@modii_es

Foto: Freepik

# GUÍA
## de comunicación inclusiva

**Edición:**
**Salud sexual y reproductiva**

www.modii.org

**Autoría:** Soledad Bellido

**Revisión:** Mónica Ropaín

**Diseño:** Adrian Cortez

**Diagramación:** Adrian Cortez

Esta guía fue redactada para **MODII**, la primera plataforma virtual sobre comunicación inclusiva.

Las opiniones expresadas en esta obra no coinciden necesariamente con las opiniones de **IWORDS GLOBAL LTD.** ni las de su personal.

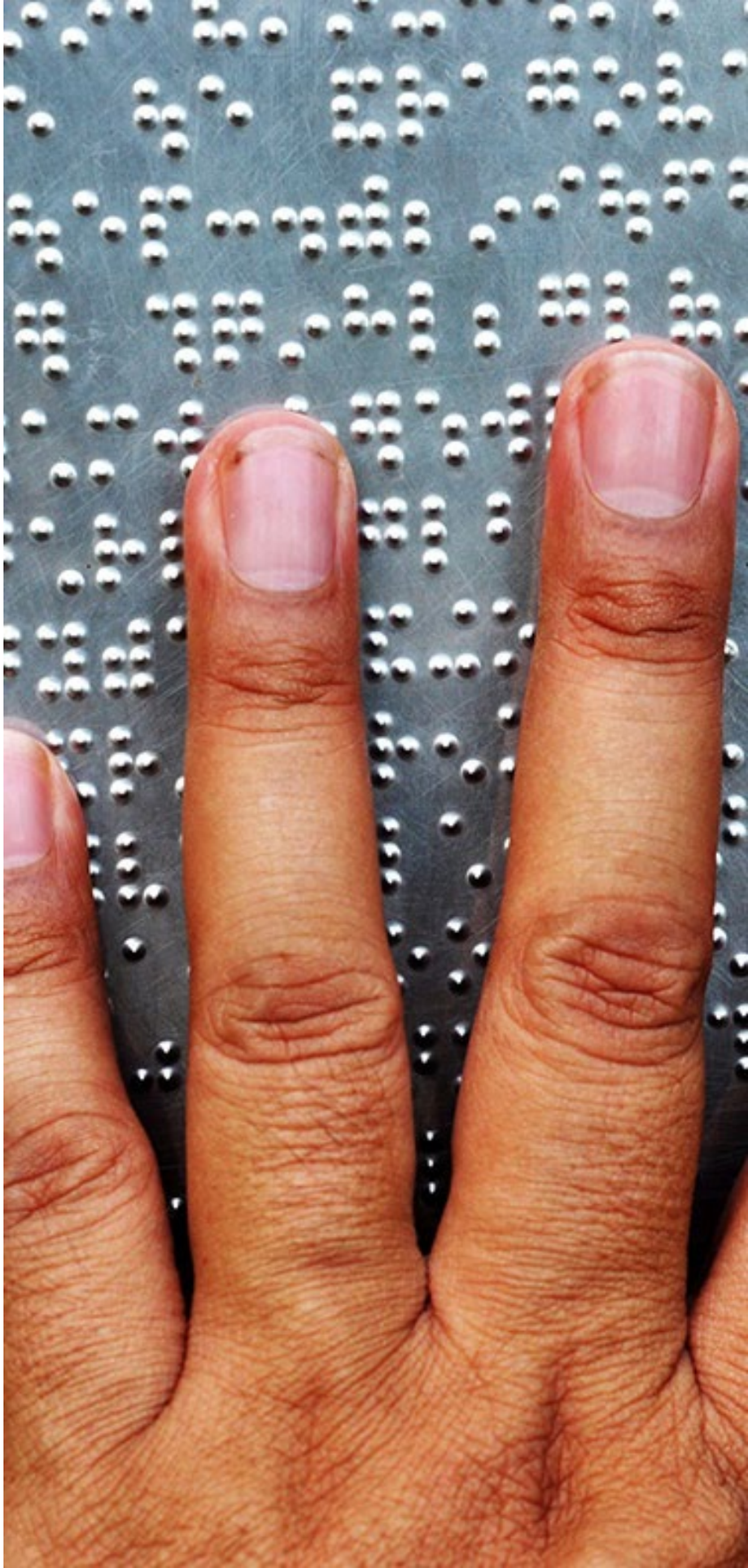
Escribe a **info@modii.org** si deseas comunicarte con el equipo de MODII.

**Atribución-No Comercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0)**
**Eres libre de:**
**Compartir:** *copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.*
**Adaptar:** *remezclar, transformar y construir a partir del material.*
*La licenciante no puede revocar estas libertades en tanto cumplas con los términos de la licencia.*

# *Presentación*

Por fin está aquí. ¡Explora tu empatía! Todo lo que querías saber sobre comunicación inclusiva. Esta es la guía práctica de **MODII** para transmitir mensajes con inclusión.

Aquí encontrarás recursos sencillos y estratégicos para potenciar las transformaciones sociales mediante las palabras y el lenguaje visual. Cada uno de ellos te ayudará a comunicar con mayor precisión, con respeto por la naturaleza y en sintonía con los derechos fundamentales de todas las personas.



La guía tiene nueve capítulos que ofrecen alternativas para comunicar temas cruciales en línea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Desde esta óptica se exploran los siguientes temas:

- Discapacidad
- Diversidad sexual y de género
- Igualdad de género
- Juventudes
- Medio ambiente
- Migración
- Pueblos indígenas y tribales
- Salud sexual y reproductiva
- Lenguaje visual

### *Dos datos sobre esta guía:*

- Se puede leer como un todo y cada capítulo es también una unidad en sí misma. Es decir, es posible escoger qué capítulos leer según los temas de interés.
- Está elaborada desde un enfoque de accesibilidad. Por ejemplo, puedes usar tu lector de pantalla para leerla.

La guía es el resultado final de una aventura que empezó cuestionando algunas de las formas en las que se hace referencia a personas y colectivos que han sido históricamente marginalizados. Y también al medio ambiente.

El análisis de textos y discursos fue clave para identificar diversas formas de discriminación, unas explícitas y otras sutiles. También lo fue escuchar a la gente que trabaja por los derechos humanos.

Denominaciones imprecisas, asociaciones peligrosas, enfoques reduccionistas, prejuicios y estereotipos, invisibilización de la gente y su contribución a la sociedad son solo algunos ejemplos de cómo opera la discriminación en el lenguaje. **Así, el lenguaje va estableciendo creencias y dando forma a las realidades.**

La guía está hecha para quienes quieren comunicar en igualdad y sin dejar a nadie atrás: profesionales de la comunicación y el periodismo, la traducción y el diseño. También está pensada para la gente de la academia y de las organizaciones e instituciones que construyen un mundo en donde caben todas la personas del planeta y el planeta mismo.

Finalmente, este texto es un trabajo inacabado. Es apenas una introducción a un tema amplio y complejo. La idea es enriquecerlo poco a poco y con las aportaciones de la comunidad **MODII**. Desde ya, son bienvenidas sus sugerencias y comentarios.

Con cariño.
El equipo de **MODII**

Foto: Freepik

# Introducción

*¿Qué es la salud sexual?*

Según **The Lancet**, la salud sexual es el estado de bienestar en relación con la sexualidad. Se da a nivel físico, emocional, mental y social. Implica el hecho de tener experiencias sexuales que sean placenteras y seguras, en contextos sin coerción, discriminación ni violencia.

Además, ampara los siguientes aspectos principales:

- la posibilidad de definir con libertad aspectos de la sexualidad, incluida la **orientación sexual**, la **identidad de género** y la **expresión de género**;
- la decisión personal respecto a tener actividad sexual o no;
- el disfrute de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos;
- el acceso a información, asesoramiento y atención en relación con la sexualidad y las relaciones sexuales;
- el acceso a información y atención respecto a infecciones de transmisión sexual;
- el acceso a atención y tratamiento en casos de disfunción y trastornos sexuales.

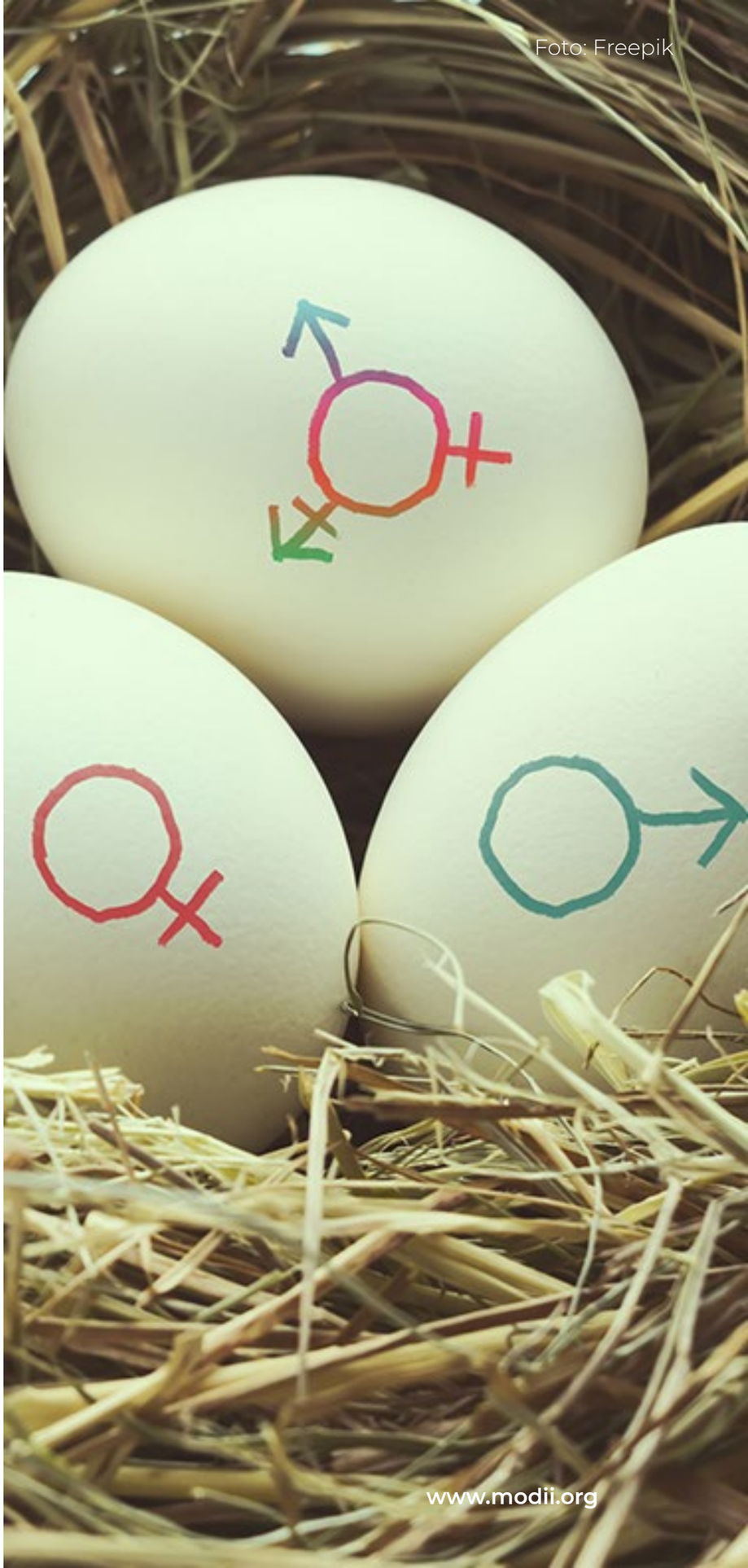


Foto: Freepik

Foto: Freepik

## *¿Qué es la salud reproductiva?*

Según **The Lancet**, la salud reproductiva es el estado de bienestar en relación con el sistema reproductivo y sus procesos. Se da a nivel físico, mental y social.

Además, ampara los siguientes aspectos principales:

- el acceso a información verdadera y pertinente sobre el sistema reproductivo;
- la posibilidad de menstruar en un contexto higiénico, privado y digno;
- la libertad para decidir si procrear o no, cuándo hacerlo y con qué frecuencia;
- el acceso a **métodos anticonceptivos** seguros, eficaces y asequibles, de elección personal;
- el acceso a servicios adecuados durante el **embarazo** y el parto;
- el acceso a una atención médica segura en casos de **aborto**;
- el acceso a servicios de prevención y tratamiento de la infertilidad.

## *Una cuestión de derechos*

Todas las personas tienen derecho a tener una salud sexual y reproductiva plena, libre, segura, sin discriminación y sin violencia. Por lo anterior, los **derechos sexuales** y los **derechos reproductivos** son derechos humanos.

Dicho esto, es pertinente aclarar que los derechos sexuales no dependen de los derechos reproductivos para existir. Se puede tener actividad sexual sin que esto implique procrear.

**Un dato**

Según el Fondo de Población de las Naciones Unidas, la **educación sexual integral** no lleva a tener una actividad sexual precoz. Tampoco implica la adopción de comportamientos sexuales más riesgosos.

Al contrario, la educación sexual integral brinda información y herramientas para reducir los comportamientos de riesgo y tener una buena salud sexual y reproductiva.

Foto: Freepik

Foto: Freepik

*¿Por qué es importante usar una comunicación inclusiva al tratar temas de salud sexual y reproductiva?*

- Porque gozar de salud sexual y reproductiva es un derecho de todas las personas.
- Para alejarse de discursos prejuiciosos, estereotipados y discriminatorios.
- Para llamar a las cosas por su nombre y no perpetuar tabúes sociales.

# *La clave*

Comprender que todas las personas tienen derecho a tener una salud sexual y reproductiva plena, en contextos accesibles y seguros.

# *Buenas prácticas*

**Al comunicar sobre salud sexual y reproductiva, no dejes a nadie afuera.** El acceso a información sobre salud sexual y reproductiva es un derecho que le concierne a todo el mundo.

Dicho lo anterior, cabe destacar que muchos de los temas de SSR, como el **aborto** y la **violencia sexual**, afectan de manera particular y desproporcionada a mujeres, jóvenes y niñas. Entonces, es pertinente lograr un equilibrio y construir narrativas que visibilicen esto. En esta línea, el último **informe** del Grupo de Trabajo sobre la cuestión de la discriminación contra las mujeres y las niñas de la Asamblea General de las Naciones Unidas «llama la atención sobre el importante obstáculo que supone para la igualdad de género que las mujeres y las niñas no puedan disfrutar de sus derechos básicos en materia de salud sexual y reproductiva».

Foto: Freepik

En todo caso, es recomendable comunicar desde un enfoque que no contemple únicamente una visión **cisheteronormativa**. Es decir, no asumir que todas las personas con **aparato reproductor femenino** son mujeres ni que todas las personas con **aparato reproductor masculino** son hombres.

Tradicionalmente, a las personas se les ha asignado el sexo femenino o masculino al nacer. Luego, según este sexo asignado al nacer, les correspondía un género femenino o masculino, respectivamente. De esta manera, se invisibiliza a quienes no encajan en ese paradigma binario.

