



Abstinencia y retraso del inicio de la actividad sexual en la juventud

Abstinencia sexual total es el medio más eficaz de protección contra el embarazo y la infección por VIH. Los mensajes que fomentan la abstinencia parecen funcionar mejor cuando son dirigidos a la juventud más joven que aún no es sexualmente activa, especialmente las niñas.

Para poder practicar la abstinencia, los adolescentes necesitan el apoyo social de los miembros de la comunidad y el desarrollo de habilidades específicas, incluida una gran motivación, autocontrol y comunicación. Los programas que incluyen mensajes integrales pueden enseñar las habilidades necesarias para practicar la abstinencia, así como proporcionar información a la juventud sexualmente activa respecto a los condones y a la reducción del número de parejas.

Práctica de la abstinencia

Puede ser que la juventud no practique la abstinencia a la perfección, así como posiblemente no utilicen condones de manera sistemática y correcta. Algunos piensan que están practicando la abstinencia si se abstienen de tener relaciones sexuales vaginales, aunque participen en otros tipos de intimidad sexual. Una persona joven puede tener relaciones sexuales en un momento de “debilidad” y necesitar ayuda para desarrollar las habilidades necesarias para rechazar sistemáticamente la actividad sexual no deseada. Otros jóvenes son forzados a tener relaciones sexuales.

Retraso del inicio de la actividad sexual

El inicio temprano de la actividad sexual puede colocar a los adolescentes en mayor riesgo de tener embarazos no planeados y contraer VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS).

La juventud que inicia la actividad sexual temprano parece ser más propensa a tener relaciones sexuales con parejas de alto riesgo o con múltiples parejas, y menos propensas a usar condones.¹

Las habilidades prácticas, aunadas al apoyo social de familiares y pares, son esenciales para que los adolescentes adquieran la confianza y la capacidad necesarias para refrenarse de iniciar la actividad sexual temprano.

Algunas de las habilidades necesarias para ello son: formular un “plan de abstinencia” de manera que los adolescentes estén preparados para lidiar con la presión y poder negarse a tener relaciones sexuales (ver recuadro en la próxima página). Aunque los mensajes de abstinencia tienen el mayor impacto en la juventud que aún no ha iniciado la actividad sexual, algunos jóvenes de edad más avanzada también parecen responder a la opción de volver a ser abstinentes o fieles a una pareja.

Diga no al sexo
Tenga un brillante porvenir



Evite el VIH/SIDA
El poder está en sus manos

Lecciones aprendidas e implicaciones programáticas

Los programas han logrado promover la abstinencia entre grupos específicos.²

Las campañas de los medios informativos han logrado contribuir al retraso del inicio de la actividad sexual. En Zambia, la campaña HEART (por sus siglas en inglés, que significan Ayudándose Unos a Otros a Juntos Actuar de Manera Responsable), diseñada por juventud para la juventud, promovió la abstinencia y el uso de condones, a la vez que distribuyó información sobre el VIH/SIDA y la protección contra la infección. Esloganes como “Poder Virgen, Orgullo Virgen” y “La abstinencia está de moda” fueron utilizados en anuncios por televisión y radio dirigidos a jóvenes de 13 a 19 años de edad. Un año después de la campaña, una encuesta de más de 1000 jóvenes comparó los comportamientos sexuales de la juventud expuesta a la campaña con los de jóvenes no expuestos, tomando en consideración las diferencias en edad, sexo, educación, residencia y así por el estilo. Aquellos expuestos a la campaña

eran un 46 por ciento más propensos a practicar la abstinencia y un 67 por ciento más propensos a haber usado un condón durante su última relación sexual.

Los mensajes apropiados para determinada edad deben ser segmentados para las poblaciones de adolescentes. Dado que la madurez física y psicológica varía considerablemente entre los adolescentes, los mensajes deben ser apropiados para determinada edad. En Jamaica, en una campaña del proyecto *Youth.now* por los medios informativos, se utilizó un enfoque segmentado basado en la edad para atender las necesidades de salud reproductiva de los adolescentes. El programa promovió la abstinencia entre jóvenes de 10 a 12 años de edad, hizo hincapié en el aumento de autoconocimiento y abstinencia entre jóvenes de 13 a 15 años, y promovió la protección contra el embarazo no planeado, el VIH y otras ITS, entre jóvenes de edad más avanzada.

El regreso a la abstinencia puede interesarles a algunos jóvenes. En programas realizados en Sudáfrica y Tailandia se encontró que la mayoría de los jóvenes, incluidos aquéllos que tenían relaciones sexuales esporádicas, no pensaban ser activos sexualmente. Los programas les enseñaron habilidades en rechazo, negociación y planificación en un enfoque integral, y promovieron la abstinencia y el uso del condón entre la juventud sexualmente activa.

Mensajes sobre la abstinencia dirigidos a la juventud

Decida claramente por qué desea esperar

Enumere sus motivos. Discútalos con alguien que le brinde apoyo. Repase su lista de vez en cuando como un recordatorio.

Tenga un plan

Sepa cuáles situaciones podrían dificultar llevar a cabo su decisión. Decida de antemano qué hará para evitarlas o lidiar con ellas, como irse cuando sienta presión para tener relaciones sexuales.

Siéntase orgulloso/a de sí mismo/a

Puede resultar difícil ir en contra de la corriente y tomar sus propias decisiones. Reconozca el mérito de su decisión. Usted se lo merece.

Tenga en cuenta las presiones

Preste atención especial a los mensajes en la música, videos y películas, que le digan que tenga relaciones sexuales.

Obtenga apoyo

Conserve amistades que conozcan sus decisiones y las respeten. Evite asociarse con personas que puedan presionarlo/a.

Practique sus habilidades de comunicación

Aprenda a decir "¡No!" enfáticamente o "No, no, no" repetidas veces.

Dé una razón como "No estoy lista" o "He decidido esperar hasta después de haber logrado mis objetivos académicos."

Vuelva la tortilla: "Dices que si te amara de verdad, lo haría; pero si en realidad me amas, no insistirías."³

¹Organización Mundial de la Salud. The context of young people's sexual relations. *Progress in Reproductive Health Research 2000*; 53:2-4.

²Para obtener más información sobre estos programas, ver: Ruland, CD. Abstinence and delayed sexual initiation. YouthLens No. 8. Arlington, VA: FHI/YouthNet, 2004.

³Adaptado de Abstinence Focus Poster No. R045, Scotts Valley, CA: ETR Publishing, 2002; y Grossman L, Kowal D. *Kids, Drugs, and Sex. Preventing Trouble*. Brandon, VT: Clinical Psychology Publishing Co., 1987.

Donde obtener más información: www.maqweb.org

Última revisión: 9/11/04

(La versión en español se publicó el 28 de enero de 2008)

Producido en asociación con la Iniciativa para Maximizar el Acceso y la Calidad

Diseñado y producido por: The INFO Project at the Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs.

Este informe se produce gracias al apoyo de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional, de Global, GH/PRH/PEC, bajo los términos de la Subvención No. GPH-A-00-02-00003-00.



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA