

Cuadernillo educativo juvenil

NAVEGANDO LA
sexualidad
con conocimiento
y empoderamiento



Comunidad
de Madrid



Solidaridad Sin Fronteras
Bolivia



TU SALUD
TU ELECCIÓN
TU FUTURO

Créditos

Título del Cuadernillo:

Navegando la Sexualidad con Conocimiento y Empoderamiento

Instituciones:

Este cuadernillo fue elaborado por **Solidaridad Sin Fronteras Bolivia (SSF Bolivia) y MSI Bolivia.**

Equipo de Trabajo:

Coordinación General:

Viviana Aguilar A. (SSF Bolivia)
Cristiam Espíndola Molina (MSI Bolivia)

Revisión Técnica:

Nadja Peña Ch.

Diseño Gráfico, Ilustración y Diagramación:

Walter Saavedra Arias

Primera Edición:

La Paz, Bolivia – Diciembre 2024

Derechos de Autor:

© Solidaridad sin Fronteras Bolivia, 2024
© MSI Bolivia, 2024

Todos los derechos reservados. Este material puede ser utilizado y reproducido con fines educativos, siempre que se cite la fuente y no se utilice con fines comerciales.

Solidaridad Sin Fronteras Bolivia

 Solidaridad Sin Fronteras – Bolivia

 ssf_bolivia

 www.ssf.org.es

 Solidaridad Sin Fronteras Bolivia

 Voces sin Fronteras

 ssfbolivia

 Solidaridad Sin Fronteras Bolivia

MSI Bolivia

 MSI Bolivia Marie Stopes

 msibolivia

 www.mariestopes.org.bo

 msibolivia



PRESENTACIÓN

La Educación Integral en Sexualidad (EIS) es fundamental para construir una sociedad más informada, empoderada y libre de prejuicios. Desde Solidaridad Sin Fronteras Bolivia y MSI Bolivia, reafirmamos nuestro compromiso de promover herramientas accesibles y dinámicas que permitan a adolescentes y jóvenes entender y ejercer sus derechos sexuales y reproductivos de manera consciente. En este sentido, presentamos el cuadernillo educativo *"Navegando la Sexualidad con Conocimiento y Empoderamiento"*, diseñado como un recurso inclusivo y transformador que responde a las necesidades de nuestra juventud.

Este cuadernillo no es solo un compendio de información; es una invitación al diálogo, la reflexión y la acción. A través de un enfoque dinámico y actividades interactivas, busca conectar con las experiencias cotidianas de adolescentes y jóvenes, guiados por Luzmi, un personaje que refleja sus inquietudes y realidades. Este recurso representa el esfuerzo conjunto de nuestras instituciones para contribuir a la construcción de una sociedad donde el respeto, la equidad y la autonomía sean principios fundamentales.

MSI Bolivia trabaja para que la salud y los derechos sexuales y derechos reproductivos sean un eje central del desarrollo, promoviendo la igualdad de género como un pilar fundamental. En Bolivia, estos temas tienen un impacto desproporcionado en mujeres y niñas, quienes enfrentan mayores riesgos de embarazos no intencionados, abortos en condiciones de riesgo, ITS y violencia de género. Por ello, nuestro compromiso se centra en mejorar su bienestar y calidad de vida, abordando estas problemáticas desde un enfoque integral que vincula salud, derechos y equidad.



Con un fuerte componente educativo, MSI Bolivia fomenta la autonomía y toma de decisiones informadas en adolescentes y jóvenes, aplicando la metodología par-a-par. Este cuadernillo es una herramienta diseñada para guiar a las juventudes en el autocuidado y el ejercicio pleno de sus derechos sexuales y derechos reproductivos, promoviendo decisiones conscientes y responsables. Invitamos a quienes lo usen a transformar esta información en acción, contribuyendo a un futuro más equitativo y saludable.

En conjunto, desde MSI Bolivia y Solidaridad Sin Fronteras Bolivia, trabajamos para garantizar que la juventud tenga acceso a herramientas que promuevan su autonomía, el respeto por sus derechos y la equidad de género. Este cuadernillo es el reflejo de nuestro compromiso conjunto de construir una sociedad más informada, libre de violencia y con igualdad de oportunidades, donde cada persona pueda tomar decisiones conscientes y responsables sobre su cuerpo y su futuro.





Mis derechos sexuales y derechos reproductivos



¡Hola! Soy Luzmi y tengo 19 años. Hoy quiero hablarte de algo súper importante: nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos. Tal vez hayas escuchado algo sobre estos temas, pero a veces es difícil entender realmente qué significan y cómo nos afectan. Lo que quiero es que sepas que estos derechos son nuestros desde el momento en que nacemos, y nos acompañan toda la vida. Nos ayudan a vivir de manera más plena y libre. Así que vamos a conocerlos juntos, ¿te parece?



Luzmi explica:

- La sexualidad es parte de quienes somos, y por eso, todos/as tenemos el derecho de vivirla sin presiones y con total libertad. Estos derechos protegen nuestra salud, nuestra felicidad y nos ayudan a tomar decisiones sobre nuestras vidas y nuestros cuerpos.

¿Sabías que...?

- Se les llama 'los más humanos de los derechos' porque son irremplazables y nos acompañan toda la vida sin importar la edad.



Luzmi te cuenta:



- Nuestros derechos sexuales nos permiten disfrutar y vivir la sexualidad de una forma segura y libre de violencia o discriminación. Y ojo, **¡nadie puede obligarte a hacer nada que no quieras!** Decidir con quién y cuándo tener una relación es algo que depende de ti y sólo de ti.

Derechos clave que Luzmi resalta:

Aquí te van algunos derechos importantes que todos tenemos:

- Decidir cuándo y con quién queremos compartir nuestra intimidad.
- Ser libres de decir NO, aunque tengamos pareja.
- Vivir nuestra sexualidad de forma respetuosa y sin violencia.
- Acceder a información y servicios de salud sexual y reproductiva (como anticoncepción, aborto y tratamientos para infecciones de transmisión sexual (ITS)).

Luzmi explica:



Además de los derechos sexuales, tenemos los derechos reproductivos, que nos dan la libertad de decidir sobre tener o no hijos, cómo cuidarnos y cuidar nuestra salud reproductiva. Estos derechos protegen nuestra libertad para decidir sin presiones.

Derechos reproductivos clave:



- Podemos decidir si queremos tener hijos o no, cuántos, y en qué momento de nuestras vidas.
- Acceder a métodos anticonceptivos para cuidarnos de embarazos no planeados.
- Tener un embarazo saludable si decidimos tener hijos.
- Elegir libremente sobre nuestro cuerpo y nuestras decisiones reproductivas.



Reflexión final:



Recuerda que estos derechos son para ti y para todas las personas, para que podamos vivir nuestra vida y nuestra sexualidad sin miedos y con toda la libertad de decidir lo que es mejor para cada uno de nosotros. No olvides: tener información es tener poder, así que vamos a seguir aprendiendo juntos.



2

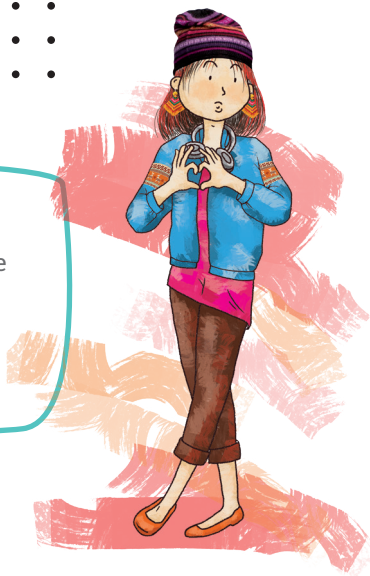
¿Y si quiero tener pareja? Lo que debo considerar



Hola de nuevo, soy Luzmi, y quiero hablarte de un tema que seguro has pensado alguna vez: el tener o no una relación de pareja. A veces sentimos que todos a nuestro alrededor tienen novio o novia, y eso nos hace preguntarnos si también deberíamos tener. Pero, ¿sabes qué? Tener una relación es una elección personal, no una obligación. Lo importante es que tomemos esta decisión solo cuando estemos realmente list@s y con ganas de compartir nuestra vida con alguien.

Luzmi comparte:

- Primero que nada, quiero que recuerdes que no necesitas tener novi@ para sentirte aceptad@ o querid@. El noviazgo es una experiencia que puede ser bonita, pero siempre tiene que estar basada en el respeto, la confianza y la comunicación. No es una competencia ni una obligación, y tampoco un camino para ser popular o encajar.



¿Qué puede ofrecer una relación?

Luzmi dice:



Si decides tener una relación, piensa que lo bonito del noviazgo es poder compartir momentos y experiencias. Es como tener a alguien que está ahí para apoyarte, acompañarte en los buenos y malos momentos, y aprender juntos. Pero, ¡jojo! Una buena relación no significa renunciar a quienes somos. Aquí te cuento lo que realmente puede hacer especial a una relación sana:

- Compartir momentos alegres y apoyar al otro en situaciones difíciles.
- Descubrir lo que nos gusta y lo que valoramos de otra persona.
- Tener una compañía sincera con quien podamos ser nosotros mismos sin presiones ni expectativas.



Toda relación debería basarse en el respeto mutuo y en la comunicación sincera. Respetar significa escuchar a la otra persona, valorar sus ideas, y evitar cualquier tipo de ofensa o presión. No olvidemos que cada uno tiene el derecho de expresar sus necesidades y sentimientos. La comunicación ayuda a entendernos mejor y a tomar decisiones juntos.

Si estás en una relación o te gustaría estar en una, aquí hay algunas cosas que vale la pena recordar:

- Hablen de sus expectativas y valores antes de tomar decisiones importantes.
- Asegúrense de que ambos estén cómodos y felices con la relación.
- Eviten imponer deseos o presionar al otro; lo importante es dialogar y llegar a acuerdos que los hagan sentir bien.



Reflexión final:



Recuerda que una relación de pareja no define quién eres. Es una elección que puedes tomar cuando sientas que es el momento adecuado y con la persona que realmente te hace sentir bien. ¡No hay prisa! Lo más importante es que tú te sientas feliz y segur@ de las decisiones que tomas en cada paso de tu vida.



3.

¿Estoy list@ para tener relaciones sexuales?



¡Hola! Soy Luzmi nuevamente, y hoy quiero hablar contigo sobre algo muy importante: decidir si tener o no una relación sexual. Quiero que sepas que esto no es una obligación ni algo que debas hacer por presión de nadie. Esta decisión debe ser siempre libre, informada y responsable, y debe ser algo que realmente quieras.

Luzmi te recuerda:

Primero que nada, no hay prisa. Lo importante es que tú te sientas segur@ y convencid@ de que este es el momento adecuado y que la persona con quien estás te da confianza y seguridad. Tener una relación sexual es una decisión importante y solo tú puedes saber cuándo estás realmente list@.



Para prepararse es recomendable:

1. Confianza y seguridad en la pareja:

Es clave que confíes en la persona con la que estás. ¿Te sientes segur@ y en paz cuando estás con tu pareja? La confianza mutua es el primer paso para que esta experiencia sea positiva.

2. Hablen abiertamente de sus expectativas y condiciones:

Conversar ampliamente sobre las condiciones y expectativas de las relaciones sexuales. Cada uno debe revisar y compartir lo que espera vivir, el significado y el tipo de prácticas sexuales que desea, y si se siente preparad@ para hacerlo.

3. Planificación y acuerdos previos:

Si deciden seguir adelante, es esencial que acuerden juntos cuándo, dónde y en qué condiciones se llevará a cabo. También deben decidir qué método anticonceptivo usarán para evitar un embarazo no intencionado y protegerse contra las ITS. La planificación les dará tranquilidad y los ayudará a evitar riesgos.

4. Busca información y apoyo en servicios juveniles:

Existen espacios juveniles como el servicio de Atención Integral Diferenciada para Adolescentes y Jóvenes (AIDA) que te ofrecen información científica y segura sobre cómo prevenir riesgos, embarazos no deseados e ITS".

5. Consentimiento claro y explícito:

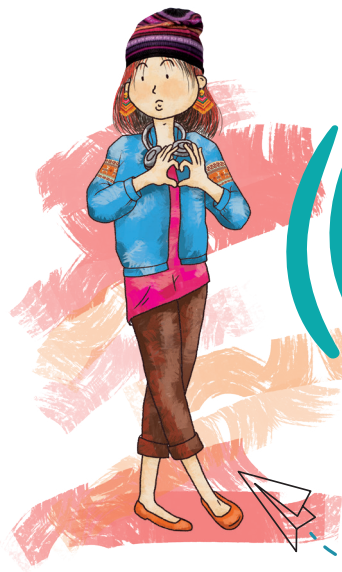
Ambos deben estar de acuerdo sobre el tipo de relación que desean, y en qué condiciones se sentirán cómodos. El consentimiento debe ser explícito y claro para las partes, además que debe renovarse con cada acción. Debemos prestarnos a la escucha para crear un espacio donde se pueda decidir libremente en cada momento.

6. Evita cualquier situación de abuso o presión:

Si en algún momento te insisten, te presionan o te obligan a hacer algo que no estás segur@ si quieres hacer, recuerda que eso es abuso. Vivir coerción o violencia no es algo que debas aceptar y es importante hablar con alguien de confianza para saber dónde acudir para obtener ayuda médica, psicológica o legal si lo necesitas.



Reflexión final:



Recuerda, esta decisión es tuya y de nadie más. Hazlo solo si realmente quieres y te sientes preparad@, y no por presiones de los demás. La información y la planificación son tus mejores aliados para vivir una sexualidad segura y responsable. **¡Tú decides lo que es mejor para ti!**

4.

Consentimiento: ¿Qué significa y por qué es tan importante?



¿Sabías que una relación sana empieza cuando ambos se sienten seguros y escuchados? ¡Hablemos de consentimiento! Dar y pedir consentimiento es una manera de cuidarnos y respetarnos. Consentir significa que ambos están de acuerdo y se sienten cómodos con lo que van a hacer. Esta decisión debe ser siempre libre y clara.



Te voy a explicar cada aspecto clave del consentimiento para que quede claro:

1. Libre:

- Consentir libremente significa que nadie te presiona, te engaña o te amenaza. No hay consentimiento verdadero si estás bajo los efectos del alcohol o alguna otra droga. Tienes que estar en tus cinco sentidos para poder decidir de forma auténtica y libre.

2. Reversible:

- ¿Sabías que puedes cambiar de opinión en cualquier momento? Así es, el consentimiento no es algo que das una vez y ya. Siempre tienes el derecho a decir 'sí' o 'no' en cualquier momento, y eso debe ser respetado.



3. Informado:

- Para dar consentimiento, es importante que ambos sepan y comprendan lo que implica. Si decides tener relaciones, es importante conocer cómo cuidarte para evitar embarazos o infecciones. ¡La información es clave para tomar decisiones conscientes!

4. Deseado:

- Consentir significa que ambos realmente quieren lo mismo en ese momento. Si uno de los dos no está seguro o no tiene ganas, es mejor esperar. Lo importante es que ambos se sientan cómodos y que haya un deseo genuino.

5. Consciente:

- No puede haber consentimiento cuando la persona está dormida, desmayada o bajo los efectos del alcohol u otras sustancias. Luzmi te explica: estar consciente significa estar totalmente clar@ en tus decisiones y completamente presente en el momento.



Reflexión final:



Recuerda que el consentimiento es la base para vivir relaciones respetuosas y sanas. ¡Nunca tengas miedo de expresar lo que sientes o de cambiar de opinión! La clave es siempre cuidarse y respetarse mutuamente.



5.

¿Es esta una relación sana? Aprende sobre el respeto y la violencia



¿Sabías que una relación basada en el respeto fortalece tu autoestima? Hoy exploraremos cómo evitar actitudes que dañan y cómo reconocer la violencia. Una relación sana se basa en el respeto, la comunicación y la confianza, pero a veces pueden surgir actitudes o conductas que dañan la relación y afectan la autoestima de las personas. Es importante que conozcas cómo se ve una relación sana y los tipos de violencia que debes evitar y rechazar.

¿Qué significa el respeto en una relación de pareja?

Luzmi te explica:

- Respetar a tu pareja es escuchar sus ideas y sentimientos, valorar su libertad y evitar cualquier tipo de comportamiento dañino o agresivo. Sin respeto, una relación puede convertirse en un espacio de conflicto y dolor. Es esencial que ambas personas se sientan seguras y felices en la relación.

Sabías que...:

- Existen diferentes tipos de violencia en las relaciones de pareja, y cada una puede causar daños profundos a nivel emocional, físico y psicológico. Es importante que las conozcas para poder identificarlas y buscar ayuda si alguna vez las enfrentas.



Tipos de violencia en las relaciones de pareja

Luzmi ha preparado una definición de cada tipo de violencia que debes evitar y reconocer en una relación

1. Violencia Psicológica:

Este tipo de violencia puede incluir insultos, humillaciones, comparaciones destructivas, celos excesivos, amenazas y control. Aunque no deje marcas físicas, la violencia psicológica afecta la autoestima, causa inseguridad y puede llevar a la depresión. Ninguna relación debería hacerte sentir menos.

2. Violencia Física:

La violencia física incluye cualquier acción que cause daño al cuerpo, como golpes, empujones o incluso el uso de fuerza para controlar a la pareja. Este tipo de violencia no solo es inaceptable, sino que también es ilegal y puede tener consecuencias graves a largo plazo.

3. Violencia Contra los Derechos Reproductivos:

Esto ocurre cuando una persona intenta controlar o limitar las decisiones de su pareja sobre tener hijos, el uso de anticonceptivos o el acceso a servicios de salud reproductiva. No lo olvides una relación sana respeta la libertad de cada persona de tomar decisiones sobre su propio cuerpo.

4. Violencia en Servicios de Salud:

Se refiere a los tratos deshumanizados, humillantes o que limitan el acceso a la información y servicios de salud necesarios para una vida plena. Esto puede ocurrir cuando el personal de salud no brinda la atención o el apoyo adecuado a una persona.

5. Violencia Económica o Patrimonial:

Este tipo de violencia se da cuando una persona controla o limita el dinero y los recursos de su pareja, afectando su independencia y bienestar. En una relación de respeto, nadie debería impedirte tener tus propios recursos o disponer de ellos libremente.



6. Violencia Sexual:

- Incluye cualquier acto que obligue o presione a una persona a realizar actos sexuales sin su consentimiento, afectando su libertad y dignidad. La violencia sexual es una forma de abuso de poder y una violación de los derechos de la persona.

7. Violencia Digital:

- La violencia digital ocurre cuando alguien usa redes sociales, mensajes o cualquier tecnología para acosar, controlar o dañar a su pareja. Esto incluye compartir información privada, acosar en línea o robar la identidad de la persona, incluso en el mundo digital, ¡el respeto y la privacidad son importantes!

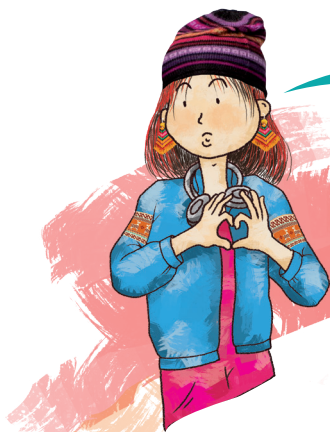
8. Violencia Feminicida:

- Es la forma extrema de violencia de género que puede terminar en la muerte de la persona por su género. Es una expresión de odio y desprecio hacia las mujeres, y es algo que la sociedad debe combatir para proteger la vida y dignidad de cada persona.



Reflexión final:

Recuerda que el respeto en una relación significa vivir sin miedo, con libertad y con seguridad. Si alguna vez sientes que algo no está bien o que tu pareja no te respeta, no dudes en pedir ayuda. **¡Mereces una relación basada en el amor, el respeto y la igualdad!**



6

Construye tu proyecto de vida: Un plan para tus sueños

¿Alguna vez pensaste que tu vida puede ser como un mapa que tú mismo dibujas? Diseñar tu proyecto de vida es el comienzo de esa aventura.. Diseñar un proyecto de vida es una forma de pensar en lo que quieres lograr, en quién quieres ser y cómo vas a llegar a cumplir tus sueños. Es parte de tu libertad y de construir tu propia historia, adaptando tus planes a tus intereses, deseos y metas. Tu proyecto puede ir cambiando con el tiempo, ¡y eso está bien!



¿Qué es un proyecto de vida?

Luzmi te explica:

- Un proyecto de vida es como un mapa que te ayuda a tomar decisiones y a enfocarte en lo que es importante para ti. Te permite trazar metas, descubrir tus pasiones y planear un camino hacia donde quieres llegar. Recuerda que tu proyecto de vida no tiene que ser fijo; puedes ajustarlo a medida que creces y cambias.

Sabías que...:

- Tener un proyecto de vida no significa que debas decidir todo de inmediato. A veces nuestras metas cambian con el tiempo, y eso está bien. Lo importante es que tus decisiones reflejen lo que realmente quieres y te hagan sentir feliz y realizad@.



Ámbitos para construir tu proyecto de vida

Luzmi te cuenta sobre las diferentes áreas que puedes incluir en tu proyecto de vida:

1. Técnico o profesional:

Piensa en qué carrera técnica o profesional te gustaría desarrollar. ¿Hay algún campo de trabajo que te apasione? Identificar lo que te gusta hacer te ayudará a elegir un camino en el que puedas crecer y ser feliz.

2. Afectivo:

El ámbito afectivo trata sobre las relaciones importantes en tu vida: tu familia, amigos, pareja y compañeros. Aprender a construir relaciones de amor con respeto y compromiso, cuidar y generar amistades sanas basadas en la aceptación de las demás personas sin importar su orientación sexual/sus diferencia, es parte de un proyecto de vida positivo y saludable

3. Recreativo o deportivo:

¿Qué te gusta hacer para divertirse? Puede ser el cine, la lectura, el deporte, la música o el arte. Incorporar actividades recreativas en tu vida te ayuda a equilibrarte y a disfrutar del tiempo libre.

4. Material:

Aquí puedes pensar en las actividades que te permitirán cubrir tus necesidades básicas, como alimentación, salud, vivienda y educación. Planear tu futuro financiero y laboral te ayudará a tener una vida más estable y tranquila.

5. Físico:

Cuidar de tu salud física es fundamental para poder lograr tus metas. ¿Qué actividades de autocuidado o ejercicio puedes hacer para mantenerte fuerte y saludable física y mentalmente.?

6. Político:

Decidir si quieres participar en actividades ciudadanas o políticas también puede ser parte de tu proyecto de vida. Es una manera de involucrarte en tu comunidad y hacer tu voz escuchada, si eso es algo que te interesa.

7. Social:

¿Con quién te gustaría construir relaciones de amistad y apoyo? Elegir bien a tus amigos y rodearte de personas que te impulsen a ser mejor es una parte importante para tu bienestar.

8. Sexual y reproductivo:

Este ámbito implica decidir con quién y en qué condiciones deseas vivir tu sexualidad de forma saludable. Esto incluye conocer tus derechos, saber cómo prevenir infecciones y embarazos no planeados, y decidir el mejor momento para iniciar tu vida sexual, así como si deseas vivir en pareja o formar una familia.



Reflexión final:

Recuerda que tu proyecto de vida es único, y solo tú decides cómo construirlo. Tómate el tiempo para conocerte, explorar tus gustos y ajustar tus metas a medida que creces. No importa cuánto cambien tus planes, lo importante es que te hagan feliz y reflejen lo que realmente quieres para ti.



7.

JUNTOS SOMOS RESPONSABLES: La igualdad y la responsabilidad en la vida sexual



Para vivir nuestra sexualidad de forma responsable y plena, tanto hombres como mujeres debemos comprometernos y compartir la responsabilidad. Los roles de género, que a veces nos enseñan desde pequeños y pequeñas, no son naturales; son ideas que la sociedad nos ha transmitido y que, en muchos casos, afectan nuestras decisiones y nuestras relaciones. ¡Pero podemos cuestionarlos y cambiarlos juntos y juntas!

La responsabilidad en la vida sexual y reproductiva

Luzmi explica:

Vivir una sexualidad responsable significa pensar en las consecuencias de nuestras decisiones y comprometernos a prevenir embarazos no planeados e infecciones de transmisión sexual (ITS). Esta responsabilidad no es solo de las mujeres; los hombres también deben involucrarse y colaborar en el uso de métodos anticonceptivos y en el cuidado mutuo. La reproducción y el cuidado de nuestra salud no son solo asunto de un género, ¡son de ambos!



Sabías que...:

Algunos patrones culturales y el machismo han promovido actitudes que limitan la libertad y el respeto en las relaciones. A veces, se espera que los hombres se muestren distantes emocionalmente o que asuman riesgos en lugar de cuidar su salud y la de su pareja. Pero cuestionar estas ideas y construir relaciones afectivas basadas en el respeto es el primer paso para vivir una sexualidad más sana y placentera.

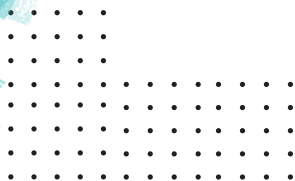


Cómo construir relaciones afectivas positivas

Luzmi te cuenta sobre la importancia de cuestionar y cambiar los roles de género y las actitudes machistas:

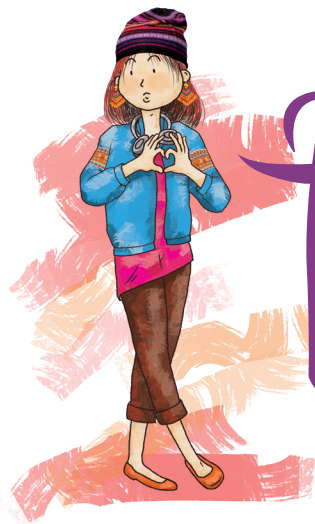


En una relación sana, tanto hombres como mujeres pueden expresar sus emociones y cuidar de su pareja y de su familia sin miedo a ser juzgados. La coraza emocional que a veces se espera de los hombres puede impedirles vivir relaciones plenas y saludables. Por eso, es importante dejar de lado estos estereotipos y construir juntos relaciones basadas en el respeto, la comunicación y el compromiso mutuo.



El papel de la igualdad en una vida sexual responsable

Luzmi te explica cómo la igualdad nos ayuda a vivir una sexualidad libre y responsable:



Cuestionar los roles de género y las ideas machistas nos permite construir nuevas formas de relacionarnos, donde el respeto, la libertad y la igualdad son el centro. Esto significa vivir una sexualidad libre de violencia, plena y saludable, sin riesgos y con la tranquilidad de estar tomando decisiones responsables.

Reflexión final:



Recuerda, la responsabilidad en la vida sexual y reproductiva es de todos, sin importar el género. Cambiar patrones y construir relaciones afectivas positivas nos lleva a vivir una sexualidad más sana, libre y plena. ¡Juntos somos responsables de construir una sociedad más respetuosa e igualitaria!



TU SALUD
TU ELECCIÓN
TU FUTURO



Cuadernillo educativo juvenil

NAVEGANDO LA
sexualidad
con conocimiento
y empoderamiento