**MODII** te propone tener en cuenta distintas realidades y reconocer que la identidad de género de las personas no está predeterminada por sus genitales. Además, propone alternativas más inclusivas para nombrar sin dejar a nadie afuera:

| Algunas opciones | Alternativas más inclusivas | Reflexión |
|---|---|---|
| Mujeres<br><br>Hombres | Mujeres y otras personas con vulva<br><br>Hombres y otras personas con pene | Los genitales de una persona no definen su identidad de género. Por ejemplo, se puede ser mujer y tener pene. En contextos de SSR, es conveniente usar términos precisos, que no presuponen. |
| Preservativos femeninos<br><br>Preservativos masculinos | Preservativos para vulva y vagina<br><br>Preservativos para pene | Son términos más exactos y que, además, no discriminan a las identidades trans. |
| Mujeres embarazadas | Mujeres y otras personas embarazadas<br><br>Cuerpos gestantes<br><br>Hombres trans embarazados | No solo las mujeres se embarazan. También los **hombres trans**, por ejemplo. |

| Algunas opciones | Alternativas más inclusivas | Reflexión |
|---|---|---|
| Mujeres que amamantan | Mujeres y otras personas que amamantan<br><br>Hombres trans que amamantan<br><br>Personas intersexuales que amamantan | Las personas intersexuales o no binarias y las masculinidades trans también pueden amamantar. |
| Leche materna | Leche humana | En contextos generales de SSR, no deja a nadie afuera. |

**Evitar el uso de eufemismos al comunicar temas de salud sexual y reproductiva.** Los eufemismos son palabras o expresiones que se usan para nombrar realidades de una forma menos directa y más decorosa.

Muchas veces, al tratar temas de salud sexual y reproductiva, como la **menstruación**, hay personas que sienten pudor al nombrar. Sin embargo, los procesos biológicos o las partes del cuerpo humano no deberían ser motivo de vergüenza ni representar un tabú social. Esto es especialmente importante en contextos médicos o de educación sexual.

**MODII** propone las siguientes alternativas para llamar a las cosas por su nombre y comenzar a quitar el estigma y la carga social negativa de algunos temas:

Foto: Freepik

| Descarta estas opciones: | Usa estas alternativas: |
|---|---|
| Chichi, chocha, chocho, coño, concha, bollo, flor y cientos de opciones más... | Vulva |
| Polla, pito, verga, picho, pija, pinga, poronga y cientos de opciones más... | Pene |
| Perder la virginidad<br>Desflorar<br>Entregar la margarita<br>Debutar sexualmente | Tener relaciones sexuales (con penetración) por primera vez<br>Primera penetración |
| Consolador | Vibrador<br>*Dildo* |
| Regla, período, indisposición<br>Juana la colorada | Menstruación<br>Período menstrual |

| Descarta estas opciones: | Usa estas alternativas: |
|---|---|
| Me vino la regla<br>Me vino el período<br>Estoy indispuesta<br>Estoy en esos días<br>Cosa de mujeres<br>Vino Andrés<br>Me cantó el gallo | Estoy menstruando |
| Te hiciste señorita | Tuviste tu primera menstruación |
| Productos sanitarios<br>Productos de higiene femenina | Productos menstruales |

Foto: Freepik

**Además, al hablar sobre menstruación:**

| | | |
|---|---|---|
| Padecer la menstruación<br><br>Enfrentar la menstruación | Tener la menstruación<br><br>Estar con la menstruación | Afirmar con las palabras que se trata de un proceso natural. |
| Mujeres menstruantes<br><br>Niñas menstruantes | Mujeres, niñas y otras<br><br>personas menstruantes<br><br>Quienes menstrúan<br><br>Jóvenes menstruantes | Estas opciones incluyen a la comunidad trans y a las personas no binarias. |

**Revisar mitos, prejuicios, presiones y conceptos erróneos en relación con la sexualidad, el embarazo y la anticoncepción.** Para esto, es necesario cuestionarse. Es decir, poner en duda conceptos, ideas y expresiones que se han explorado tradicionalmente.

**MODII** propone reflexionar y analizar algunos imaginarios con respecto a la salud sexual y reproductiva:

Foto: Freepik

| Preguntas y comentarios desacertados | Llamado a la reflexión |
|---|---|
| No es normal que las mujeres tengan la iniciativa en las relaciones sexuales. | No existen comportamientos normales ni anormales. Cualquier persona puede tener la iniciativa. |
| María: Necesito pasar por la farmacia a comprar condones porque hoy tengo una cita.<br><br>Juana: ¿Tú vas a comprar? Los hombres se encargan de eso. | La venta de condones no está ni remotamente relacionada con el sexo o la identidad de género. Es decir, cualquier persona que los necesite puede comprarlos. |
| Las mujeres tienen la responsabilidad de asegurarse de no quedar embarazadas. | La **anticoncepción** y la planificación familiar es responsabilidad de todas las personas que tienen relaciones sexuales. |
| Titular: La adolescente violada iba caminando sola a la noche y llevaba un vestido corto | Jamás, jamás, jamás una violación puede justificarse por alguna conducta de la víctima. Una violación sexual es la vulneración de un derecho humano fundamental. |
| Solo las mujeres pueden quedar embarazadas. | Cualquier persona con útero puede llevar adelante un embarazo. |

Foto: Freepik

**En relación con el abordaje del VIH, usar terminología precisa.** Uno de los errores más frecuentes es que se generen confusiones entre el VIH y el sida.

El VIH es el virus de la inmunodeficiencia humana. Este es un virus que ataca al sistema inmunitario del cuerpo. Es decir, el sistema de defensas del organismo. Cuando el VIH debilita el sistema inmunitario, puede ocurrir la aparición de enfermedades e infecciones.

El sida es esta etapa avanzada de la infección crónica por VIH. Proviene del acrónimo SIDA, que significa *síndrome de inmunodeficiencia adquirida*. Como su uso es extendido, se ha lexicalizado y puede escribirse en minúscula, al igual que otras enfermedades.

Por lo anterior, no toda **persona con VIH** tiene sida. A continuación, **MODII** te presenta algunas opciones de reformulación:

| Descarta estas opciones: | Usa estas alternativas: | |
|---|---|---|
| Virus del sida | VIH | El VIH es un virus y el sida es un síndrome. |
| Virus del VIH | VIH | Es redundante, porque la 'V' de la sigla significa 'virus'. |
| Persona contagiada<br>Sidosa, sidoso<br>Víctima del sida<br>Portador de VIH | Persona con VIH | Además, el VIH no se contagia; se transmite. |
| Campaña para combatir el VIH/sida<br>Lucha contra el VIH | Campaña para prevenir el VIH<br>Respuesta al VIH | El foco debería estar en la prevención. Además, conviene no usar metáforas militares para referirse al VIH. |
| Casos de VIH | Personas con VIH | No cosifica y plantea una perspectiva más humana. |
| Morir de sida | Morir por enfermedades relacionada al sida | El sida no provoca la muerte. Son las **enfermedades oportunistas** las que, eventualmente, pueden provocar la muerte. |

| Descarta estas opciones: | Usa estas alternativas: | |
|---|---|---|
| Fluidos corporales | Sangre, semen, leche humana, fluidos vaginales, secreciones previas a la eyaculación | Para combatir el estigma, importa expresar con precisión en qué fluidos corporales se puede transmitir el VIH. Hay fluidos, como las lágrimas, la saliva o el sudor, en los que no se transmite el VIH. |
| Personas de riesgo<br><br>Grupos de riesgo | Comportamientos de riesgo | El riesgo no está en las personas. Son determinados comportamientos riesgosos los que hay que evitar. |

«A nivel mundial, las adolescentes y las mujeres jóvenes enfrentan desigualdades de género, exclusión, discriminación y violencia, lo que las pone en mayor riesgo de contraer el VIH».

**Objetivo de Desarrollo Sostenible N.º 3:**
Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades

**No usar términos despectivos, peyorativos y discriminatorios en relación con la sexualidad.** Ni en chistes, ni con humor, ni en público ni en privado. Estos términos son ofensivos, insultantes y humillantes.

| Términos ofensivos | Llamado a la reflexión |
|---|---|
| Turra, rapidita, puta, coya, cualquiera, fácil, caliente, guaricha y demás términos ofensivos | La honra y el prestigio de las mujeres no tienen ni deberían tener relación con su actividad sexual. |
| Puto, torta y demás términos ofensivos en relación con la orientación sexual de las personas | Cada persona es libre de sentir atracción emocional, sexual y afectiva por cualquier persona. |

# ¿Y si hablamos de esto?

## *El derecho a espacios accesibles y seguros para la salud sexual y reproductiva*

Es imprescindible que todas las personas tengan garantizados sus derechos a la salud e integridad personal en contextos médicos en relación con su salud sexual y reproductiva.

Para ello, es fundamental poder acceder a espacios médicos libres de discriminación, violencia y malos tratos. Esto es particularmente importante en el caso de personas y grupos de mayor vulnerabilidad.

Foto: Freepik

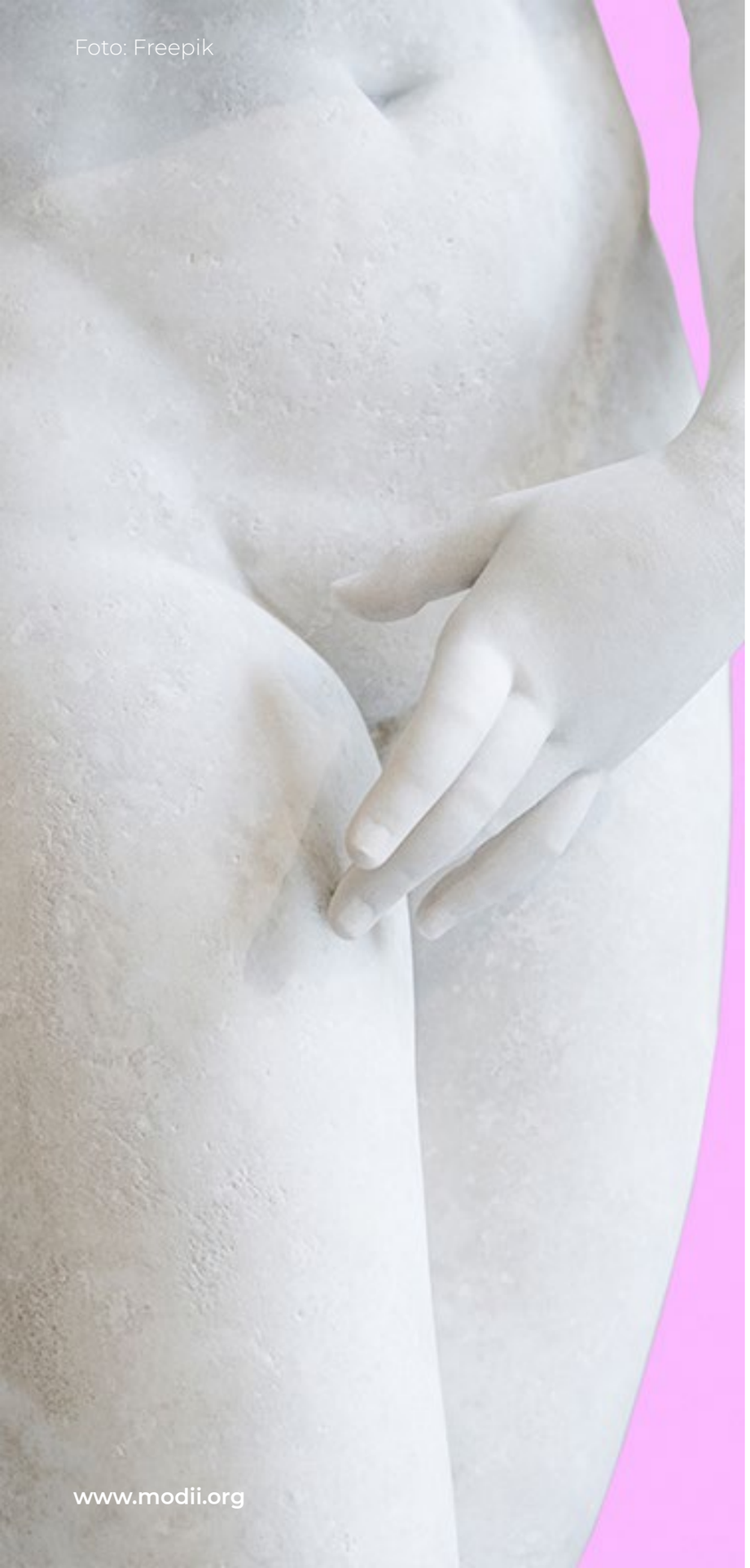


Foto: Freepik

## *La virginidad: ¿cómo perder algo que no se tiene?*

El término *virginidad* es una construcción social. No constituye un concepto médico ni científico. En el caso de las mujeres, históricamente se ha asociado a la pureza, al honor y a la honra. Incluso en la actualidad, hay países en donde niñas y adolescentes son sometidas a pruebas de virginidad. Consiste en exploraciones vaginales para detectar si el himen, la membrana que rodea a la abertura vaginal, está intacto. Esto es una **práctica nociva**, una manifestación del machismo y una violación de los derechos humanos.

En contextos de salud sexual y reproductiva, **MODII** recomienda no usar este término y reemplazarlo por otros más precisos, como *primera penetración* o *relaciones sexuales por primera vez*.

## *Intersexualidad y cirugías de asignación de sexo genital*

El 26 de octubre es el **Día Internacional de la Visibilidad Intersex**, con el fin de vencer prejuicios y apoyar la diversidad. Las personas intersex nacen con caracteres biológicos por fuera del estándar binario tradicional. Por ejemplo, en sus aparatos reproductivos, su anatomía sexual o en los patrones hormonales.

En relación con esto, emerge un debate sobre la necesidad de detener y prohibir las terapias hormonales y los procedimientos quirúrgicos de asignación de sexo genital a bebés y menores de edad que no tienen todavía la facultad de poder elegir y dar su **consentimiento informado**. Estos procedimientos, que muchas veces son irreversibles, suelen tener fines estéticos y pueden generar efectos adversos. Por ejemplo, esterilizaciones involuntarias, **infertilidad** o una disminución o pérdida de la sensibilidad sexual.

Foto: Freepik

Foto: Freepik



Por ello, para muchas personas y organizaciones, estos son casos de mutilación genital intersexual. Se busca, en cambio, que la persona crezca, desarrolle su identidad de género y decida si quiere hacer algún tipo de intervención en su cuerpo o no. Visibilizar la **diversidad humana** y la diversidad genital es respetar. Y esto es fundamental para que nadie sienta que su cuerpo no se adapta a los estándares establecidos.

# Referencias:


- Organización Mundial de la Salud. *Recomendaciones de la OMS sobre salud y derechos sexuales y reproductivos de los adolescentes.*
- Oficina del Alto Comisionado de la Naciones Unidas para los Derechos Humanos y ONUSIDA. *Directrices internacionales sobre el VIH/SIDA y los derechos humanos.*
- ONUSIDA. Día de la Cero Discriminación 2021. *Poner fin a las desigualdades.*
- UNFPA. *Desafiar las prácticas que perjudican a las mujeres y niñas e impiden la igualdad.*
- Equipo Latinoamericano de Justicia y Género. *ESI con todes.*
- Fundación Huésped. *¿Qué es el VIH y cómo se detecta?*
- Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación Argentina. Dirección de Salud Sexual y Reproductiva. *Experiencias para armar.*
- Planned Parenthood. *Información sobre el VIH y el SIDA.*
- Banco de Recursos de Comunicación del Ministerio de Salud de la Nación. Salud y Adolescencias LGBTI. *Herramientas de abordaje integral para equipos de salud.*
- Naciones Unidas. Libres e Iguales. *Visibilidad intersex.*
- ONU Mujeres. *Reglas y normas mundiales: VIH y SIDA.*
- Es Con ESI. Herramientas.
- Unicef. *Guía para el abordaje del VIH en los medios de comunicación.*
- BBC News. *"Vino Andrés", "Juana la colorada", "me cantó el gallo", las diferentes formas de llamar a la menstruación en América Latina y por qué es tabú.*