIVA 2

Guía elaborada por:
Ainara Aparici
Mila Camacho
Dulce Sánchez

Diseño:
Abel Escobar
Jose Naranjo
Ainara Aparici

Producido por Fundación Kumelén.

Homo Nova School es una producción de la Fundación Kumelén
Basado en el Proyecto Homo Nova creado por Ainara Aparici, Eloimar
Bonilla, Clara Larraín y Amanda Rutllant.

NOTA DE LA DIRECTORA

5



GUÍA DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL

6



VIDEOS RECOMENDADOS

19



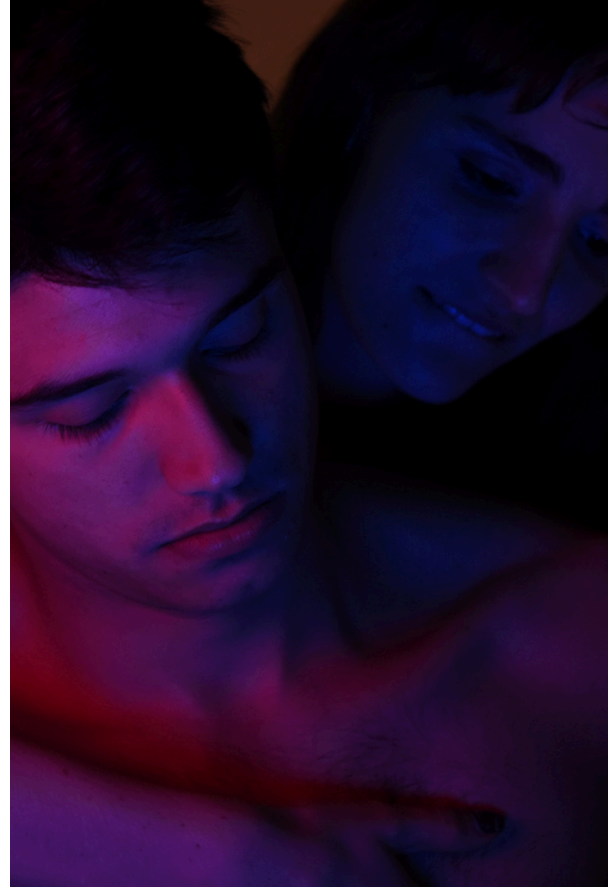
GRUPOS & GUÍAS

20



LIBROS & REDES SOCIALES

21



ACTIVIDADES GRUPALES

22



GLOSARIO

28



NOTA DE LA DIRECTORA

La discriminación contra las mujeres es un hábito social y cultural tan profundamente arraigado en nuestra sociedad que parece invisible, hasta ahora. Homo Nova nace ante un profundo malestar que, como muchas mujeres, vivo de manera habitual al observar y vivir mi entorno y también a partir de todas las terroríficas noticias de violencia contra las mujeres que aparecen diariamente. De hecho, uno de los casos que más me impactó fue el de “La Manada” en España: 5 hombres violaron en grupo a una joven de 18 años pero ninguno de ellos consideraba que hubiesen cometido ningún delito.

Así, pude darme cuenta de cómo la naturalización de la violencia ha hecho que ésta siga siendo ejercida y perpetuada de manera sistemática contra las mujeres, pero también contra los niños, niñas y contra los hombres y diversidades sexuales que no cumplen con ciertos roles establecidos ¿y qué podía hacer yo al respecto?

Ahí nació Homo Nova. Junto a un equipo de mujeres y hombres del mundo del cine, la televisión y el activismo social, creamos una webserie que pudiera poner sobre la mesa temas como la

agresión sexual, los micromachismos, el acoso callejero, los conceptos básicos del feminismo o cómo el machismo también afecta a los hombres, en una serie de piezas independientes, de libre acceso y fácil viralización que llamasen a la empatía y comprensión de esta problemática social con la intención de generar contenidos propositivos en torno a la equidad de género y las masculinidades positivas.

Así eres muy bienvenido a difundir nuestros capítulos y nuestras guías “Homo Nova School” creadas para la reflexión masculina (aunque seguro que muchas mujeres y diversidades también pueden encontrar muy útil este material), para profundizar internamente un poco más en cada uno de los temas tratados y además poder darte algunas herramientas para facilitar una actividad grupal en tu entorno que permita hacerte partícipe en este cambio tan necesario para todas y todos. Recuerda que éste es un proyecto colaborativo y que siempre estamos abiert@s a sugerencias, aportes y críticas constructivas así que no dudes en escribirnos a homonova@fundacionkumelen.com y plantearnos tus inquietudes, aportes o ideas.

Ainara Aparici
Directora de Homo Nova

Guía de Reflexión Individual.

Observando mi conducta y responsabilidad sexual

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud, cada día más de 1 millón de personas se infectan de una ITS (infección de transmisión sexual) en el mundo. Las ITS tienen profundas repercusiones en la salud, ya que si no se tratan, pueden tener efectos graves y crónicos, causar enfermedades neurológicas y cardiovasculares, infertilidad, embarazos no viables y un aumento del riesgo de transmisión de otras enfermedades graves como el VIH.

Además, el número de contagios de ETS (enfermedades de transmisión sexual) como el VIH (virus de la inmunodeficiencia humana), la clamidia y la tricomoniasis se han disparado a nivel mundial y han reaparecido enfermedades como la gonorrea o la sífilis en poblaciones en que se creían ya erradicadas. Sumándose a eso, hoy tiene un alto nivel de contagio el VPH (Virus del Papiloma Humano) el cual se ha convertido en una de las causas de mortalidad en mujeres.

Sin embargo, estas infecciones y enfermedades, además de todos los embarazos no deseados, se podrían prevenir con el uso del método anticonceptivo y de protección sexual más efectivo y accesible al día de hoy: el preservativo o condón de pene.

El aumento en las cifras de contagio nos pone en un terreno que muestra tanto un peligro a la salud física de las personas, como a su salud emocional y seguridad social. ¿Cómo se nos ha educado con respecto a la responsabilidad sexual? ¿Qué tan responsables somos de nuestras acciones cuando se trata de relacionarse sexualmente con otra persona? ¿Somos realmente responsables de lo que pasa con nuestro pene?

Aunque parezca una obviedad, las personas que tenemos pene somos fértiles los 365 días del año, la mayoría de las infecciones o enfermedades de transmisión sexual muchas veces son asintomáticas para nosotros, sin embargo el semen es el fluido sexual que contiene mayor carga viral (incluyendo el VIH) y, cuando se trata de nuestro pene es nuestra responsabilidad lo que hacemos con él, ¿habías pensado en esto?

El propósito de esta guía es invitarte a mirar el uso del condón de pene desde sus múltiples implicaciones tanto a nivel de salud, del placer, de la autoestima y la consideración por los demás, así como la posible violencia que no usarlo puede generar, para que pueda convertirse en un aliado de nuestra sexualidad y no un limitante.

REFLEXIONEMOS

Para comenzar ¿qué piensas sobre el condón? ¿Qué te parece su uso?

Si alguna vez no lo has usado en una relación sexual ¿qué es lo que te ha hecho no usarlo?

Si alguna vez no lo has usado ¿por qué crees que los riesgos que esto implica no son lo suficientemente importantes como para usar preservativo siempre?

¿Alguna vez has tratado de evitar ponerte el preservativo con explicaciones o excusas como las que vimos en “Póntelo” u otras? ¿Cuáles?

Cada excusa se relaciona con un tipo de comportamiento que es muy “masculino” en nuestra sociedad. Por ejemplo:

1. Si alguna vez has dicho algo como “no sabía que era necesario usarlo” o “no sabía de dónde obtenerlos” quiere decir que no manejas la información suficiente para enfrentarte a una relación sexual. No deberíamos ir “a ciegas” a una actividad que tiene consecuencias. Otras frases como “no sabía usarlos”, “soy alérgico al látex”, “son caros”, “los gratuitos son de mala calidad” demuestra que necesitas un poco más de preparación. Hay muchas opciones en el mercado y puedes encontrar el preservativo que sea perfecto para ti.
2. Si has dicho “por una vez no pasa nada” o “a mí nunca me ha pasado nada” es que te lo estás tomando muy “a la ligera”. Las cifras existen porque es una realidad que sucede y no hay razón alguna para pensar que no te podría pasar a ti. Plantéatelo cada vez que se te vengan a la cabeza pensamientos como “no hay riesgo de embarazo”, “sólo he estado con un par de personas”. La única manera de que no te pase nada, es que te protejas, no dejarlo a la suerte o “dejarse llevar”.
3. Quizás alguna vez pensaste “se ve que no se mete con cualquiera” o “toma pastillas” pero esto deja de lado tu responsabilidad, esperando que sólo la otra persona sea la responsable, ¿pero quién te asegura que no corres ningún riesgo? La única manera de no correr riesgos es que tú seas responsable de tu cuidado sexual, más allá de la vida sexual o anticonceptivos que tome la otra persona.

Otras excusas que se basan en prejuicios y no información concreta son “me cuidó con las otras personas”, “se ve que es una persona limpia”, “ya hemos tenido sexo antes”, “no ha tenido otras parejas sexuales”.

4. Incluso, si la excusa es “no me pidió que me pusiera condón”, es que sigues pensando que los cuidados no son algo que te correspondan, como si los hombres no tuviéramos que hacernos cargo.
5. Por otro lado, cuando dices “es que siento poco”, “no siento lo mismo”, “me aprieta o incomoda usarlo” o “me cuesta eyacular”, estás pensando que tu placer es más importante que tu propia salud y la de las otras personas. Y es más grave aún si la otra persona ha manifestado que quiere usarlo, puesto que manipular la situación para no usar condón, es violencia.

Tal como sucede con el “no confías en mí”. Frases como éstas violentan las decisiones propias porque no dejamos alternativa ya que negarse, significa que se pueda generar un conflicto. “No me gustan”, “no quiero”, “no me da la gana” son también frases que sobreponen tu placer a los cuidados.

Sin embargo, todas estas ideas no vienen de ti, sino que las has aprendido. La forma en que los hombres hemos aprendido a “ser hombres” en una sociedad machista como la nuestra, tiene mucha relación con la irresponsabilidad con la que muchos de nosotros actuamos en la vida íntima.

Los hombres hemos sido educados para “comernos el mundo”: a ser impulsivos y atrevidos, temerarios, vivir y probar los excesos y no pensar mucho en las consecuencias, puesto que la sociedad nos ha puesto bajo una atmósfera de ser “invencibles”. La frase de “nunca me ha pasado nada” responde a esto, al riesgo y la adrenalina, pero también a la seguridad de que “a mí no”. Al poner estas características en la “esencia masculina”, entonces, todo lo que tenga que ver con los cuidados se convierten en cosas afeminadas: las mamás cuidan, las mujeres se cuidan, nosotros no.

Si no fuera por esta educación que hemos tenido, no nos tomaríamos tan a la ligera lo que pasa con nuestro pene porque, como comentamos con anterioridad, tanto nuestro pene como lo que sale de él es nuestra absoluta responsabilidad.

¿Cómo me cuido?

Aún hoy en día, hay esta idea generalizada de que la mayor o única consecuencia de una relación sexual sin protección es el embarazo y además, que quien “tiene que cuidarse” de no “embarazarse” es la mujer ¿o alguna vez te ha preguntado un médico “cómo te cuidas”?

De hecho, si observamos los mecanismos de anticoncepción, encontraremos grandes diferencias.

Por un lado los métodos o dispositivos de uso “femenino” se dividen en:

- pastillas anticonceptivas
- anillo vaginal
- inyecciones hormonales
- implantes uterinos con o sin hormonas
- implantes del brazo
- diafragmas
- condón femenino o de vagina
- ligadura de trompas

Mientras que los métodos o dispositivos de uso “masculino” son :

- condón de pene
- la vasectomía

Así, la mayor gama de posibilidades para evitar un embarazo están creadas para el cuerpo femenino, aunque, en realidad, sean los penes y testículos los que puedan fecundar los 365 días del año (a diferencia del útero y los óvulos que son sólo fértiles unos días al mes) pero ¿por qué sucede esto? Porque, como decíamos anteriormente, los cuidados personales y familiares se han relegado cultural e históricamente a lo femenino, incluyendo la “planificación familiar”.

Sin embargo, un embarazo es sólo una de las posibles consecuencias de una relación sin protección - entre relaciones heterosexuales fértiles - por lo que si sólo nos preocupa esto, no estamos atendiendo a todas las implicaciones de la sexualidad.

Gracias a la ciencia, ha sido posible desvincular la sexualidad de la procreación y con ello ha sido posible disfrutar mucho más la sexualidad, pero también gracias al condón, ha sido posible frenar la expansión de enfermedades que siglos atrás mataban a miles y miles de personas cada año. Por eso nuestro primer tema es la salud.

Cuando hablamos de salud masculina debemos tomar en cuenta la importancia que le damos a ésta: el cuidado estará íntimamente relacionado con la creencia de lo que significa ser hombre. En la mayoría de las culturas existe este hábito masculino de ignorar toda dolencia, malestar físico o emocional hasta que ya no es posible resistir debido a la gravedad.

De hecho, de las 40 enfermedades más graves que existen, 33 afectan más a los hombres por una falta de prevención y autocuidado, sumándose a otras muertes prematuras derivadas del alcoholismo que es un 80% masculino, así como los accidentes de tránsito que también son mucho mayores en hombres que en mujeres.

Desde tu propia experiencia, ¿has ido alguna vez a una consulta de medicina preventiva? Chequeos, análisis, revisiones... ¿Te haces los exámenes de ITS o el test del VIH al menos una vez al año? ¿Sabes a qué especialista acudir si tienes una duda sobre tu salud sexual? Si alguna de tus respuestas fue negativa, es momento de reflexionar sobre cuán responsable has sido hasta ahora de tu propia salud.

Sin embargo, y a pesar de que muchos hombres no hayan sido responsables con su propia salud sexual, suele existir el prejuicio de que

los contagiados/as de alguna enfermedad o infección sexual son, en todo caso, los demás. Así, tal y como vimos en “Póntelo”, se puede caer en el error de juzgar a la otra persona porque quiere usar protección.

¿Cómo te sentirías si te juzgaran o te descalificaran por tu vida sexual previa? ¿Cómo crees que se puede sentir la otra persona cuando pones en cuestionamiento si “está limpia”, si “confía en ti” o si es cuestionable el número de parejas que han tenido?

Además, si sabemos que el semen es el fluido con mayor riesgo de transmisión de ETS e ITS ¿por qué nos sentimos tan incómodos u ofendidos cuando nos piden ponernos condón?

Tal vez no nos damos cuenta, pero este tipo de actitudes no sólo ponen en peligro tu salud y la de tu pareja sexual, sino que además pueden afectar su autoestima. Porque, por no querer hacerte sentir mal, no generar un conflicto o no sentirse juzgada, puedes obligar a que ceda a tu decisión aunque ella no quiera y eso es violencia.

En tu experiencia personal ¿alguna vez has conseguido “convencer” a alguien para no usar el condón? ¿Cómo te sentirías si alguien te presionara para hacer algo de una manera que no deseas?

¿Cómo le cuido?

Históricamente, los hombres han tenido el poder, han sido los encargados de tomar la iniciativa, las decisiones e incluso de dar la seguridad de estar “a salvo”, pudiendo ejercer mucha presión sobre las decisiones a la hora de tener sexo. Sin embargo para estar “a salvo” sólo hay dos opciones: abstenerse o usar el condón (que nos protege con un 99% de eficacia).

Intentar que se haga lo que yo quiero (no ponerme el condón), manipular o presionar para tener una relación sexual sin protección, es un acto de violencia, sobre todo en una relación heterosexual porque aún se mantienen las relaciones de poder con las que vivimos en el día a día.

Existe también otra práctica violenta a la que se le ha llamado stealthing (del inglés "stealth", que significa "sigilo" o "acción furtiva") en la que se quitan el condón sin que la otra persona se dé cuenta. Esto convierte una relación que comenzó con consentimiento, en una violación, al ponerla en una situación de riesgo con la que no estuvo de acuerdo. Esto es un delito y en algunos países comienza a ser penado con cárcel.

Hablando de consentimiento, podrías explicar ¿qué es el consentimiento?

Una actividad consentida/consensuada es aquella en la que los participantes se involucran acordando mutuamente por palabras o acciones qué es lo que quieren y cómo lo van a realizar.

Pueden haber consensos, por ejemplo, en un tipo de relación amorosa. Si se establece que la relación es exclusiva, esto implica que las personas involucradas no tienen otras parejas; si se quisiera tener otra pareja, o se reevalúa el consenso o se rompe. Lo mismo sucede con una relación sexual: se comprueba que el deseo es mutuo, se respeta hasta dónde está cada uno/a dispuesto/a a llegar y se acuerda la forma de protección. Si al menos uno/a de los 2 desea protegerse, la relación tiene que ser con protección porque forzar/manipular a alguien para que ponga su vida en riesgo sin ser su propia elección, es violencia. Siempre es posible reevaluar la situación y mantener la relación sexual sin acciones de riesgo como los besos (excepto en los genitales) y las caricias.

De esta manera y teniendo en cuenta la salud y el consentimiento, debemos tener en cuenta que:

- Si no tenemos una pareja exclusiva (sexual/amorosa) con la que previamente nos hemos hecho análisis de ITS y ETS o es la primera pareja sexual para ambos, debemos usar preservativo en todas las relaciones sexuales como forma de protección.
- Si tenemos un acuerdo de exclusividad con uso de otros métodos anticonceptivos y rompemos ese acuerdo, debemos usar condón con esa tercera persona.
- Ocultar información o engañar sobre el uso del preservativo, así como forzar una situación erótica que no respeta los acuerdos, es un acto de violencia.

Los prejuicios no deben ser la base del uso de protección, sino la responsabilidad propia. De hecho, es común asociar las ETS y sobre todo el VIH con la homosexualidad en sí, pero en realidad el hecho de que los contagios sean más frecuentes entre hombres homosexuales, no es por ser homosexuales, sino porque somos los hombres los que seguimos teniendo conductas irresponsables en la protección sexual.

De hecho a las cifras de contagios de VIH se han sumado alarmantes cifras de mujeres en relaciones exclusivas, que son contagiadas por sus parejas hombres porque seguimos negándonos al uso del condón, incluso cuando se está rompiendo un pacto mutuo, poniendo en riesgo nuestra salud y la de la otra persona a la que engañamos.

Si soy dueño y responsable de mi cuerpo y mi pene y soy quien va a tener sexo, soy yo quien debiera proponer y protegerme/le teniendo en cuenta los riesgos que supone tener una relación sexual.

¿Para qué me cuido?

Escribe cinco buenas razones para cuidar de ti mismo en una situación sexual.

La sexualidad es una de las formas de relacionarnos íntimamente con otros seres humanos. De hecho, el acto sexual puede ser una de las experiencias más potentes que compartir con un/a, otro/a. No sólo a nivel físico, sino también a otros niveles emocionales, psicológicos y espirituales. En este sentido, cuando hablamos de “cuidarse” no debíamos pensar solamente en los preservativos, sino también en las otras instancias que nos pueden hacer sentir vulnerables, por ejemplo, si busco una relación y la otra persona no, si siento que quiero hacer cosas que la otra persona no quiere hacer o viceversa, si siento que voy a ser objeto de rumores, etc.

Pero en muchas de las situaciones, la mayor vulnerabilidad no recae sobre nosotros necesariamente, sino sobre mujeres cuando hablamos de una relación heterosexual. Por ejemplo, ¿has pensado qué pasaría si tuvieses un hijo/a ahora? ¿Te sientes en edad o en el momento de tu vida en el que quieres ser padre?

Antes comentamos cómo la ciencia nos ha permitido separar la reproducción del placer sexual, pero resulta que la irresponsabilidad, la información errada y la violencia de género, hacen que los embarazos no deseados sigan ocurriendo. Un “embarazo no deseado” implican muchas veces maternidades forzadas, abortos (no deseados o forzados) y paternidades ausentes.

Aquí, no hablamos de moralidad, sino de cifras reales. Somos los hombres quienes nos hemos negado a usar el condón, pero también hemos sido los que tradicionalmente hemos desaparecido al ocurrir los embarazos.

¿Habías pensado alguna vez que esto también es violencia? Pues sí, es violencia porque:

- Las mujeres se ven obligadas a ser/hacer algo que no deseaban.
- Las mujeres son las que deben postergar su vida personal (ya sea su adolescencia, su profesión, su independencia, etc.) para convertirse en madres para toda la vida, mientras que a los padres no les recae la misma responsabilidad y estigma social. Si no estamos presentes, como mucho, se nos puede exigir una pensión, pero eso no supe las necesidades de un padre. De hecho la gran mayoría de los hogares monoparentales en el mundo, en realidad, son “monomarentales” (mamás solas).
- El abandono de los/as hijos/as genera daños psicológicos, emocionales y también de oportunidades de desarrollo, por lo que también supone violencia para ellos/as.

Piensa ¿cuántas familias “monomarentales” conoces? ¿Cómo te sientes al respecto? ¿Cómo se sienten los/as hijos/as de esas familias al respecto?

Con esto queremos reflexionar sobre las implicaciones de la paternidad. Si no deseamos ser padres, debemos usar protección.

Otra razón para usar protección está relacionada con la autoestima y la estima o consideración que merece el/la otro/a con quien me relaciono. No es “protegerse del otro/a”, sino elegir cuidarme “yo” para poder compartir sexualmente contigo y con las personas que puedan venir después. Y en ese “cuidarme” también cuido tu cuerpo, tu salud, tu vida porque te aprecio, respeto y agradezco la oportunidad de disfrutar contigo sin riesgos ni preocupaciones, no porque seas tú el/la que pueda traerme problemas.

¿Has pensado qué sucedería si cada uno de nosotros cuidáramos toda la red de personas con las que nos relacionamos? Si lo que nos importa es disfrutar sexualmente con las personas, ya sea en una relación amorosa estable o en un encuentro casual, ¿no deberíamos asegurarnos de que podemos hacerlo de manera segura? De hecho, ¿sabes con certeza cómo está tu salud sexual o la de la otra persona cuando vas a tener sexo? ¿Conversan sobre eso? O si tuvieses una relación sexual con alguien que pudiese tener una ETS, ¿no te gustaría que esa persona tomase todas las precauciones para que tú estuvieses a salvo?

Es natural que todos queramos que nos respeten y nos traten bien, y probablemente no seas una persona que quiera lastimar a otra intencionalmente, pero como sabemos, la sexualidad es una actividad compartida y eso tiene sus riesgos.

Hagamos un ejercicio: imagínate que tú has tenido sexo con 2 personas en tu vida y que, a su vez, esas 2 personas tuvieron sexo con otras 2 personas, y esas 4 más también tienen sus respectivas 2, y esas 8 también con 2 más y así infinitamente. ¿Quién te asegura que en este esquema no haya alguien que se haya infectado y que tal vez no lo sepa? Bueno, en este contexto, el condón en vez de ser un elemento de desconfianza es, en realidad, uno de confianza.

Pero ¿y qué pasa con la sensación, que es diferente con el condón? Bueno, el placer debe ir de la mano del cuidado y no por encima por todas las razones que venimos conversando, sin embargo también es importante que hablemos del sexo en sí mismo.

¿Por qué tenemos sexo?

Y tú ¿por qué tienes sexo?

Desde nuestro punto de vista, la razón debiera ser siempre porque deseo tener sexo y la otra persona también lo desea; pero lo cierto es que, a veces, el tener sexo responde a ciertas presiones sociales y afectivas.

Dentro de la cultura machista en la que vivimos, se enseña que los hombres no somos capaces de controlar nuestros impulsos sexuales y que éstos tienen que ser satisfechos todo el tiempo. También hay mucha presión social hacia nosotros. Al contrario de lo que se espera de las mujeres, de los hombres se espera que sean exitosos en su vida sexual y no precisamente en relación con ser amantes considerados, generosos y creativos, sino en que tengan mucho sexo y con muchas personas, tratando así de confirmar su virilidad, sobre todo entre los mismos círculos de hombres.

Así, también hay presiones por hacerlo porque “todos lo hacen” o porque si aún no lo has hecho “no eres lo suficientemente hombre”, llevando a conductas sexuales forzadas y llenas de riesgos, sentimientos y acciones que pueden lastimarnos a nosotros y a la otra persona. Pero el sexo, no define quiénes somos o cómo somos, además

¿qué es lo que consideras como “sexo”?

Así como la sociedad define lo que es ser “hombre” y ser “mujer”, también define otros estereotipos o etiquetas y comúnmente se reduce el “sexo” o “práctica sexual” al coito o sexo penetrativo.

Sin embargo, la penetración es sólo una posibilidad del encuentro sexual, ¿qué pasa con los hombres trans que no tienen pene? o ¿con las relaciones lésbicas? o ¿con el resto del cuerpo que también tenemos? La sexualidad implica todo el cuerpo porque la piel es un órgano sensible que puede erotizarse y disfrutarse de muchas formas en una relación sexual. La exploración de caricias en el cuerpo y en las partes más sensibles, los besos en la boca o el cuerpo, los frotamientos, la masturbación o el sexo oral, también son sexo. Hay personas que consideran que éstas son prácticas previas al coito o penetración pero en realidad son prácticas sexuales en sí mismas, que nos permite abrirnos al goce con nuestras parejas y, además, a tomar mejores decisiones sobre lo que queremos hacer y cómo lo queremos hacer. Por ejemplo cuando:

- No tienen preservativo y aun así quieren tener sexo (excepto el sexo oral en el que también se debe usar protección en ambos genitales).
- Se desea una relación sexual pero uno/a de los dos no desea penetración o aún no se siente preparado/a para realizar sexo con penetración.

Este último punto es importante porque muchas veces, por esta presión que sentimos o incluso por nuestros propios deseos, podemos estar forzando el deseo de la otra persona, que tal vez aún no quiere experimentar el coito, pero que puede sentirse obligado/a ante nuestra insistencia.

De nuevo: insistir, manipular, “convencer”... es violencia. El deseo ha de ser mutuo, siempre.

También estas otras formas de vivir la sexualidad, significa abrirnos a la posibilidad de dar y recibir afectos, pues en esta cultura en la que se nos insta a ser campeones de la conquista y del sexo, pareciera que no es tan importante el afecto hacia la otra persona.

La educación machista, la pornografía y la prostitución han reafirmado el mandato social de tener sexo por tener sexo, compulsivamente, por satisfacer mi propio placer y sin considerar quién es el otro/otra en esta relación. Se ha mercantilizado la experiencia sexual, al punto de desconectarnos de lo que le sucede a esa otra persona, llegando incluso a anularla completamente.

Una relación sexual es una **relación**, sea que suceda sólo una vez, varias veces o durante toda la vida. Implica a personas relacionándose desde su propia percepción, deseo, experiencias, sentimientos y educación, por lo tanto, debemos recordar que todas las personas podemos experimentar un hecho de manera diferente. Poner atención en la otra persona no me hace menos hombre, ni menos seductor, sólo me hace más consciente, más empático y definitivamente, **mejor en el sexo**.

Puedes tener una pareja exclusiva con la que compartir vínculos de amor o puedes vivir una sexualidad sin compromisos, pero lo importante es que sepas cuáles son los límites y los acuerdos que tienes con cada una.

Esto hace una conexión real, pues estás llevando tu sexualidad de manera honesta, respetuosa y considerada contigo y con la otra persona. Y si no quieres usar condón, puedes hacer otras cosas que sean placenteras y no infrinjan los acuerdos que tomaron. Promovamos que de ahora en adelante, ser responsable sea sexy.

Y ahora, ¿cómo seguir aprendiendo sobre sexualidad y masculinidades positivas? Aquí te entregamos algunos materiales audiovisuales, piezas de lectura y otros recursos que a nosotr@s nos sirven de inspiración y aprendizaje cada día. Además puedes buscar qué organizaciones o agrupaciones hay en tu zona para ponerte en contacto con ellos si deseas profundizar.

Materiales de Apoyo.

**Observando mi conducta y
responsabilidad sexual**

VIDEOS RECOMENDADOS

Campaña “Dear Daddy”

<https://youtu.be/JDI4SfjD2P4>

¿Qué es la responsabilidad sexo afectiva? AHF Chile

https://youtu.be/IYRW_NTkMO4

El Condón

https://youtu.be/R3YKF5_EBro

¿Tóxico o no? Condones

<https://www.instagram.com/tv/CK374Khp4F1/>

Consentimiento, tan simple como el té

https://www.instagram.com/p/CZzRgC_MCVi/

Sex Education

<https://www.instagram.com/p/Cah24RYFDXh/>

Graffiti

https://www.instagram.com/tv/CEzKflgg_dm/

Protégete, examínate, cuídate

<https://www.instagram.com/p/BvgtUIbDPsV/>

Por tu salud, por la mía

<https://www.instagram.com/p/BvkccGwjV7c/>

Cuídate, cuídale, cuidémonos

<https://www.instagram.com/p/Bv4yz5mDsft/>

GRUPOS EDUCACIÓN & CONCIENTIZACIÓN

Ilusión Viril

<https://www.instagram.com/ilusionviril/>

Asamblea Antipatriarcal de Varones de Santiago (Chile)

<https://www.facebook.com/asambleaantipatriarcal/>

Masculinidades y Equidad de Género

<http://www.eme.cl/>

Gendes, A. C. (Mexico)

<https://www.facebook.com/gendesac/>

Centro de Investigaciones y Estudios de Género

<https://cieg.unam.mx/>

Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género

<https://www.ipn.mx/genero/>

Red Peruana de Masculinidades

<https://www.facebook.com/rpmasc/>

Red Iberoamericana y Africana de Masculinidades RIAM

<https://www.facebook.com/RedIberoamericanaYAfricanaDeMasculinidadesRiam/>

ARTÍCULOS, ESTUDIOS & GUÍAS

Glosario completo sobre sexualidad Planned Parenthood

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/glosario>

Guía metodológica para fortalecer la gestión de acciones de la educación integral de la sexualidad en los niveles estatales y municipales:

[https://mexico.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/guia%20metodologica%20%287%29.pdf?](https://mexico.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/guia%20metodologica%20%287%29.pdf?fbclid=IwAR1E8DQs51NjX2t3ybRwB4vru1cHGoQjk-dOy22c-7FFIYIDtgLSzVWP6A)

[fbclid=IwAR1E8DQs51NjX2t3ybRwB4vru1cHGoQjk-dOy22c-7FFIYIDtgLSzVWP6A](https://mexico.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/guia%20metodologica%20%287%29.pdf?fbclid=IwAR1E8DQs51NjX2t3ybRwB4vru1cHGoQjk-dOy22c-7FFIYIDtgLSzVWP6A)

¿Qué entendemos por sexualidad?

<http://salutsexual.sidastudi.org/es/dinamica/170126-qu-entendemos->

<http://salutsexual.sidastudi.org/es/dinamicas/sexualidad>

LIBROS

Hombres que ya no hacen sufrir por amor
Coral Herrera

El fin de la masculinidad: como amar en el siglo XXI
Luciano Luterau

Si tienes contenidos o eres parte de una agrupación y quieres compartir materiales para añadir a nuestras guías, por favor escríbenos a homonova@fundacionkumelen.com

Y por supuesto, bienvenido a seguirnos y compartir nuestras RRSS ¡que corra la voz!

REDES SOCIALES DE HOMO NOVA

Youtube Canal Homo Nova
<https://www.youtube.com/homonova>

Instagram @HomoNova
<https://www.instagram.com/homonova/>

Facebook @HomoNova
<https://www.facebook.com/HomoNova-574054789678838/>

Twitter @Homo_Nova
https://twitter.com/Homo_Nova

Actividades grupales.

Observando mi conducta y responsabilidad sexual

¿Estás interesado y quieres facilitar un espacio de reflexión sobre sexualidad y masculinidades positivas en tu círculo familiar, amistoso o educativo? Después de hacer esta guía de Reflexión de Homo Nova School, te damos herramientas para poder liderar un visionado del capítulo con un conversatorio. La actividad está pensada para unos 60-90 minutos para ser llevada a cabo por personas que mantengan valores éticos de respeto y equidad de género, en grupos mixtos o sólo de hombres, según tu preferencia.

Antes de empezar:

- Los anfitriones deben asegurarse de que la entrada sea gratuita. Los anfitriones no pueden usar su evento como una recaudación de fondos organizacional.
- Los anfitriones deben gestionar el lugar, las necesidades técnicas y la seguridad de la proyección y la conversación
- En caso de ser una actividad en un espacio educativo, puedes descargar el afiche informativo, añadiendo el lugar, la fecha y la hora tanto para imprimirlo como para compartirlo en Redes Sociales (recuerda vincular los materiales de RRSS a las nuestras).
- Al final de la actividad por favor envíanos tus impresiones sobre la actividad a homonova@fundacionkumelen.com con algunas fotos del evento para poder compartir en nuestras redes sociales y ¡expandir cada vez más el mensaje!

- Muestra el video.
- Realiza una o dos preguntas abiertas que permitan dar pie a la discusión sobre lo visto en el video, por ejemplo: ¿Qué les parece lo que vieron? ¿Alguna vez han vivido una situación similar? ¿Cómo se sentirían si alguien les forzase a hacer algo que no desean?
- Explica que ésta es una webserie educativa llamada Homo Nova que busca concientizar sobre la necesidad de la equidad de género y la educación de los hombres hacia masculinidades positivas y que van a hacer una actividad de reflexión grupal.
- Continúa con las preguntas (unas 5 o 6 o como estimes adecuado según el tiempo disponible y la participación del grupo), haciendo de moderador para poder hacer turnos de ser necesario. (Te facilitamos algunas preguntas posibles más adelante).
- Propón una actividad grupal sobre la temática del capítulo (ejemplos más adelante).
- Anota los puntos clave de las reflexiones de la actividad para hacer un cierre alentador sobre la posibilidad que tenemos cada uno de nosotros de cuidarnos y vivir una sexualidad sana y respetuosa e invita a los asistentes a seguir reflexionando e investigando, además de poner en práctica lo aprendido.

Consejos para liderar la discusión:

Hablar sobre sexualidad y masculinidades positivas puede generar tensiones. Ten en cuenta que los participantes pueden tener diferentes experiencias relacionadas directamente con violencia sexual. Es por esto que es importante considerar los siguientes consejos:

- Antes de comenzar la conversación, recuerda a todos que sean respetuosos con los demás y que tengan en cuenta la escucha y la participación. La idea es aprender y transformarnos juntos, no generar un espacio hostil.
- No necesitas ser un experto en sexualidad y masculinidades positivas para dirigir la discusión, pero debes completar esta guía de reflexión antes del evento, identificar algunas preguntas para usar en la discusión y revisar los recursos incluidos aquí para ayudar a enmarcar la conversación.
- Crea un espacio seguro. Ten en cuenta que la sexualidad y la violencia sexual es un tema tabú y puede provocar reacciones intensas. Dependiendo del grupo al que planeas dirigir esta actividad, es posible que desees invitar a una organización local que trabaje en temas de género, sexualidad y prevención de la violencia para que asista y te apoye. Siempre ten recursos disponibles en caso de que alguien requiera apoyo adicional después de la evaluación del cierre del taller, como esta guía y sus materiales recomendados.

- Plantea la posibilidad de poder seguir haciendo actividades de este tipo, tanto formal como informalmente, buscar más recursos educativos u organizaciones que puedan apoyarles, organizar actividades de sensibilización o hacer encuentros periódicos de reflexión. Invita a tus asistentes a reflexionar sobre sus creencias y acciones y a poner en práctica formas respetuosas de relacionamiento

POSIBLES PREGUNTAS PARA LA ACTIVIDAD

Para ahondar sobre el capítulo “Póntelo”:

- ¿Qué sentiste al ver el capítulo?
- ¿Alguna vez has vivido alguna situación como la del video?
- ¿Qué importancia le das al diálogo y los acuerdos en una relación sexual?
- ¿Te sientes cómodo con la idea de “cuidar” y “cuidarse”?
- ¿Has sentido que “a ti no te va a pasar” cuando se trata de ITS?
- ¿Qué tan cómodo te sientes con la idea de ir al médico?
- ¿Qué piensas de las visitas anuales para hacerse los test de ITS?

Para ahondar sobre nuestra masculinidad:

- ¿Qué te enseñaron sobre lo que es ser hombre?
- ¿Sientes que existe una manera específica de ser hombre?
- ¿Cuánto de lo que hacemos (o no nos permitimos hacer) tiene que ver con algo ajeno, como un libro escrito al que hay que respetar para poder decirse hombre?

- ¿Cómo definirías a los hombres con los que creciste?
- ¿Qué tienen en común los hombres que fueron tus referentes al crecer?
- ¿Cómo te enseñaron a cuidarte?

Para ahondar en las relaciones de poder:

- ¿Cómo sería renunciar al poder en la relación hombre-mujer?
- ¿Qué actitudes reproducimos, inconscientemente, que hacen que ejerzamos poder sobre las mujeres? ¿Y qué nos es indeseable de ese poder que ejercemos?
- ¿Cómo dejamos de reproducir el poder?
- ¿Cómo cuestionarías las actitudes machistas de tu masculinidad?

Para trabajar el diálogo:

- ¿Cómo expresas tus deseos de manera respetuosa?
- ¿Cómo sueles proponer los cuidados con tus parejas?
- ¿Qué consideras fundamental a la hora de llegar a un acuerdo?
- ¿Cuáles son tus estrategias para decir que prefieres no hacer algo? (negarte a una relación sin preservativo o una práctica sexual que no te apetece)
- ¿De qué manera invitas a usar el condón a tus parejas?

POSIBLES DINÁMICAS GRUPALES

1. Dinámica de las Consecuencias (30-45 min):

La actividad se realiza luego de haber debatido la problemática del capítulo. Consiste en hacer 3-4 grupos y que cada grupo elija una consecuencia que podría darse de sexo sin protección (un hijo/a no deseado, una enfermedad/infección grave, un quiebre en la relación).

Para que reflexionen y si es necesario, busquen en Internet las implicancias que esto supondría si le sucediese a ellos: ¿cómo cambiaría su vida si se convierten en papás en este momento?, ¿cómo se sentirían si tuvieran los efectos que tiene dicha enfermedad/infección?, ¿cómo enfrentarían el quiebre con una relación en la que te sientes bien?

Después cada grupo expone al resto lo discutido y las conclusiones a las que han llegado después de ver las consecuencias que podrían darse por no protegerse en todas las relaciones sexuales.

2. Dinámica de la resistencia Condón (15- 20 min):

El objetivo del ejercicio es ver de manera lúdica que las excusas para no ponerse el condón (me aprieta, no siento) son en realidad eso, excusas, porque los preservativos son muy adaptables a tamaños y no se pierde tanta sensibilidad como dice el mito.

Para esta actividad necesitas tener a mano un par de preservativos y algunos artículos cotidianos como una botella, algunas verduras firmes y otros elementos no cortantes. La idea es que de manera grupal, parejas o individual, pongan un condón en una botella para experimentar el tamaño de resistencia. Luego puedes exagerar este ejercicio metiendo tomates u otros elementos no cortantes que muestren lo mucho que se extiende el condón.

Luego vamos a meter un celular en un condón para comprobar la sensibilidad que permite tener el uso del preservativo.

En este video tienen la referencia del ejercicio:
<https://www.instagram.com/tv/CK374Khp4F1/>

Luego se reflexiona sobre la importancia de responsabilizarse del propio pene y de lo que sale de él, ya que son los penes los que son fértiles todos los días y los que transmiten más enfermedades al ser el semen el fluido que tiene mayor carga viral que otros

3. Juego de roles “la pareja” (20-30 min):

Dentro del grupo se escogerán dos personas (idealmente dos varones) para representar una situación previa a la relación sexual en la que se discutirá sobre el uso del condón. Esta será una conversación ficticia en la que cada persona tendrá que representar un rol distinto: “aquel que quiere utilizar el preservativo” y “aquel que no quiere utilizarlo”; a ellos los llamaremos “los dialogantes”.

Para entrar en el juego de roles es importante que todos, tanto los dialogantes como la audiencia, sepan que las ideas que se dirán en esta conversación no vienen de ellos mismos, sino de la sociedad, tomarán ideas con las que estarán o no de acuerdo para representar el rol. El resto del grupo observa en silencio la conversación.

Como moderador/a detén el diálogo si este se está transformando en una discusión violenta o si ves que está tomando ese cariz. El ejercicio consiste en mostrar puntos de vista y no en exponer a los dialogantes y audiencia a vivir o revivir experiencias de violencia.

Una vez que se hayan podido mostrar ambas partes, los dialogantes vuelven al grupo y se abre la discusión sobre lo que se observó. Para abrir este plenario puedes ayudarte preguntando al grupo:

¿cómo se sintieron al ser espectadores de esta conversación?, ¿tomaron partido por alguno?, ¿cómo sintieron a cada una de las partes?, ¿creen que los argumentos que daban son válidos?, ¿creen que llegaron/habrían llegado a un consenso?

Se sugiere que la dinámica se cierre con proposiciones claves sobre el consentimiento que hayan emergido de la discusión. En caso de que esto no suceda o necesites más refuerzo, puedes utilizar las siguientes afirmaciones: “si queremos cosas distintas, busquemos aquellas que las/los dos queramos”, “si no hay acuerdo, podemos esperar a otro momento”, “nuestro bienestar general es más importante que el placer del momento”, “después del consentimiento, el condón es la clave para permitirnos compartir el placer”.

Glosario.

Observando mi conducta y responsabilidad sexual

Glosario creado bajo una investigación libre en redes, artículos y reflexiones varias en una búsqueda por poner claridad a muchas terminologías, situaciones y conceptos viejos y nuevos en relación a los temas tratados en cada capítulo y la serie Homo Nova en general ¡Esperamos que sea de ayuda!

A

Anticonceptivo: Se refiere al método/elemento que usa una persona o pareja para evitar la fecundación/ embarazo. También se le puede llamar método de contracepción o de control de natalidad, algunos además pueden prevenir enfermedades de transmisión sexual, pero otros no y según su naturaleza se clasifican en:

- **Naturales:** éstos se basan en calcular el período de tiempo en el ciclo de la mujer en el cual el embarazo es más probable y abstenerse del coito durante ese período. Entre estos se encuentran los métodos del calendario o “ritmo” (ambos obsoletos), seguimiento de la ovulación, de la temperatura basal, del moco cervical (Billings), del cuello del útero y el coito interruptus. El método sintotérmico es el más seguro de utilizar, ya que combina la observación de la temperatura basal y el flujo, altura y textura del cérvix. Su uso implica gran responsabilidad pues se debe mantener un registro constante y un estilo de vida sano y con el menos estrés posible, pues se alteran los datos.
- **De barrera o mecánicos:** éstos impiden que el semen entre en contacto con el útero a través de elementos barrera como los condones de pene o de vagina, las esponjas vaginales con espermicida, los diafragmas vaginales y los capuchones cervicales. Los condones de pene son el método anticonceptivo más usado en el mundo por su eficacia anticonceptiva y de prevención de ITS, así como por ser más accesibles económicamente.

- **De emergencia:** son medicamentos que se utilizan como emergencia después de una relación sexual sin protección. Han sido denominadas “píldoras del día después”. Éstas deben ser usadas sólo a modo de emergencia, es decir, su uso no debe ser frecuente porque causan efectos secundarios severos en la salud de las mujeres, junto con mermar la efectividad de su funcionamiento.
- **Intrauterinos:** también conocidos como DIU (dispositivo intrauterino), son aquellos que se introducen en el útero. Éstos por lo general tienen forma de “T” y pueden contener cobre u hormonas.
- **Quirúrgicos:** conocidos como métodos definitivos que consisten en la esterilización quirúrgica irreversible femenina (ligadura de trompas) y la masculina, reversible en muchos casos (vasectomía).

Autoestima: Valoración de uno/a mismo/a que permite la autoprotección y el desarrollo personal constructivo. Una buena autoestima ayuda a mantener una salud mental y emocional estable, además, permite a las personas tomar buenas decisiones con respecto a su salud y su proyecto de vida, identificar redes de apoyo y acudir a ellas cuando sea necesario. Una autoestima baja afecta a la salud, las relaciones interpersonales y las conductas.

Autocuidado: El autocuidado se refiere al cuidado y cultivo de uno/a mismo/a en diferentes aspectos como la salud física, la psicológica o la emocional.

El cuidado personal se aprende, tiene el propósito de prevenir riesgos dañinos, cultivar la autonomía y el bienestar propio y es un proceso continuo.

C

Cáncer Cervicouterino (CCU): El cáncer cervicouterino, también conocido como cáncer del cuello del útero, es causado mayoritariamente debido a la exposición al VPH (o virus de papiloma humano), el cual presenta algunas cepas que, con el tiempo, hacen proliferar células cancerígenas y, por lo tanto, muchas veces es considerado como una ITS. Se detecta a través del examen ginecológico papanicolau, el cual debe realizarse idealmente una vez al año.

Cariño: Manifestación de amor y cuidado de una persona hacia sí misma, otras personas y su entorno. Es la base de las relaciones interpersonales desinteresadas e implica un esfuerzo y cultivo habitual. En nuestra sociedad suele relacionarse el “cariño” sólo con las parejas o familias, pero puede darse entre personas, hacia los animales y hacia nuestro entorno inmediato, como nuestra casa, nuestra ciudad, nuestro trabajo u oficio, y la naturaleza completa. El cariño no es un sentimiento que pueda darse “por sentado” dentro de estas relaciones, no es “automático” ni obligatorio. Por lo tanto, puede ser entendido como una decisión política que siempre se está reevaluando.

Cigoto: Célula que se forma a partir de la unión de las células sexuales óvulo y espermio. A partir del “cigoto” es que se forma el embrión en un embarazo.

Cigoto: Célula que se forma a partir de la unión de las células sexuales óvulo y espermio. A partir del “cigoto” es que se forma el embrión en un embarazo.

Clítoris: Órgano de la vagina que está destinado exclusivamente a proporcionar placer. Aunque a simple vista sólo se aprecia su punta o glánde (un pequeño cuerpo carnosos y eréctil situado en la parte más alta de la vulva) el clítoris se extiende por el interior de los labios mayores, del perineo y rodea el tercio inferior de la vagina.

Coito: Se conoce como coito la actividad sexual que implica la penetración del pene en la vagina. Es una palabra técnica que suele utilizarse mucho pues da cuenta del acto sexual que puede tener como resultado la reproducción. Sin embargo, ésta es sólo una de las muchas actividades que pueden implicar una relación sexual entre personas y no es ni fundamental ni obligatoria.

Coito Interruptus: Consiste en retirar el pene de la vagina para eyacular fuera de ella. Este método suele ser muy poco efectivo para prevenir embarazos ya que suele ser difícil retirarlo a tiempo, debido a que el líquido preseminal también puede contener espermatozoides, y no es efectivo para prevenir una enfermedad de transmisión sexual.

Condón (o Preservativo): El condón es un método de barrera que impide la transmisión de ITS. Tiene versiones para pene y para vagina. Los más populares y altamente utilizados son los condones de pene, puesto que son fáciles de usar, económicos e incluso son entregados de manera gratuita por servicios de salud y organizaciones relacionadas con la prevención.

Generalmente están hechos de látex (existen de otros componentes), pueden ser con o sin espermicidas y lubricantes, existen en diversas tallas y, además, puedes encontrar con texturas, sabores y colores. Es importante encontrar el condón que te haga sentir más cómodo y seguro.

El condón femenino es más reciente y aún no tan conocido. Está hecho de nitrilo y cuenta con dos anillos flexibles: uno para poder insertarlo dentro de la vagina y el otro para desplegarse por fuera y cubrir parte de la vulva. Esta última característica lo hace aún más seguro para protegerse de las ITS. Puede ponerse hasta cuatro horas antes de la relación sexual.

Consentimiento: Se refiere a la autorización o permiso que da alguien para hacer algo que tenga que ver con su persona. Esta decisión ha de ser libre y manifiesta con palabras o acciones para ser considerada como tal, sino se convierte en un consentimiento forzado. Esta palabra se usa mucho últimamente respecto a las relaciones sexuales “consensuales/consentidas” para referirse a que las personas involucradas se deseen y de mutuo acuerdo, decidan mantener una relación sexual.

Cuidado: Es el esmero, interés y atención que ponemos a algo o alguien para incrementar su bienestar y evitar que sufra algún daño. Implica esfuerzo, atención y consideración del otro. El cuidado es parte del cariño y, juntos, hacen la mezcla perfecta para tomar buenas decisiones en cuanto a nosotros mismos, nuestras relaciones afectivas, laborales, familiares, ambientales, etc.

E

Embarazo: Periodo que transcurre desde la implantación del cigoto (unión de óvulo y espermio) en el útero, hasta el momento del parto.

Embarazo no deseado: Es aquel que se produce sin planificación y/o deseo de la persona. Puede suceder por el fallo o ausencia del uso de métodos anticonceptivos en una relación consensuada o producto de una relación a la fuerza o bajo presión.

Un embarazo no deseado puede tener consecuencias emocionales y materiales para una persona o pareja, puesto que muchas veces no se desea un embarazo por condiciones económicas y otras veces porque la maternidad y paternidad no son parte del proyecto de vida de una persona.

Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS): ETS eran las siglas que nombraban las diferentes enfermedades que se podían desarrollar a partir de la infección por bacterias o virus de transmisión sexual. El término actual y más correcto es Infecciones de Transmisión Sexual o ITS, puesto que una infección por virus no necesariamente implica que desarrolles una enfermedad en el momento o a futuro. Un ejemplo es el VPH o Virus del Papiloma Humano, el cual tiene sólo cuatro tipos que podrían causar una enfermedad.

Erótico/Erotismo: El erotismo es una dimensión de la sexualidad que se relaciona con la capacidad de provocar o auto-provocarse placer. Es una conducta cultural y, por lo tanto, nos resultará “erótico” o “provocador” aquello que esté en el marco permitido o prohibido de nuestra cultura.

Se ha utilizado la palabra en relación a lo sexual explícito e incluso con el eufemismo “películas eróticas” cuando se trata de pornografía, pero el erotismo es menos concreto, más abstracto y sugerente para nuestros sentidos.

Escroto: Bolsa de piel rugosa y delgada, que cubre los testículos y las membranas que los envuelven.

Esperma: Fluido espeso y de color blanquecino en el que se encuentran en suspensión los espermatozoides. También es conocido como semen.

Espermatozoide: Célula reproductora masculina o gameto masculino encargada de fecundar el óvulo, aportando la información genética complementaria a la de la célula femenina.

Eyacular: La eyaculación es la secreción de líquido que contiene espermatozoides desde el pene durante un orgasmo. La capacidad para eyacular comienza hacia los 12 a 14 años de edad.

F

Fecundar: Fase de la reproducción sexual en la cual el elemento reproductor masculino se une al femenino para iniciar el desarrollo de un nuevo ser.

I

Infección de Transmisión Sexual (ITS): Término actual con el que se habla de las infecciones antes conocidas como ETS o Enfermedades de Transmisión sexual. Entre las infecciones más recurrentes están:

- **Clamidia:** Es una ITS común causada por la bacteria *Chlamydia trachomatis*. La clamidia puede transmitirse durante el contacto sexual vaginal, oral o anal con la pareja infectada. Si bien muchas personas no presentan síntomas, la clamidia puede causar fiebre, dolor abdominal y flujo inusual del pene o la vagina.
- **Gonorrea:** Es causada por la bacteria *Neisseria Gonorrhoeae*, que puede crecer rápido y multiplicarse fácilmente en las áreas húmedas y tibias del aparato reproductor. Los síntomas más comunes de una infección gonorreica son flujo vaginal o secreción en el pene y micción difícil o dolorosa.

- **Hepatitis:** Es una inflamación del hígado. La A se transmite vía bucal pero no tiene efectos duraderos. Sin embargo, el virus de la hepatitis B está en la sangre y en menor medida, la saliva, el semen y otros fluidos corporales de la persona infectada. Se contagia mediante el contacto directo con fluidos corporales infectados, generalmente a través de un pinchazo de aguja o por contacto sexual. Esta enfermedad puede evolucionar hacia una fibrosis (cicatrización), una cirrosis o un cáncer de hígado. La C es crónica y sólo se transmite por sangre (transfusiones o productos sanguíneos contaminados).
- **Herpes genital:** Es una infección contagiosa causada por el virus del herpes simple (HVS por sus siglas en inglés). Hay dos cepas o tipos diferentes de HVS: el virus del herpes simple tipo 1 (HVS-1) y tipo 2 (HVS-2). Ambos pueden causar herpes genitales, aunque la mayoría de los casos de herpes genitales se deben al HVS-2. Cuando es sintomático, el HVS-1 suele presentarse como ampollas o boqueras en los labios (herpes labial o febril), pero también puede infectar la región genital a través del contacto oral-genital o genital-genital. El HVS-2 sintomático suele causar ampollas dolorosas y acuosas en o alrededor de los genitales o el ano. Sin embargo, gran cantidad de las personas que tienen estos virus no presentan signos o síntomas, o son mínimos.
- **Sífilis:** Las infecciones por sífilis, causadas por la bacteria *Treponema Pallidum*, se transmiten de persona a persona durante el acto sexual vaginal, anal u oral mediante el contacto directo con las úlceras llamadas chancros. Las personas con mayor riesgo de contraer sífilis son los hombres que tienen sexo tanto con hombres como con mujeres.

El primer signo de sífilis es un “chancro”, una úlcera genital indolora que por lo general aparece en el pene o en la vagina o sus alrededores.

- **Tricomoniasis:** Es causada por el parásito protozoario unicelular *Trichomonas Vaginalis* y es común en las mujeres jóvenes sexualmente activas. El parásito también infecta a los hombres, aunque con menor frecuencia. El parásito puede transmitirse entre hombres y mujeres así como entre mujeres siempre que haya un contacto físico de las áreas genitales. Aunque las infecciones por *Trichomonas* no siempre causan síntomas, pueden causar micción frecuente, dolorosa o con ardor en hombres y mujeres, así como flujo vaginal, ardor, enrojecimiento o picazón genital en las mujeres. Dado que la infección puede ocurrir sin síntomas, una persona puede no saber que está infectada y seguir infectando a una pareja sexual que tiene signos recurrentes de infección. Al igual que las ETS/ITS bacterianas, todas las parejas sexuales deben tratarse al mismo tiempo para evitar una reinfección.
- **Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH):** La infección por VIH debilita el sistema inmunitario, lo que hace que sea mucho más probable que se desarrollen muchas infecciones y ciertos tipos de cáncer. En muchos países siguen muriendo muchas personas de SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) que es la etapa más avanzada de la infección VIH, por no tener la medicación que hoy existe para detener la proliferación del virus hasta llegar al nivel de indetectable. Esto quiere decir que si se medica, ya no es posible contagiarlo, por esto se insiste tanto en detectar a las personas infectadas.

El virus del VIH se detecta por medio de un test disponible en el sistema público de manera gratuita y se previene con el uso del preservativo o condón.

- **Virus del Papiloma Humano (VPH):** El virus del papiloma humano es uno de los virus de transmisión sexual más frecuentes. Tiene diversas “cepas”, las cuales se manifiestan de manera distinta en la salud de las personas: algunas no representan un problema importante a la salud pues son asintomáticas y, muchas veces, pasajeras; otras pueden generar verrugas genitales o en las vías respiratorias; la menor cantidad de ellas puede provocar cáncer, siendo el más común el cáncer cervicouterino.

L

Ligadura de trompas: Intervención quirúrgica que se realiza en las trompas de falopio con el objetivo de realizar una esterilización en mujeres que quieren evitar embarazos futuros de forma permanente.

M

Masturbación: Caricias y tocaciones que tienen como propósito causar placer estimulando las zonas erógenas propias o de otra

persona, en la que generalmente se utilizan las manos, roces u objetos adecuados para estos fines.

O

Ovario: Glándula sexual de las hembras mamíferas. Son los responsables de producir hormonas sexuales y de formar óvulos. Junto con el útero y las trompas uterinas (u oviductos), forman parte de los órganos relacionados a la reproducción.

Óvulo: Célula sexual de las hembras mamíferas. Se producen en el ovario y son fundamentales para la reproducción. Una vez fecundado por un espermatozoide (célula sexual de los machos) forman un cigoto.

P

Pene: Órgano masculino utilizado para la micción y la relación sexual. Está localizado por encima del escroto. Está formado por un tejido esponjoso y vasos sanguíneos.

Petting: El petting tradicionalmente se asocia a "hacer el amor con ropa", es decir, darse besos y caricias de manera que suba la temperatura sin que nunca se produzca el coito. Hoy en día, sin embargo, se considera petting a todas aquellas prácticas que no conlleven penetración, por lo que la masturbación, el frotamiento o incluso el sexo oral podrían entrar dentro de esta categoría.

El *petting* (exceptuando el sexo oral) puede ser una gran idea cuando no tengas mucha confianza con tu pareja sexual o cuando no haya preservativo ya que no hay riesgo de embarazo no deseado y también puede prevenir enfermedades que se contagian a través del coito.

Preservativo: Ver condón.

S

Salud: La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades

Salud sexual y reproductiva: Es la condición de bienestar físico, mental y social vinculada al sistema reproductivo. Es un derecho en la mayoría de los países que implica la posibilidad de tener una sexualidad responsable, satisfactoria y segura, así como la libertad de tener hijos/as cuando se desee.

En este sentido, supone el derecho de estar informados/as acerca del funcionamiento de los propios cuerpos, el de poder elegir

métodos anticonceptivos y de prevención de infecciones seguros, eficaces, asequibles y aceptables, así como acceso a servicios de salud apropiados que permitan el control preventivo, el embarazo y parto seguros, así como el acceso a cuidados vinculados a las enfermedades de transmisión sexual o la interrupción de un embarazo sin riesgos.

Semen: Ver esperma.

Sexo: En biología el "sexo" es el conjunto de características de una especie, dividiéndolos en machos o hembras. En el caso de la especie humana, los divide en machos, hembras e intersex.

"Sexo" además son las diferentes actividades llevadas a cabo por los humanos para disfrutar del placer o para reproducirse, en caso de darse entre un macho y una hembra. El comportamiento sexual incluye muchas formas de tocar que pueden incluir desde agarrar de las manos o dar masaje, hasta la masturbación o la penetración (vaginal/oral/anal).

Sexualidad: Es el desarrollo completo de la dimensión sexuada de un individuo. Engloba tanto la actividad sexual autoerótica o con otras personas, la identidad de género, la orientación sexual, el sexo biológico (o asignado) y todas las maneras en las que éstas se expresan, ya sea por medio del cuerpo o de las emociones.

SIDA: Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. El VIH no es lo mismo que el SIDA, pues este último es la etapa final de la infección

que conocemos como VIH, en la que se desarrollan enfermedades que no se habrían desarrollado en un cuerpo con un buen sistema inmune.

Stealthing: Es una práctica sexual ilícita (y ya penada en algunos países como violencia sexual) en la cual una de las personas implicadas en la relación (generalmente un varón) retira de forma voluntaria el preservativo que estaba utilizando en el coito sin que su pareja sexual se entere ni haya dado su consentimiento para una relación sin protección.

T

Testículos: Glándula sexual masculina de forma redondeada que produce los espermatozoides

U

Útero: Órgano de las hembras mamíferas, el cual junto con las trompas y los ovarios, forman parte de los órganos reproductivos. Está dentro del cuerpo y es el encargado de dar vida a la menstruación y también es donde se aloja el cigoto, que luego se transforma en embrión y feto.

V

Vagina: Conducto membranoso del aparato reproductor de las hembras de los mamíferos, que se extiende desde la vulva hasta el útero.

Vasectomía: También conocido como esterilización masculina, consiste en un procedimiento quirúrgico que corta los conductos que llevan los espermios (conductos deferentes) desde los testículos hasta la próstata, para unirse con el semen.

VIH: Virus de Inmunodeficiencia Humana
Ver en Infecciones de transmisión sexual.

VPH: Virus del Papiloma Humano
Ver en Infecciones de transmisión sexual.

Vulva: Parte que rodea y constituye la abertura externa de la vagina.

HOMO

NOVA

kumelén

FUNDACIÓN

Webs

www.homonova.cl

www.fundacionkumelen.com/homonova

Contacto

homonova@fundacionkumelen.com

Redes Sociales Homo Nova

