SALUD

SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

SERVICIOS AMIGABLES PARA

ADOLESCENTES JÓVENES



ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

SALUD

CONSENTIMIENTO SEXUAL, AUTOEROTISMO, PLACER Y RELACIONES SANAS



¿Qué entendemos por consentimiento sexual?

El consentimiento sexual es el acuerdo claro, libre y voluntario entre dos personas para participar en una actividad sexual. Garantizando el respeto y la autonomía de cada individuo.



El consentimiento sexual debe contar con ciertas características:

- Libre: No debe haber presión, manipulación ni coerción.
- Entusiasta: Debe ser dado con voluntad y deseo.
- Reversible: Se puede retirar en cualquier momento
- Informado: Ambas partes deben entender lo que implica la actividad.
- Específico: Aceptar una acción no significa aceptar todas.

Autoerotismo

La masturbación o autoerotismo es una forma de exploración del cuerpo y la sexualidad que puede contribuir al bienestar físico, emocional y mental.

Desde la salud, se reconoce como una práctica normal que favorece:

- El autoconocimiento corporal y de los límites.
- La identificación de gustos, emociones y sensaciones.
- La reducción del estrés y la tensión.
- Una relación más positiva y responsable con la sexualidad.

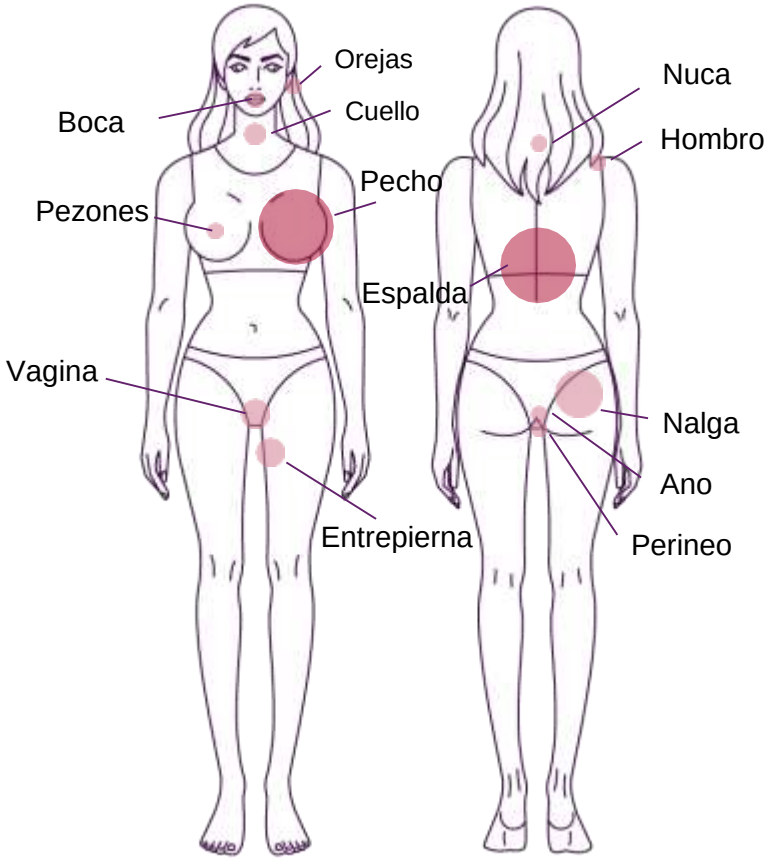
El autoerotismo debe vivirse desde el respeto, la privacidad y el bienestar personal, sin culpa, presión ni conductas que afecten la vida cotidiana.



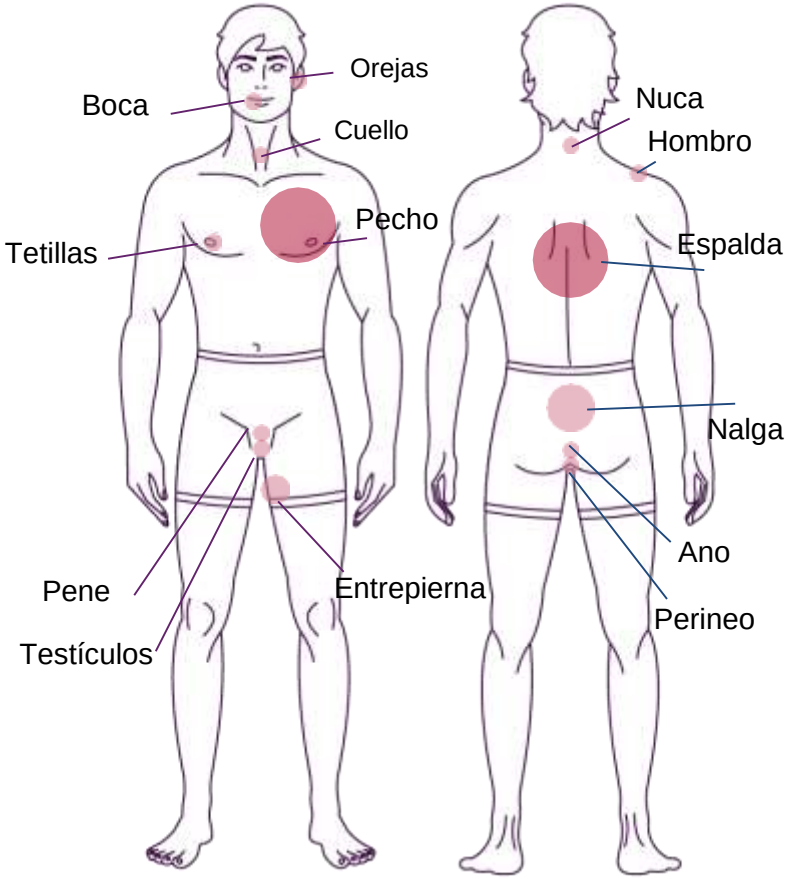
Ejemplos de autoerotismo

Masturbación → Fantasear sexualmente → Uso de objetos para la estimulación sexual de forma individual

Zonas erógenas



Son partes del cuerpo que, al ser estimuladas, pueden generar una respuesta del cuerpo. Son individuales y diversas.



SALUD

Placer y relaciones sanas



SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

Tu voz transforma, hazla escuchar

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

El respeto, la comunicación y la confianza son la base del placer y de las relaciones sanas

Una buena comunicación, la sinceridad, el respeto, la confianza, son potenciadores del placer. Cuando sentimos atención y seguridad podemos centrarnos en la vivencia sexual y afectiva y dar rienda suelta a nuestra imaginación.



Sopa de letras

Placer

Relaciones

Sexualidad

Autoerotismo

Masturbación

Consentimiento

Juguetes

Respeto

SALUD

SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES JÓVENES



RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

Sexualidad y riesgos digitales

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es una parte central del ser humano que abarca el sexo, las identidades y roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la vinculación afectiva.

Fuente: Organización Mundial de la Salud. Definición de sexualidad. OMS Sexualidad



¿Qué aspectos incluye la sexualidad?



Biológicos

- Cambios físicos en la pubertad.
- Características sexuales primarias y secundarias.
- Capacidad reproductiva.

Psicológicos

- Atracción sexual y afectiva.
- Desarrollo de la autoestima corporal. Autoconocimiento del deseo y los límites.



Sociales y culturales

- Roles y estereotipos de género.
- Normas sociales sobre relaciones y expresión afectiva.
- Influencia de la familia, escuela, medios y religión.

Éticos y emocionales

- Consentimiento y respeto.
- Responsabilidad
- afectiva.
- Derecho a decidir sobre el propio cuerpo.





RECUERDA

"La sexualidad no es solo tener relaciones sexuales. Es parte de quiénes somos, cómo nos sentimos, cómo nos expresamos y cómo nos relacionamos con otras personas."

SALUD

¿Qué son los riesgos digitales?



Los **riesgos digitales** son todas aquellas amenazas, peligros o situaciones inesperadas que surgen al utilizar herramientas tecnológicas, Internet y plataformas digitales. Estos riesgos pueden afectar tanto a personas individuales como a entornos colectivos, comprometiendo su seguridad, privacidad, finanzas e incluso su integridad emocional.



SALUD

Tipos de riesgos digitales frente a la sexualidad

Ciberacoso

Difundir rumores, burlas o fotos humillantes de alguien relacionadas con su sexualidad o vida íntima a través de redes sociales o grupos de chat.



Difusión no consentida de contenido íntimo

Compartir fotos o videos íntimos de una expareja sin su permiso, después de una ruptura, para dañarla o vengarse (porno venganza).

Adicción a redes o consumo de contenido sexual inapropiado

Pasar horas navegando en redes sociales buscando contenido explícito o consumiendo pornografía en exceso, afectando actividades diarias y relaciones.





Sexting

Enviar una foto o video sexualmente sugerente a una pareja o amigo/a a través de un chat o red social



Grooming

Un adulto desconocido establece contacto con un/a menor de edad en línea, ganando su confianza para obtener material sexual o un encuentro



Sexting

Es el envío y recepción de mensajes, fotos, vídeos o audios de contenido sexual a través de medios digitales como el celular, redes sociales o aplicaciones. "sex" (sexo) y "texting" (enviar mensajes de texto).de mensajería.



¿Por qué se practica el sexting?



Expresar deseo o afecto en una relación.
Mantener la intimidad en relaciones a distancia.
Explorar la sexualidad en un entorno privado.
Juego erótico consensuado entre adultos.

RECUERDA

El sexting no es necesariamente malo o peligroso si se practica de forma responsable y consensuada. Pero siempre hay que considerar que una vez que se envía algo por internet, se pierde el control total sobre ello. La educación, la comunicación y la confianza son claves.

Grooming

Es una forma de acoso sexual en línea donde una persona adulta se hace pasar por alguien de confianza para manipular y ganarse la amistad de un/a menor con el objetivo de obtener imágenes íntimas, hablar de sexo, o incluso concretar un encuentro.

Fuente: *Grooming, qué es, cómo detectarlo y prevenirlo*. (2023, 19 diciembre). Save The Children.



¿Cómo actúan los acosadores?

Los agresores suelen:

- Crear perfiles falsos en plataformas digitales, haciéndose pasar por menores de edad.
- Ganar la confianza del menor mediante conversaciones y halagos.
- Solicitar imágenes o videos con contenido sexual.
- Chantajear al menor con la amenaza de difundir el material si no accede a más solicitudes.

En algunos casos, lograr encuentros físicos con la víctima.

En Colombia, la Procuraduría General de la Nación ha anunciado medidas para la vigilancia y seguimiento especial de casos de grooming en instituciones educativas públicas.

Ciberacoso o Ciberbullying



Es una forma de acoso o intimidación que se ejerce mediante tecnologías digitales, como redes sociales, plataformas de mensajería, videojuegos en línea y teléfonos móviles. Se caracteriza por comportamientos repetidos que buscan atemorizar, enfurecer o humillar a otra persona.

Consecuencias del ciberacoso

- **Problemas emocionales y psicológicos:** estrés, ansiedad, depresión, baja autoestima, sentimientos de vergüenza e inseguridad.
- **Impacto en la salud física:** dolores de cabeza, problemas de sueño, trastornos alimentarios y otros problemas relacionados con el estrés crónico.
- **Problemas en el rendimiento académico:** distracción, afectación de la concentración y motivación, y ausencias escolares.
- **Riesgo de suicidio:** en casos extremos, el ciberacoso puede desencadenar pensamientos suicidas, especialmente cuando la víctima siente vergüenza o miedo a hablar con sus padres o con la comunidad.

En Colombia, el Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (MinTIC) ofrece recursos y líneas de ayuda para denunciar casos de ciberacoso. Además, la Policía Nacional de Colombia cuenta con el Centro Cibernético Policial para atender estos casos. Es importante recopilar pruebas (capturas de pantalla, mensajes) y reportar el incidente a las autoridades pertinentes.

Difusión no consentida de contenido íntimo

Es la distribución de imágenes, videos o audios de carácter sexual o erótico sin el consentimiento de la persona afectada. Es una forma de violencia digital que vulnera los derechos a la intimidad, la honra y la propia imagen de las personas.



En Colombia contamos con normatividad para la prevención de este tipo de riesgo digital.

- Ley 1581 de 2012 : Establece las disposiciones para la protección de datos personales.

- Código Penal Colombiano: Aunque no existe un artículo específico que tipifique la difusión no consentida de contenido íntimo, el artículo 220 establece que quien haga imputaciones deshonrosas a otra persona incurre en prisión de 16 a 54 meses y multa de 13,33 a 1.500 salarios mínimos legales mensuales vigentes.

Adicción a redes o consumo de contenido sexual inapropiado



Se caracteriza por el uso excesivo e incontrolado de plataformas como Facebook, Instagram, TikTok, Twitter y otras; para la visualización de material erótico o pornográfico que puede ser perjudicial, especialmente cuando se inicia a una edad temprana o se convierte en una práctica compulsiva.

Efectos negativos

Impacto en la salud mental: Aumento de la ansiedad, depresión y sentimientos de culpa.
Relaciones interpersonales afectadas: Dificultad para establecer relaciones íntimas saludables.
Percepción distorsionada de la sexualidad: Expectativas poco realistas y actitudes despectivas hacia las mujeres.
Problemas de funcionamiento sexual: Dificultades para la excitación y el orgasmo en relaciones reales

Fuente: (Siento Salud, 2025)

¿Por qué es importante hablar de los riesgos digitales?

- Para fortalecer el criterio de niños, niñas y adolescentes en la toma de decisiones.
- Para fomentar el respeto por uno mismo y por los demás en entornos digitales.
- Para prevenir situaciones de abuso, explotación o daño emocional.



SALUD

SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

SERVICIOS AMIGABLES PARA

ADOLESCENTES JÓVENES



ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

NUEVAS MASCULINIDADES



¿Qué es ser masculino?

Masculinidad como creencia social sobre cómo debe ser un hombre

Conjunto de atributos, valores, comportamientos y conductas que son característicos del hombre en una sociedad determinada.



- **Masculinidad hegemónica:** posición dominante masculina que subordina a las mujeres. El hombre es exitoso, proveedor, sin sentimientos y a menudo violento.

- **Nuevas masculinidades:** Buscan contrastar la hegemonía, ampliando la visión de ser hombre, promoviendo el respeto a la diversidad y buscando un cambio en la lógica social machista y misógina arraigada.

¡TODO A CAMBIADO!

No hay una forma específica de vivir la masculinidad.

Buscan que los hombres se conecten con sus sentimientos y se den el permiso de mostrar vulnerabilidad.

- **Aceptación de la vulnerabilidad:** Rompen con la idea de que los hombres deben ser siempre "fuertes" o "inquebrantables".
- **Alfabetización emocional:** Fomenta el aprendizaje de la educación emocional para gestionar sentimientos como la tristeza o el miedo, en lugar de reprimirlos.
- **Empatía activa:** Promueve una mayor sensibilidad hacia las experiencias de las mujeres y otros hombres.
- **Tareas domésticas:** Asunción de una responsabilidad compartida en el hogar sin necesidad de ser "instruidos".
- **Crianza y afecto:** Participación activa en el cuidado físico y emocional de hijos y familiares dependientes.
- **Autocuidado:** Involucramiento en el propio cuidado personal, tanto físico como mental.



¿Qué tipo de hombre quieres ser tú?

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJAR SOBRE LAS MASCULINIDADES HEGEMÓNICAS?

Es crucial abordar la concepción del "hombre-macho alfa" debido a sus graves repercusiones psicológicas y sociales negativas.

¿CÓMO ASÍ?

El hombre que no se expresa de forma hegemónica tiende a ser más violento consigo mismo y su entorno. A su vez, aquel que vive su sexualidad con diversidad o feminidad sufre violencia por no encajar en el modelo masculino impuesto.

¿Qué cambiarías de lo que te enseñaron sobre ser hombre?



Las cuales son una manera de entender qué es ser hombre, desde una mirada más sana y equitativa. Se trata de replantear y resignificar las ideas o estereotipos de lo que es ‘ser hombre’ y aceptar las diferencias frente a lo que significa vivir desde la masculinidad.

SALUD

SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

Tu voz transforma, hazla escuchar

SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES JÓVENES

RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI