

SEXUALIDAD PARA ADOLESCENTES

Apuntes para padres de familia y educadores

Presentación

Lo que te presentamos aquí son unos apuntes para uso de los padres de familia, y otros educadores, sobre este tema importante y bello, cuando se vive de manera saludable y responsable, y tengan así más elementos para hablar con sus hijos adolescentes o antes si fuera necesario. En estos temas más vale llegar un año antes que un día después.

Está escrito en segunda persona cómo hablando con él adolescente, pero principalmente es para los educadores, aunque se puede dar a leer directamente a los hijos y luego comentarlo. Cada quién sabrá cómo usarlo mejor.

Aquí están expuestos los principios sobre la sexualidad, pero para poder vivirla ecológicamente es importante que se eduque en el autocontrol, y para esto se ha diseñado el programa de SVD Familia, que te ayudará para ir formando en Salud, Deporte, Valores y Amor a tus hijos, y sean así más felices y plenos.

Introducción

1. ¡Diseña tu proyecto de vida!

¿Qué es un proyecto de vida?

Objetivos clave para un proyecto de vida

Aspectos importantes para el proyecto de Vida

Dimensiones de la persona

¿Qué tiene que ver el proyecto de vida con la sexualidad?

2. ¿Qué significa ser adolescente?

Identidad Sexual: Entre lo idéntico y lo diferente

¿Quién soy?

Identidad Sexual

Género en la sociedad, contexto cultural.

¿Quiénes son los heterosexuales? ¿Quiénes son los Homosexuales?

Definición de Transexuales y travestis

3. Afectividad: Enamoramiento y noviazgo

Respetate, cuidáte y toma decisiones

Autoestima

Tipos de afectividad

Noviazgo
¿Qué es el sexo?
¿Qué es la sexualidad?
Violencia en el noviazgo

4. Goce, tendencia Sexual

Erotismo y amor
Auto-erotismo o masturbación

5. Sexualidad punto de encuentro.

Toma de decisiones y madurez
¿Qué son las relaciones sexuales?
Estilos de vida saludables
Conductas de riesgo

6. A mí no me va a pasar.

Embarazo en la adolescencia y aborto

7. ¿Cara o Sol?

Anticonceptivos
Anticoncepción de emergencia

8. Destino o Decisión

Sexualidad y salud
Salud e higiene
Infecciones de transmisión sexual.

9. Sexo y Drogadicción

Definición
Clasificación

10. Apéndice

11. Glosario

INTRODUCCIÓN

Como sabes, la reproducción es uno de los procesos más fascinantes de la biología, en la que nosotros somos participes. En este pequeño libro, te queremos mostrar algunos puntos muy importantes que debes tomar en cuenta para que conozcas más sobre tu sexualidad, puedas planear tu vida, hacerte responsable de tus acciones y estar satisfech@ con tus decisiones.

Empezar la actividad sexual y la posibilidad de ser madre o padre, son unas de las decisiones más importantes que tomamos a lo largo de nuestra vida, por eso, esta decisión debe estar bien fundamentada y estar completamente segur@ de lo que se hace.

El estudio de las dimensiones de la persona, los aspectos que abarca la sexualidad humana, el conocimiento de las infecciones de transmisión sexual (ITS), y aprender nuevos estilos de vida más saludables te ayudarán a tomar decisiones sanas y responsables en cada etapa de la vida.

La **Salud sexual** se define como un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad. La salud sexual requiere un acercamiento **positivo y respetuoso** hacia nosotros mismos y a los demás, así como la posibilidad de gozar y en un futuro tener experiencias sexuales seguras, libres de presión, discriminación y violencia. Los derechos sexuales deben ser **respetados, protegidos y cumplidos**, para que todas las personas tengan una salud sexual.

Como ves, depende en gran medida de la conducta y las actitudes personales, por lo que es de gran importancia que aprendas a respetar y amar, primero a tu persona y luego a los demás, de esta manera tu sexualidad alcanzará su sentido más pleno.

Recuerda que tus padres tienen la responsabilidad de educarte, es conveniente que hables con ellos y también con tus profesores sobre la sexualidad. Ellos te ayudarán para que comprendas mejor los cambios que experimentas, lo que significa, y los derechos y obligaciones que lleva consigo esta práctica.

1. ¡DISEÑA TU PROYECTO DE VIDA!

Desde el momento en que fuimos concebidos empezamos a desarrollarnos, crecer, madurar. Los cambios que vamos teniendo en nuestro cuerpo nos ayudan a prepararnos para ser adultos, estos cambios principalmente los llevan a cabo las hormonas, ayudan a definir nuestra personalidad, emociones, sensaciones y reacciones. Por lo que es muy importante aprender a conocernos, tener autocontrol para ser personas maduras, íntegras y capaces de tomar decisiones.

¿Qué es un proyecto de vida?

Es un conjunto de actividades coordinadas y que se relacionan mutuamente, para cumplir un objetivo o meta a largo plazo para tu vida. Es la trayectoria que tu quieras diseñar para toda tu existencia para alcanzar la felicidad. Podrás planear tus acciones para cumplir tus deseos y metas en base a los valores que te enseñaron en tu familia y en tu escuela.

Un proyecto de vida supone la elección de unas acciones y la exclusión de otras, por ejemplo, si decides ser ingeniero ya no podrás ser abogado. A veces puede resultar difícil, pero con el tiempo produce muchas satisfacciones el haberlo logrado.

¡No olvides que sólo tu puedes construirlo! pues es el resultado de tus acciones. Tu profesión u oficio formarán parte del proyecto de vida. ¿te gustaría ser doctor o doctora?, ¿ser chef?, ¿tener tu propio taller mecánico o estética? o ¿ser contador o contadora?

Son tantas las posibilidades, que es importante que te tomes tu tiempo para descubrir realmente que es lo que te gusta y se te facilita.

Se debe planear a muy largo plazo y luego dividirlo por etapas, por ejemplo:

- Yo quiero ser médico, para salvar y sanar muchas vidas y poder mantener una familia.

1ª etapa terminar la secundaria y preparatoria con muy buenas calificaciones PARA entrar a la universidad, PORQUE quiero ser un profesionista con prestigio.

2ª etapa: trabajar y ahorrar mientras estudio PARA los gastos que exige la universidad: libros, útiles escolares, etc. O PARA ayudar a mi familia, o las dos cosas. PORQUE quiero ser independiente o porque no quiero ser una carga.

3ª etapa: Trabajar mientras estudio la universidad PARA tener experiencia y en un futuro tener mejor trabajo, o PARA ayudar en el sostenimiento de mi familia.

4ª etapa: Casarme con la persona que amo PARA formar una familia.

¿En que debes fijarte o que debes saber para un proyecto de vida?

- Conocer a ti mism@, tus gustos, habilidades, intereses.
- Revisar tu autoestima y capacidad de decisión. Si hay algo negativo tratar de corregirlo
- ¿Qué puedes desarrollar en ti mism@: autocontrol, independencia económica y personal, disciplina, entre otros?
- ¿Qué clase de persona deseas ser?

Cuando no sabes que es lo que quieres, conviene hacerte la pregunta contraria y así es más fácil ver que es lo que quieres. ¿Qué no te gustaría ser?, ¿Qué no te gustaría hacer?

Objetivos clave para un proyecto de vida

De acuerdo con lo que deseas ser en el futuro, debes jerarquizar necesidades y establecer prioridades.

- Lograr independencia personal y económica
- Conocimiento propio, conocer tus habilidades y aptitudes
- Tener una carrera u oficio.
- Lograr un negocio propio o trabajar en una empresa importante
- Formar una familia o ser parte de una
- Adquirir un nivel social y económico
- En donde quiera que te encuentres, ser una persona positiva y solidaria, porque eso te hará feliz.

¿Cuáles son los aspectos importantes para construir un proyecto de vida?

Para construir un proyecto de vida es necesario que tengas una visión amplia, crítica, reflexiva y objetiva de ti mism@ de las diferentes dimensiones que conforman a la persona:

Dimensiones de la persona

Dimensión espiritual es la capacidad de imaginar, conocer, pensar y razonar. El ser humano se da cuenta, con ayuda de la razón, que puede trascender, por ejemplo, con los hijos, con un libro, ayudando a la sociedad y por otro lado, conoce que hay alguien superior a él que lo trasciende, que controla el orden del universo, pero esto solo lo logra a través de su capacidad de profundizar en uno mismo, de reflexionar.

Dimensión afectiva: es la capacidad que tiene el ser humano de querer y amar a los demás, de poder relacionarse con otras personas. Hay diferentes tipos de amor: de amistad, de benevolencia, de fraternidad y el eros. Abarca diversos grados de intensidad e intimidad; involucran a los sentimientos, las sensaciones y el placer. Cada uno de ellos es importante y ayuda a fortalecer y a mantenerse en armonía consigo mismo.

Dimensión biológica: es la constitución anatómica y fisiológica que se tiene de acuerdo con el sexo cromosómico que conforma genéticamente al ser humano y que lo configura desde el nacimiento: ser varón o ser mujer. Las gónadas y los caracteres sexuales secundarios, la estructura cerebral, es lo que te hace ser de una manera física específica y no de otra.

Dimensión sociocultural: el ser humano vive en sociedad y encuentra sentido en su vida desde la relación con otras personas. Por eso decimos que es "un ser social". Los valores de la sociedad y el contexto cultural influyen en la manera de ser varón o mujer.

Debes de tomar en cuenta que hay otros aspectos importantes que se encuentran implícitos en las dimensiones, como el físico que se deriva de la dimensión biológica, que es lograr el bienestar haciendo ejercicio y tener una dieta balanceada para lograr la salud integral, o bien el aspecto material como los bienes que deseas poseer, y tener las necesidades básicas como casa, alimentación y salud. También de la dimensión sociocultural surgen el aspecto político, como es la participación en la sociedad para lograr cambios o contribuir a la mejora del país; o el aspecto profesional que es como te vas a desenvolver, primero en tu comunidad más cercana como la familia o tu colonia y después en tu ciudad, Estado o bien en el país.

El desarrollo equilibrado de todas las dimensiones que configuran a la persona íntegra los sentimientos, los deseos, las emociones que deben ser gobernados por la razón, que ayuda a que puedas tener una vida plena y satisfecha.

Cuando hablamos de las dimensiones de la persona incluye la **sexualidad**, que es un aspecto que no se puede separar ya que es algo propio del ser-persona. Dicho en otras palabras, la sexualidad humana abarca las dimensiones del ser humano: espiritual, psicológico-afectiva, biológica y sociocultural ya que se piensa, se quiere y se comporta uno según su sexo.

Es importante comprender que el ser humano forma una unidad; no se puede separar el aspecto emocional del cuerpo, es decir, las emociones de las sensaciones, ni el aspecto psicológico-afectivo del cuerpo, ni tampoco se puede separar el ser hombre o mujer de su reproducción. La sexualidad del ser humano se expresa en todas las dimensiones de la persona y también se manifiesta en su modo de ser, pensar, sentir y actuar.

¿Por qué hablamos de sexualidad en el proyecto de vida?

Porque uno de los aspectos más importantes que interviene en el proyecto de vida es la sexualidad, ya que ésta es parte de tu ser. Por ejemplo, en tu proyecto de vida por lo general debes pensar en tu desarrollo profesional pero dentro de una sociedad, es decir, no puedes planear tu vida de manera aislada, sino con quien deseas proyectar tu futuro, con el tipo de pareja que deseas tener, con quien deseas compartir tu vida. Y al mismo tiempo debes pensar en tu salud, en tu bienestar, en cuidar tu cuerpo, por lo que debes tomar decisiones adecuadas, aprender a negociar con tu pareja que tipo de relación van a tener, y a visualizar tu deseo de tener hijos o no en el futuro.

Una de las características que distinguen a los seres humanos es la sexualidad, que es diferente de la de otros animales. La sexualidad humana no es algo puramente biológico, sino que afecta en lo más íntimo de la persona. Alcanza su verdadero significado cuando abarca las notas características de la persona en el plano biológico, psicológico, afectivo, social y espiritual.

¡Como ves es algo muy complejo! Para estudiarla se suele dividir en: Reproducción humana, género, erotismo y afectividad, pero no debes olvidar que en la práctica no se puede separar. No podemos disociar la reproducción de nuestro ser persona, ni tampoco se puede separar los sentimientos o el placer del cuerpo de lo biológico, se hace esta separación solamente para estudiarlo con más facilidad.

2. ¿QUÉ SIGNIFICA SER ADOLESCENTE?

Identidad sexual: Entre lo idéntico y lo diferente

En la pubertad maduran los órganos reproductores y aparecen los caracteres secundarios sexuales, además se producen profundos cambios emocionales y psicológicos que pueden confundir y, en algunas ocasiones, nos pueden agüitar, pero estos cambios son necesarios para pasar de la infancia a la edad adulta. A veces, esta etapa se vive como pequeñas crisis, tanto por parte del adolescente como por parte de su familia y amigos. Sin embargo, esta es una etapa extraordinaria de la vida en la que debemos aprender muchas cosas para prepararnos para el futuro.

La acción de diversas hormonas sexuales, que se liberan en la sangre durante la pubertad, son las responsables del desarrollo y maduración del sistema reproductor, dentro de las manifestaciones más obvias de la acción de las hormonas, es la aparición de los caracteres sexuales secundarios.

Los principales cambios físicos que se producen durante la pubertad son los siguientes:

¿Quién soy?

ELLAS

- a) Crecimiento de los senos
- b) Ensanchamiento de la cadera
- c) Crecimiento y maduración de los genitales
- d) Aumento de estatura
- e) Vello en el pubis y en las axilas
- f) Primera menstruación
- g) Cambio ligero del timbre de voz

ELLOS

- a) Aumento de estatura
- b) Crecimiento y maduración de los genitales
- c) Crecimiento de barba y bigote
- d) Vello en el pubis y en las axilas
- e) Primeras eyaculaciones
- f) Cambio de timbre de voz
- g) Aumento de masa muscular

Además de estas transformaciones físicas, también se producen **cambios psicológicos** muy importantes que influyen en el carácter de cada persona y en las relaciones con los demás.

En relación con uno mismo:

- Se busca la autoafirmación, ser uno mismo y salir de la niñez.
- Suele darse una necesidad de independencia respecto al entorno familiar más cercano.
- Se busca la soledad y la intimidad.
- Hay preocupación acerca del aspecto físico
- Los sentimientos son cambiantes y a veces contradictorios, provoca inestabilidad de ánimo y reacciones bruscas.

En relación con los demás:

- Se pone en primer lugar a los amigos. Se busca estar integrado a un grupo.
- Surgen temores, dudas, complejos e inseguridades.
- Se presta más atención a la imagen y se tiene gran sensibilidad a los signos de rechazo de los demás.
- Empiezan a aparecer los primeros sentimientos de atracción, que a pesar de ser muy cambiantes se viven intensamente.

En relación con el mundo:

- Empiezan a plantearse cuestiones trascendentes como el sentido de justicia, libertad, etc.
- Comienzan a definirse las posturas sobre temas sociales y políticos.
- Se tienen grandes ideales y ganas de mejorar el mundo, es frecuente aliarse a movimientos o voluntariados
- Se tiene afán de conocer más y de tener experiencias nuevas.

En algunas ocasiones estos cambios naturales -que nos pueden sorprender- generan inseguridad y cambios bruscos del estado de ánimo o sentimientos de incomprensión. Es necesario tomar esta experiencia con una actitud positiva que nos lleve a aceptarnos como somos, esto nos ayudará a madurar como personas y tomar decisiones acertadas. Es conveniente hablar con tus padres y maestros que te ayudarán a comprender mejor los cambios que experimentas y su significado.

El sexo se puede observar en varios planos, uno de ellos es el biológico o cromosómico que abarca el sexo somático o del cuerpo.

Identidad Sexual

El **sexo biológico** es la identidad sexual que se recibe de los **cromosomas sexuales** y que te hacen varón o mujer dependiendo el caso; es decir el varón posee cromosomas XY y la mujer cromosomas XX. El varón y la mujer son diferentes en los caracteres sexuales primarios, secundarios, en

la estructura cerebral y por tanto en ciertas habilidades y predisposiciones. Aunque tenemos los mismos derechos y obligaciones, somos diferentes en la manera que nos desempeñamos y desarrollamos diferentes roles en la vida.

Como te darás cuenta, los varones y las mujeres son muy diferentes físicamente y también piensan diferente. Además, si prestamos atención vemos que cada persona es diferente a la otra, lo que la hace única e irrepetible, esto la hace tener un valor inmensurable, por lo que se debe ser respetada y valorar su dignidad.

La **dignidad** de cada ser humano no está en función de lo que tiene: inteligencia, edad, profesión, salud, ni de su grupo étnico, sexo o religión, sino que está fundamentada porque es una persona. No olvides que todos tenemos los mismos derechos y las mismas obligaciones.

El **respeto** a las demás personas empieza por el respeto a nosotros mismos. Además, la defensa de la propia intimidad y el respeto a la intimidad de los demás, nos lleva a cuidar –en primer lugar, en nuestro hogar y luego en los demás lugares- el modo de hablar, de vestir y de comportarse, evitando manifestaciones que puedan herir la sensibilidad e intimidad de otras personas.

Género contexto cultural

Es necesario diferenciar y utilizar con precisión el concepto de sexo biológico y el concepto de género ya que no son sinónimos.

El sexo viene determinado desde la fecundación por los cromosomas sexuales. La palabra **género** se refiere al conjunto de características sociales y culturales asociadas a las personas en función de su sexo. El género forma parte de nuestra sexualidad, nos permite relacionarnos e identificarnos en la sociedad. La manera en que se comportan los hombres y mujeres en una sociedad es lo que se le conoce como rol de género.

La identidad de género es el rol que queremos desempeñar en la sociedad y es algo que se va forjando con la cultura y las diferentes costumbres.

Los roles de género han cambiado con el tiempo. Por ejemplo, cada vez es más común que las mujeres trabajen en empresas o fábricas, que los hombres participen en el trabajo de la casa o bien grandes diseñadores de moda o en estéticas. En otras palabras, cada vez hay más equidad de género, es decir las mismas oportunidades de estudio, trabajo y trato

general entre ambos sexos. Ambos sexos están capacitados para realizarlos satisfactoriamente.

Mujeres y varones pueden llevar a cabo las mismas tareas, cada uno **con las características propias de su sexo**. Por ejemplo, padres y madres pueden cuidar a los hijos, pero lo hacen desde una perspectiva diferente, por lo que es importante la presencia de los dos para enriquecer la vida familiar y social. Las diferencias son enriquecedoras y positivas para ambos sexos y, por tanto, no deben ocultarse. Sin embargo, si hay que rechazar las actitudes sexistas, frecuentemente reforzadas por los estereotipos sociales, por ejemplo, sería una manifestación de machismo pensar que el varón no debe hacer tareas del hogar. También sería discriminatorio rechazar para un puesto de trabajo a una mujer o no reconocer el derecho de disponer de un permiso de paternidad y maternidad para ocuparse de los hijos recién nacidos.

Aunque el sexo no es equiparable al género tampoco se puede separar completamente, pues entre sexo y género existen ciertas relaciones: el ser mujer o varón, sexo biológico, nos hace poseer ciertas características y habilidades propias de cada sexo. En definitiva, el sexo es lo dado, mientras que el género es lo adquirido.

La identidad sexual es lo que nos hace ser mujer o varón. La adolescencia es un momento de grandes cambios y la identidad sexual cobra gran importancia para el desarrollo de la personalidad.

No es raro que un adolescente pase por una etapa donde pueda tener dudas sobre su **identidad sexual**. A menudo, esto se manifiesta por una atracción fuerte hacia una persona, normalmente mayor en edad y del mismo sexo. En realidad, esto suele tener un significado de búsqueda de la identidad propia o de admiración por las cualidades percibidas en dicha persona; no debe por ello considerarse como si fuera una orientación homosexual, se trata, por el contrario, de una fase normal y transitoria hacia la adquisición de la identidad heterosexual.

En cualquier caso, siempre debes tener claro que los componentes **biológicos** de la sexualidad no limitan la libertad de cada persona a la hora de elegir la conducta sexual más saludable y positiva. La inteligencia es capaz de descubrir el sentido de la sexualidad y de los actos que lleva consigo.

En la identidad de la persona se combinan varios aspectos, como la identidad de género, que nos reconocemos ya sea como mujer o como

hombre, de acuerdo con nuestra carga cromosómica. La identidad sexual es la identificación de nuestro género con nuestro sexo, y la atracción que sentimos hacia el otro género. En algunas ocasiones, por diferentes experiencias que la persona ha tenido, surgen diversas orientaciones sexuales, pero no por eso dejas de ser hombre o mujer.

Homosexualidad: son hombres que se relacionan amorosa, afectiva y sexualmente con otros hombres, o bien mujeres que se relacionan amorosa y sexualmente con otras mujeres, también se le conoce con el nombre de **lesbianas**.

Bisexuales: Son personas que se relacionan sexualmente con ambos sexos. Por lo general se debe a que no alcanzan a tener una satisfacción plena con su pareja heterosexual y lo buscan en personas con el mismo sexo. Es importante que reciban ayuda pues es importante que se identifiquen con su sexo. También estas personas deben tomar medidas de precaución muy fuertes ya que pueden ser la causa de transmitir infecciones sexuales a personas sanas ya que se relacionan con ambos sexos.

Transexuales: Son personas que sienten que están atrapadas en el cuerpo de otro sexo. Mujeres con cuerpo de hombre, u hombres con cuerpo de mujer. Algunos transexuales piden reasignación de género, que permite, a partir de la terapia psicológica y hormonal, y de operaciones quirúrgicas, que les cambien sus caracteres secundarios para ser del género que desean tener, es decir de ser hombres parecer mujeres hasta en las manifestaciones de voz, senos y disminución del vello o viceversa.

Trasvestis: Son personas que por cuestiones psicológicas se sienten más identificados y confortables con vestimenta, lenguaje, accesorios, manierismos del otro género. Un hombre que se viste de mujer o viceversa.

3. AFECTIVIDAD: ENAMORAMIENTO Y NOVIAZGO

¡Respétate, cuídate y toma decisiones!

La afectividad y el crecimiento personal van muy de la mano de la autoestima. Si una persona no se quiere a sí misma es muy difícil que quiera a los demás de manera correcta.

Autoestima

Es la percepción emocional profunda que las personas tienen de si mismas. Puede expresarse como el amor hacia si mismo.

¿Como medir la autoestima?

- ¿Cuidas tu cuerpo y tu salud?
- ¿Aceptas tus errores?
- ¿Refuerzas tus aciertos?
- ¿Hablas con tranquilidad de tus éxitos y fracasos?
- ¿Reconoces tus sentimientos sin miedo ni vergüenza?
- ¿Defiendes tus opiniones ante los demás?
- ¿Conoces tus cualidades y defectos?
- ¿Te quedas satisfecho con tus logros?
- ¿Reconoces tus capacidades, así como las de tus amigas, amigos, compañeros y compañeras?
- ¿Impides que te traten mal o abusen de otras personas?

¿Y si tienes baja autoestima, qué pasa?

- Desprecias tus dones naturales.
- Otras personas influyen en ti con facilidad.
- Te frustras fácilmente.
- Actúas a la defensiva.
- Culpas a los demás por tus debilidades.
- Mientes frecuentemente.
- Síntomas de auto-rechazo
- Sentimientos de inferioridad

El autocuidado es una manifestación de la autoestima y respeto, de proteger nuestros derechos y deberes.

En las mujeres los cambios hormonales también pueden hacer que se sientan con baja autoestima en algunos momentos.

Tipos de afectividad

Todos los seres humanos tenemos la capacidad y la necesidad de dar y sentir afecto. También conocido como capacidad de amar o querer. Es ese sentimiento positivo que deseamos el bien de la otra persona y nos gusta estar con ella. Como ya mencionamos anteriormente, existen diversos tipos de afecto entre los jóvenes: de amistad, fraterno, filial y romántico.

El **amor de amistad** es el que nace de manera natural, de esa necesidad que tiene el hombre de relacionarse con los demás y se van creando lazos de cariño hacia las otras personas.

El **amor fraterno** en sentido estricto es el afecto que nace entre hermanos, aunque se extiende a otros parientes y en algunos casos la amistad es tan fuerte que se puede llegar a querer unos amigos como hermanos.

El **amor filial** es el cariño y respeto que se tiene entre hijos a padres.

El **romántico** es el afecto en exclusiva por una persona que engloba varias características importantes como la atracción física y sexual, la complementariedad. Te hace ser mejor persona y tu presencia le ayuda a la otra persona a ser mejor.

Finalmente, ya en la madurez y cuando se quiere formar una familia, está el **amor conyugal**, propio de los esposos y es cuando se pueden tener relaciones sexuales, y no antes.

Hoy en día se habla mucho del amor, de tal forma que, a cualquier relación, sea o no genuina, se le denomina así, originando una confusión que lleva a perder su auténtico significado. Hay que saber encontrar el verdadero amor. ¡Es cuestión de tiempo y conocer y respetar a la otra persona!

La baja autoestima o subestimarse puede meterte en problemas y en situaciones de riesgo. Cuando no te valoras, la sexualidad puede ser un campo peligroso; existe una mayor propensión a ser víctima de abuso sexual, a descuidar las prácticas preventivas, a quedar embarazada sin desearlo o a embarazar a alguien sin desearlo plenamente.

¿Qué es el sexo?

Con frecuencia las palabras sexo y sexualidad se utilizan como sinónimos; sin embargo, tienen algunas diferencias.

La palabra sexo se refiere al conjunto de características anatómicas y biológicas -sus genitales y sus capacidades reproductivas- que diferencian a los hombres de las mujeres. Esta diferenciación sexual nos hace ser complementarios y es un signo de la exigencia de la comunicación intersexual que tiene la persona para su realización como por ejemplo la necesidad de las relaciones sexuales para la procreación y la satisfacción corporal.

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es un elemento básico de la personalidad; un modo propio de ser, de manifestarse, de comunicarse con el otro, de sentir, expresar y vivir el amor humano. Por eso, es parte integrante del desarrollo de la personalidad y de su proceso educativo. La sexualidad no es algo puramente biológico, sino que mira a la vez lo más íntimo de la persona. Cuando una persona ama mucho a otra persona, la abraza, esto no es solo una manifestación del cuerpo sino también del espíritu. Es decir, a través de ese gesto le quiere mostrar cuanto la ama.

En la adolescencia, etapa en la que te encuentras, lo más propio y bonito es la amistad. Hay tanto escrito sobre el tema que te invitamos a que profundices y entiendas, y luego sepas vivir la amistad, que si son bien llevadas pueden durar toda la vida.

Será importante que no confundas la amistad con el enamoramiento, y saber que el noviazgo es para edades más maduras, después de los 20 años. Goza este tiempo para hacer muchos amigos y amigas.

¿Qué es la Amistad?

Se empieza a conocer y compartir cosas. Hay más confianza, conversación y cercanía. Ayuda a mejorar como persona y a compartir otras amistades y emociones en un grupo de la sociedad. Es aceptado y por lo tanto voluntario.

Cuando se empieza a ver a ese amigo con sentimientos más profundos, se mira a esa persona de forma distinta que, al resto, o expresiones como, estoy bien contigo, me gusta y es más fácil compartir el tiempo contigo. Para lograr una auténtica amistad se requiere mucho tiempo y tener capacidad de ayudar a ser mejor a los amigos.

Cuando se juntan varias personas para hacer cosas malas o viciosas, no son amigos sino cómplices.

¿Qué es el Enamoramiento?

Es un término que debemos distinguir que es mucho más extenso que el que se entiende por interés sexual. Suele ser pasajero, está al nivel de lo emocional, de sensaciones, y a veces es decepcionante. Las personas se pueden enamorar del personaje de una serie o película, de una persona que sólo ven y nunca han tratado, y también se puede uno enamorar de personas cercanas. Es un fenómeno muy natural y ordinario.

El enamoramiento es un estado emocional provocado por el encuentro con otra persona, comúnmente, del otro sexo. Inicial y originalmente es algo que nos sucede, independientemente de nuestra voluntad o de nuestra elección. La persona no elige estar enamorado. Esto lo podemos constatar cuando no es posible decir por qué la atención se fija en una persona y no en otra.

El amado se presenta como un valor que exige el reconocimiento incondicional. Cuando no te favorece por encima de ciertas situaciones, probablemente no está lo suficientemente enamorado(a). También es

importante ver que ese valor no es un instrumento para la propia satisfacción. El enamoramiento es emoción “pura” por la presencia del otro.

Hay algunas parejas que deciden tener relaciones sexuales, pero es importante que al tenerlas estés conciente de lo que vas a hacer, ya que en muchas ocasiones es solo curiosidad o tratar de satisfacer una necesidad y realmente no es amor. Debes darte perfecta cuenta que le estás dando algo más que la entrega de tu cuerpo, que es la entrega de tu intimidad -que ya no se recupera- y si no es reciproco, llega a lastimar, por lo que es mejor esperarse hasta que tengas más madurez y capacidad, que normalmente es después de los 20 años, y ya cuando estés decidido a tener una relación estable y duradera con otra persona.

Muchas veces los medios de comunicación (la TV, películas, novelas) lo presentan como algo común y muy frecuente; sin embargo, esto no es muy saludable y trae muchos problemas como el embarazo de adolescentes, enfermedades de transmisión sexual, etc. Una relación sexual exige madurez y responsabilidad, además de conocimiento de la otra persona en general, por ejemplo, debes conocer si es una persona sana sexual física y psíquicamente. Además, si no lo conoces bien o no sabes si ha tenido otras relaciones sexuales cabe el peligro de contraer enfermedades de transmisión sexual.

Un acto sexual resulta ser apropiado y justo para ambos cuando expresa la comunidad de amor del hombre y de la mujer y que puede respaldar las responsabilidades que lleva consigo este acto que es la entrega mutua proyectada en el tiempo.

En esta etapa de la adolescencia suele haber mucha curiosidad hacia la sexualidad. Se desea conocer el funcionamiento del propio cuerpo y el del otro sexo. Es importante conocer y tener información cierta y clara, pero por otro lado los adolescentes suelen caer en la búsqueda de imágenes que representan las partes sexuales separadas de la totalidad de la persona o bien imágenes que representan actos sexuales con el fin de provocar la excitación sexual de quien observa, a esto se le conoce con el nombre de **pornografía**. No podemos olvidar que la sexualidad es algo propio del ser humano; sin embargo, es importante entenderla para no caer en actitudes que vayan en contra de la dignidad como persona y de la dignidad del propio cuerpo, y que terminen por ser usada o usado.

Para que una relación sexual sea positiva, debe darse en un marco de seguridad afectiva, de confianza mutua y madurez. Muchas veces, se

inician por curiosidad, presión o inquietud por el placer egoísta y esto no es amor, ¡recuerda estas relaciones son pasajeras! Por lo que debes estar muy conciente al inicio de tus relaciones sexuales, ya que es un evento que abre una puerta a otras situaciones que conllevan un gran riesgo además que se ha visto que crean dependencia en lugar de seguridad, confianza y aceptación personal.

Características del amor verdadero

Para llegar al verdadero amor se deben pasar por ciertas etapas y llegar a ese conocimiento profundo y maduro de la otra persona. En la adolescencia es muy común la fluctuación en los sentimientos, por lo que es difícil decir que realmente has encontrado el verdadero amor.

Una equivocación muy frecuente es fundamentar el amor principalmente en el enamoramiento o la búsqueda del placer. Este error tiene efectos negativos para el desarrollo personal y social.

Se busca a la persona en su totalidad. No sería amor si solo se buscan sus caracteres sexuales. A nadie le gusta que los valores sexuales sean apreciados de manera independiente de los otros valores personales que también tiene cada persona.

Empieza a ver una serie de manifestaciones, entre las más comunes son: pasar más tiempo juntos, se piensa más en la persona amiga, surge el cuidado y respeto por la otra persona. Ya no se habla en individual sino surge de manera espontánea el “nosotros”. La adolescencia es la edad de las grandes amistades, no te encierres en sólo una. Por eso es mejor evitar el noviazgo a esta temprana edad. Todo tiene su momento. Goza tu juventud con muchas amistades.

¿Qué es la violencia?

Violencia es causar daño a una persona, lastimarla u obligarla a hacer algo utilizando la fuerza, los golpes y/o palabras ofensivas que hacen sentir mal a la persona. Palabras como ¡eres inútil, cállate y déjame hablar! ¡Se hace lo que yo diga! etc. Son manifestaciones de violencia.

También se expresa a través de ciertas actitudes, prácticas y formas injustas de convivencia como el chantaje. Cuando los celos son una obsesión que te lleva a dudar de tu amigo(a) cuando está con otra persona, si le llamas constantemente por teléfono, si tiene que decirte dónde y con quién está y le obligas a vestirse, moverse o a actuar como tu quieres, en lugar de ser

ésta una señal de amor es una expresión extrema de celos.

¡Cuidado con los celos excesivos! Cuando tratas de tener dominio sobre la otra persona, de querer controlar la relación, de tal manera que se va perdiendo espontaneidad y libertad, son celos excesivos. Si en tu amistad no hay libertad, respeto y espontaneidad es difícil que haya verdadero amor. No te debe obligar hacer ciertas acciones que tú no desees como besar, abrazar o tener relaciones sexuales si tú no lo desees. No debes asumir que sabes lo que quiere. La persona humana es libre y no siempre quiere las mismas cosas. Los amigos deben aprender a expresar sus sentimientos y manifestar sus ideas o convicciones con plena libertad.

Para prevenir la violencia:

Debes siempre tratar al otro como a ti te gustaría que te trataran: se llama la regla de oro.

Respetar las iniciativas e ideas de las otras personas, pero que también respeten tus ideas y convicciones

Saber decir gracias ante los detalles, favores o ciertas actitudes positivas.

No gritar ¿sabías que a veces ofenden más las palabras que los golpes?

No levantar la mano o golpear a alguien.

Aprender a negociar y a ceder de vez en cuando.

Aprender a disfrutar de las pequeñas cosas.

Aprender a decir: “me equivoqué”.

Habilidades sociales para una sexualidad responsable:

Para fomentar la libertad personal y la propia identidad es necesario desarrollar habilidades sociales que nos permitan superar la presión que pueden ejercer los medios de comunicación, el grupo de amistades o los estereotipos sociales sobre nuestras decisiones.

En la adolescencia es fácil sentirse marginado cuando no se comparten los mismos criterios que el resto del grupo. Esto a veces, lleva a actuar sin libertad. Por eso es importante el desarrollo de **habilidades sociales** que hagan más fácil y agradable nuestra convivencia.

Una habilidad que nos ayuda a mantener nuestra libertad de decisión y la autoestima alta es la **asertividad**. El desarrollar esta habilidad nos ayuda a tener seguridad en nosotros mismos. La asertividad: Se basa en el respeto y libertad para expresar las ideas, respetando siempre a los demás y asumiendo la responsabilidad de nuestros actos". La conducta asertiva es una capacidad de decir sin miedo lo que se siente teniendo en cuenta cómo y cuándo decirlo y por qué, analizando la situación y llevando a cabo la mejor reacción ante el

problema la cual dará satisfacción tanto al individuo, como a los que participan en el suceso.

Por ejemplo, es importante **aprender a decir "no"** sin ceder a la presión, sin dejar de formar parte del grupo. Por ejemplo:

Presión que ejercen algunas personas para mantener relaciones sexuales	Posible contestación
1. Todo el mundo lo hace. ¿por qué nosotros no? ¿Es que no te atreves?	1. Yo no soy todo mundo. Yo soy yo. Además, no es verdad que todo mundo lo hace.
2. ¿Si me quieres de verdad... ayudame?	2. Si me quieres respétame. No me empujes hacer algo que no quiero.
3. Sé que, si me quieres, lo que pasa es que tienes miedo...	3. Si te quiero, pero ahora no es el momento de vivir una relación sexual.
4. Si no tienes relaciones conmigo..., ¡no te volveré a ver más!	4. Qué bueno que lo dices, señal que quieres utilizarme solo para tener placer, en realidad no te intereso.
5. No pasa nada, es normal	5. Si pasa, yo no puedo entregarme ahora y seguir como si no pasa nada.
6. ¡anímate!	6. No es de ánimo, es un compromiso muy grande.
7. Alguien se acerca excesivamente a ti o te provoca.	7. ¡Cuidado! Me estás lastimando

4. GOCE, TENDENCIA SEXUAL

Erotismo y amor

La palabra erotismo deriva de eros, el dios griego del amor. Los antiguos griegos se referían al amor que se tenían entre un hombre y una mujer. Término con el que se designaba el amor apasionado. Actualmente es más usado para referirse al amor y al sexo, en especial al amor apasionado y goce de la sexualidad. Tú debes aprender a diferenciar el amor verdadero de solo un amor apasionado o búsqueda del placer sexual.

La palabra erótico está relacionado con el sexo y se usa dependiendo del sustantivo que lo acompaña. Por ejemplo, pintura erótica, canción erótica.

Actualmente es común que se separen las potencialidades de la sexualidad como si cada una de ellas fuera independiente, pero todas ellas forman parte de la sexualidad humana y **no deben ser separadas**.

En efecto, **cuando interactúan el erotismo (la capacidad de sentir deseo, excitación), la vinculación afectiva (la capacidad de sentir, amar o enamorarse), el género (lo que nos hace hombres o mujeres, masculinos o femeninos) se están dando las dimensiones de la sexualidad que culminan o no con la reproducción.**

Con frecuencia se promueve el placer sexual o erotismo como la única finalidad de las relaciones sexuales, pero estudiando al ser humano se sabe que la convivencia sexual abarca a toda la persona por lo que requiere de un amor auténtico y duradero siendo indispensable el respeto mutuo, el afecto y el compromiso ante la otra persona. Requiere de la construcción del vínculo, la vivencia de la unidad en el encuentro íntimo (sexual) de dos personas que se aman y que permanece en el tiempo.

Si el amor no crece armónicamente, puede traer consecuencias delicadas en la estabilidad emocional, o sentimientos como el haber sido utilizada como un objeto y no como persona, o bien que trates a la otra persona como objeto y no con la dignidad y respeto que merece.

La imposición o la presión para mantener relaciones sexuales no es una manifestación de amor; es un tipo de violencia que debe ser rechazada.

Es por ello muy importante tener la madurez afectiva, económica, física y psicológica para vivir con responsabilidad la sexualidad.

Autoerotismo o masturbación

Durante la pubertad aparece la energía y el **impulso sexual**. Se despierta con vigor la atracción sexual, la sensibilidad y las reacciones fisiológicas más o menos espontáneas, como la erección, o reacciones psicológicas, como los estados afectivos y emocionales desproporcionados ante determinadas situaciones o personas. Ante la aparición de estos sentimientos y reacciones, en un principio pueden resultar difíciles de controlar, podemos reaccionar con perplejidad e inseguridad; sin embargo, la energía y el impulso sexual son manifestaciones de salud y de una sexualidad que se prepara para el amor y la paternidad/maternidad.

No puedes olvidar que el placer sexual tiene la grandísima cualidad de buscar en tu pareja la unión y la donación, en el plano físico y espiritual, en una palabra, a toda la persona. Lleva a satisfacciones de plenitud y de madurez que son distintas y superiores al autoerotismo.

La naturaleza de la sexualidad humana está dirigida al encuentro, relación, entrega y amor. Así, la sexualidad tiende a ser una sexualidad de entrega mutua y personal, siendo así una sexualidad sana.

La **masturbación** es la auto-estimulación de los órganos genitales buscando la obtención de placer sexual. Algunas personas piensan que la masturbación es "natural" practicarla. Afirman que es una actividad necesaria para el conocimiento del propio cuerpo, placentera y con la que no se hace daño a nadie. Sin embargo, es importante saber que sí puede acarrear algunas consecuencias. La masturbación es un acto aislado que tiende a encerrar a quien la práctica en sus propios actos además, genera insatisfacción y malestar anímico, a la larga puede crear dificultades para acoplarse después en una relación estable. Los estímulos táctiles sobre el propio cuerpo suelen desencadenar, con mayor frecuencia, respuestas fisiológicas sexuales y como consecuencia se observan conductas sexuales que pueden ir dirigidas a la falta de autocontrol, como la eyaculación precoz, o hacia la inhibición de los impulsos.

En la adolescencia el impulso sexual puede dar la impresión de que es más intenso, pero esto es por que es nuevo en tí y debes aprender el autocontrol de tus sensaciones.

Por otro lado, en la pubertad-adolescencia es el momento de realizar muchas actividades físicas como jugar fut-bol, volley bol, atletismo u otros deportes que te ayudarán a desarrollarte, a ganar mayor estatura y de tener una convivencia armónica con otros amigos/amigas de acuerdo a tu edad.

Prepararse para el amor es aprender a respetar y conocer a los demás, crecer como persona en autocontrol y en madurez. Quién es dueño de sí mismo puede entregarse libremente.

5. SEXUALIDAD PUNTO DE ENCUENTRO

Toma de decisiones con madurez

¿Qué son las relaciones sexuales?

Como ya hemos mencionado, la sexualidad es parte de la persona. En la naturaleza todos los seres son sexuados. El reino animal está compuesto por los machos y las hembras para lograr la supervivencia de cada especie; en el ser humano, encontramos los hombres y las mujeres para lograr la supervivencia de la especie humana, pero el ser humano no solo busca la supervivencia, sino que va más allá del instinto y busca la complementariedad, compañía y afecto.

La sexualidad lleva consigo muchas responsabilidades y al mismo tiempo compromete todo tu ser y tu existencia, por lo que no se puede tomar a la ligera. El realizar un acto sexual no es algo aislado que sucede y que no deja huella en nosotros. Va más allá. En el acto sexual -en cada acto sexual- se combinan las respuestas sexuales biológicas de las personas que participan, cada una responde de manera diferente según su condición de género, sus experiencias, sus sentimientos y su forma de ser.

Desde el punto de vista estrictamente biológico, la respuesta al acto sexual tiene varias fases:

- La primera es el deseo, que es el conjunto de sensaciones y sentimientos fuertes que tienes cuando estás con alguien que te gusta y lo deseas.
- La segunda fase es la excitación, empiezan varios estímulos del sistema nervioso, sensorial y psicológico; en el hombre se reconoce cuando el pene se pone erecto y en la mujer se produce la lubricación vaginal.
- La tercera fase, llamada orgasmo, es la más intensa y se acompaña de contracciones genitales de los órganos internos tanto del hombre como de la mujer. En el hombre es la eyaculación.
- Finalmente se da el periodo refractario o de relajación que cierra el ciclo.

Pero en el acto sexual no sólo implica el intercambio genital; recuerda que no podemos separar nuestras sensaciones de nuestras emociones y éstas a

su vez de nuestro cuerpo. Algunas personas lo toman como si fuera solo una diversión, pero esto es imposible, pues es la misma persona la que siente, la que se entrega y la que es amada. Si la persona busca las relaciones sexuales solo para sentir placer a la larga se sentirá utilizada y puede haber períodos serios de frustración.

Las relaciones sexuales, propias de dos personas maduras comprometidas en una relación permanente, son una forma de comunicarse, es también una forma diferente de demostrar amor, de dar y de recibir placer, y es una forma especial de decir: “me entrego a ti”, es una entrada en la interioridad de la otra persona, un reconocimiento de nuestra grandeza como persona y de tu masculinidad o feminidad (según sea el caso).

El ser humano es muy proclive a esa necesidad enorme de sentirse amado, aceptado, valorado por lo que muchas veces se deja engañar o puede haber engaño para sentirse amado, aceptado y/o realizar el acto sexual sin buscar una relación sexual estable. Si solo busca una manera de afirmación y/o satisfacer una necesidad o curiosidad, puede dejar a la otra persona muy herida, que no se cura fácilmente.

¿Qué es el coito?

Es la unión sexual entre un hombre y una mujer. El tener sexo anal u oral se maneja en algunos ambientes como algo natural, pero es una práctica de **alto riesgo**, ya que el ano es la salida de las heces fecales y puede acarrear diversas enfermedades de transmisión sexual como el sida y el VPH; además que es una zona que está muy vascularizada, puede haber rompimiento de algunos capilares y por lo tanto sangrado.

Estilos de vida saludables

Algunos estilos de vida influyen positivamente en la salud mientras que otros influyen negativamente. Benefician a la salud los valores que permiten mejorar las relaciones interpersonales y el desarrollo interior de la persona; por ejemplo, las amistades con compañeros, profesores y/o personas mayores como tus padres.

Sin embargo, las relaciones que se dirigen exclusivamente al beneficio propio sin importarte los demás, provocan con frecuencia insatisfacción y frustración, como por ejemplo tener un novio/novia para no estar solo/sola, o para la búsqueda del placer sexual, que no benefician el desarrollo personal.

La adquisición de estilos de vida saludables permite el desarrollo equilibrado de la persona que, de este modo, puede dirigir con libertad su propia vida según las decisiones más apropiadas en cada momento.

Con frecuencia, el inicio precoz de las relaciones sexuales está asociado a otras conductas de riesgo, como el consumo de alcohol u otras drogas.

La brevedad de estas relaciones sexuales ocasionales o esporádicas suelen generar mayor sufrimiento psicológico, desconfianza y pérdida de autoestima, al haber sacrificado **valores personales** por algo que ha sido pasajero o poco auténtico.

Las personas que empiezan a tener relaciones sexuales desde muy jóvenes, lo más seguro es que cuando tengan 24 o 28 años y deseen estabilizarse, por lo general ya habrán tenido 4 o 5 parejas. Esto es una conducta de alto riesgo para contraer enfermedades o el embarazo precoz, o la toma de pastillas para evitar embarazos que tienen sus consecuencias en la salud, por lo que es conveniente retrasar la actividad sexual hasta que puedas asumir el compromiso de una relación estable o del matrimonio.

Por lo que es muy importante que además de la asertividad, otras **habilidades de comunicación** y la **toma de decisiones**, contribuyen a aumentar tu personalidad en las relaciones interpersonales. Así evitarás que otros te dañen a ti o hacer daño a otros: piensa en cuantos niños nacen de madre soltera, que tienen derecho a ser parte de una familia completa.

Adquiriendo estas actitudes y habilidades se va alcanzando la madurez personal que nos capacita para llegar al amor maduro. Esta preparación es un proceso de aprendizaje que necesita tiempo, esfuerzo y autocontrol. En esos momentos, el valor de la espera, también nos permitirá evitar situaciones que harían más complicado el crecimiento personal.

La espera es prepararse con serenidad y objetividad para entregarse a alguien con salud y en su totalidad en cuerpo y espíritu. Piensa cómo te gustaría fuera tu futura pareja, para que tú también tengas las mismas cualidades.

Conductas de riesgo

La adolescencia y la juventud es una de las etapas de mayor fertilidad. Es importante que estés bien informado(a) y así evitar un embarazo no deseado.

Los problemas de salud y accidentes derivados de conductas sexuales de riesgo pueden condicionar la vida y el futuro. Se pueden prevenir, evitando **conductas de riesgo** como:

1. *La sexualidad precoz* son las relaciones sexuales tempranas, es decir en la pubertad o adolescencia. En su gran mayoría de las veces queman etapas como el enamoramiento y el amor verdadero ya que en esta etapa es muy fácil confundir el deseo y la curiosidad con el amor auténtico.

La sexualidad en la adolescencia suele ser complicada, ya que se está dando el paso de la infancia a la edad adulta. Es importante tomar en cuenta que el desarrollo biológico continúa su proceso de manera natural y es más rápido que el desarrollo psicológico, éste lleva su tiempo y es más complejo. Las sensaciones sexuales irrumpen con fuerza y suelen ser intensas y frecuentes, sin embargo, son pasajeras.

En la adolescencia suele presentarse la confusión entre el deseo, el afecto interior y el amor verdadero. Muchos jóvenes tienen en realidad deseos de ternura, de compañía, de una amistad exclusiva, más que de relaciones sexuales como tal, pero por el mismo cambio que están viviendo no suelen identificarlo.

La sexualidad precoz por lo general es sexualidad sin amor, que lleva a resultados inesperados que pueden modificar la vida de manera importante, como embarazos no deseados, o vínculos de los cuales son difíciles de terminar. Surge la infidelidad y la promiscuidad, no debes olvidar que aumenta el porcentaje de contraer infecciones de transmisión sexual. Si no hay ese verdadero significado de la sexualidad, que es la unión y el encuentro por amor y deseo de compartirlo todo, puede incluso volverse una relación violenta. Si se separa la inteligencia y el corazón del cuerpo, la sexualidad se confunde con la genitalidad, la persona se empieza a sentir utilizada o bien se siente decepcionada, frustrada. Cuando no existe ese compromiso formal y responsable, los jóvenes pueden estar viviendo dos vidas diferentes, separadas y lo único que las une son los actos sexuales que poco a poco les va dejando esa sensación de vacío. Otra situación que se puede generar es el embarazo no planeado.

Por otro lado, es importante tomar en cuenta que todas las relaciones sexuales dejan huella por que siempre se da algo de uno mismo y no se puede retroceder a la situación anterior. La sexualidad temprana o precoz no prepara para formar relaciones estables.

2. *La multiplicidad de parejas*: también se llama promiscuidad y es cuando una persona tiene más de una pareja sexual en un período de vida corto, o bien que en el mismo período de tiempo tenga dos parejas. Pueden ser varias parejas seriadas, una después de otra, o bien varias parejas a la vez. Cuantas más parejas sexuales se tengan, mayor es el riesgo de contagio por infección de transmisión sexual (ITS). Está asociada a una mayor probabilidad de embarazos imprevistos, o de adquirir una ITS. Recuerda que, aunque utilices ciertos preservativos no protegen 100% de diferentes enfermedades, ya que éstos no cubren todas las partes íntimas o bien no son 100% seguros. O se rompen, o cómo en ocasiones no se tienen a mano, y se tiene costumbre de tener relaciones, no se saben detener y tienen relaciones sin ellos.
3. Una situación de riesgo podría ser, que tuvieras una pareja de mucha mayor edad que tú, ya que se encuentran en situaciones dispares. Cuando tú estás pensando en una relación pasajera propia de la edad, probablemente la otra persona está buscando es relaciones sexuales.

El tener clara una escala de valores y el ejercicio del autocontrol, son factores importantes para adquirir hábitos saludables, es importante prevenir actitudes que supongan un riesgo innecesario para tu salud o en tu proyecto de vida, y tener éxito en tu preparación personal para amar a otra persona.

Casi por lo general en la adolescencia el interés sexual radica en conocer ¿cómo son los órganos sexuales? ¿qué se siente? Sin embargo, debes de tener en cuenta qué es la sexualidad, qué ventajas y desventajas trae consigo. En una relación sexual siempre dejas algo muy tuyo, ya sea algo muy íntimo y/o la entrega valiosa de tu cuerpo.

6. A MÍ NO ME VA A PASAR.

Embarazo en la adolescencia y aborto

El embarazo en la adolescencia es un tema difícil y complicado, y un problema ya grave en México, principalmente porque todavía el adolescente no está preparado para ser padre o madre. El embarazo en la adolescencia más que traer alegrías y una oportunidad para realizarse, resulta algo costoso y difícil de emprender y en la gran mayoría de las veces trae frustraciones y el rompimiento de muchos de los planes; además que aumenta el riesgo en el embarazo si la adolescente se encuentra en su primera etapa (13-16 años).

En países europeos se ha comprobado que, si los adolescentes tienen mayor información sobre la sexualidad, las relaciones sexuales y como llevar un noviazgo de acuerdo a la edad, los embarazos no planeados disminuyen enormemente.

Los adolescentes varones tienen que tener la responsabilidad seria de respaldar a la mujer, si la han embarazado y no presionarla a que tome una decisión pronto. No olvides que son las mujeres las que experimentan mayor presión ante el embarazo, pues es en ella donde se lleva a cabo la gestación del futuro bebé o bien, si lo decide, ella sufre el aborto.

El aborto inducido, que algunos lo llaman interrupción libre o legal del embarazo (ILE): es la destrucción del embrión humano, es decir, de un ser humano en los momentos iniciales de su desarrollo. El aborto inducido es un acto de violencia contra el hijo no nacido, y muchas veces también contra la mujer.

Hay varios estudios médicos que demuestran que el aborto puede causar - junto a la muerte del bebé no nacido- problemas de salud y complicaciones psicológicas en la mujer que aborta.

Si tienes un embarazo no deseado o planeado, recuerda que el aborto no es la única salida, puedes llevar a cabo el embarazo y después darlo en adopción. Hay muchas parejas que no pueden tener hijos y desearían adoptar un bebé.

El aborto también es un **problema social** que tiene múltiples causas y que genera presión e incompreensión social hacia la adolescente o mujer embarazada. Con frecuencia, la mujer toma la decisión de abortar con precipitación y en soledad, sin apoyo de su pareja o a veces por la presión de éste. Estos problemas se agravan cuando el aborto lo sufre una adolescente.

Uno de cada seis nacimientos en el país, ocurre en mujeres menores de 19 años. Muchas personas han salido adelante, pero es verdad que el **embarazo durante la adolescencia** no es la mejor de las situaciones, ni para el hijo que va a nacer ni para la madre, que todavía le falta mucho para prepararse profesionalmente y para afrontar esta situación que le cambiará la vida, ni para sus padres que les cambia mucho su estilo de vida con un nuevo bebé en casa.

En la mayoría de los casos el embarazo en la adolescencia no es planeado. Es importante que pidas consejo y ayuda ya que es una decisión muy

difícil. En muchos casos abortan por la presión tan fuerte que están teniendo o por miedo a su propia familia o a la sociedad; sin embargo, después de haberlo hecho se arrepienten pues nadie les puede devolver ese hijo, ya que denota una ausencia y vacío real en la madre. Es una pérdida muy difícil de entender, compartir y aceptar. Está comprobado que las mujeres que se practican un aborto sufren el síndrome postaborto, que tiene muchas consecuencias negativas como es la depresión por haber abortado a su propio hijo, tienen incapacidad para procesar la angustia o miedo, coraje, tristeza, insomnio, horror a volver a tener un hijo y culpabilidad alrededor de su experiencia de aborto. En algunos casos caen en la droga o el consumo de alcohol.

Por lo que es de suma importancia considerar esta gran responsabilidad **antes** de tomar la decisión de tener relaciones sexuales, no solo se trata de impedir un embarazo, sino que recuerda, las relaciones sexuales van mucho más allá de los anticonceptivos.

7. ¿CARA O SOL?

Anticoncepción

El objetivo de los métodos anticonceptivos es impedir un posible embarazo.

Los anticonceptivos pueden actuar en dos niveles durante el proceso de reproducción:

1. Impedir la ovulación o que el ovulo no madure.
2. Impedir que entren los espermatozoides por el “cervix” ya sea modificando el flujo cervical o bien a través de los anticonceptivos de barrera.

Los anticonceptivos hormonales, tienen efectos secundarios importantes para la salud y la fertilidad de la mujer. Por ejemplo, las mujeres suelen subir de peso, tiene inestabilidad de ánimo, se les modifica el carácter negativamente, a algunas mujeres les produce cierto malestar general o localizado, como jaqueca, y producen trastornos en el sistema cardiovascular llegando a producir infartos. A largo plazo se sabe que los anticonceptivos hormonales como las pastillas anticonceptivas, los parches, implantes e inyecciones producen cáncer de mama o cervico-uterino y/o complicaciones cardiovasculares.

Por otro lado, muchas mujeres conocen que los anticonceptivos tienen muchos efectos secundarios por lo que deciden utilizar lavados vaginales o

tener relaciones sexuales interrumpidas, denominadas comunmente como la técnica del coito interrumpido. Esto no es eficaz ya que muchas veces el lavado vaginal no es correcto ni logra eliminar todos los espermatozoides además que puede ocasionar infecciones vaginales severas. Otra de las desventajas con el coito interrumpido es que el hombre no logra expulsar todo el semen fuera del utero de la mujer, también le puede crear insatisfacción o frustración o a su pareja.

La anticoncepción de emergencia.

Es una píldora que se administra cuando se ha tenido una relación sexual sin protección y se tiene el riesgo de quedarse embarazada. Se tiene la creencia que impide que se lleve a cabo la fecundación, pero esto no es así, su sitio de acción es a nivel del endometrio, y la fecundación se lleva a cabo en las trompas de falopio. También puede actuar retrasando la ovulación y modificando la secreción cervical, pero si ya se tuvo una relación sexual sin protección, ya no puede impedir la ovulación, pues probablemente el ovulo ya ha sido expulsado y en un gran porcentaje ya ha sido fecundado. La píldora del día siguiente impide la implantación, por lo que no es correcto decir que es anticonceptiva, pues la concepción ya se llevó a cabo. Esta píldora tiene muchos efectos secundarios como abundantes sangrados, mareos, dolores intensos en el abdomen. A largo plazo pueden llegar a producir cáncer en las mujeres. Y lo más tremendo es que muchas adolescentes la toman como si fueran un antigripal, como cualquier cosa, y es una bomba de hormonas. Ha sido prohibida en muchos países, y donde se aprueba es por que es un negocio muy grande, no porque les importe la gente. Si les importaran, no la venderían.

8. DESTINO O DECISIÓN

Salud e higiene

Entre los efectos de la acción hormonal en la pubertad se encuentra también el aumento de la sudoración, el cambio en el olor corporal y el acné. Desde el inicio de la pubertad debes cuidar más tu aseo personal con el baño **diario**. También es aconsejable utilizar ropa interior de fibras naturales, como el algodón, ya que mejoran la transpiración y evitan la aparición de alteraciones en la piel.

Si eres chico

Es aconsejable que, cuando te bañas, te ases muy bien todo tu cuerpo, en especial tus partes íntimas. Debes retraer el glande, pero si se te dificulta

después de la pubertad, es necesario que visites al médico porque es un lugar donde se pueden desarrollar algunas infecciones y en el futuro puede llegar a dificultar la relación sexual.

Sabías que:

Muchas personas creen que los hombres deben de tener relaciones para eliminar la tensión sexual o eliminar la gran producción de espermatozoides, pero esto no es verdad, el organismo está capacitado para reabsorberlos, y da mucha fuerza.

Si eres chica

Durante la menstruación debes incrementar todas las medidas de higiene general, incluido el baño diario. Además, cambia con frecuencia las toallas femeninas y si utilizas tampones vaginales asegúrate de que sean del tamaño apropiado, igualmente debes cambiarlos con frecuencia.

A veces puede aparecer el dolor menstrual que es incómodo y genera cambios en el estado de humor. Ante esta situación, puedes:

- Disminuir el consumo de sal y cafeína, aumentar las bebidas como el agua o jugos de fruta y tomar alimentos ricos en fibra.
- Practicar ejercicio moderado, así como ejercicios de relajación.
- Aplicar sobre la zona abdominal una almohadilla caliente durante 10-15 minutos al día.
- Dormir y descansar el tiempo necesario.
- En el caso de que tu médico te haya indicado algún tipo de medicamento contra el dolor, suele recomendarse empezar a tomarlo dos o tres días antes de la menstruación para que el alivio de los síntomas sea mayor.

Infecciones de transmisión sexual

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) dan lugar a un grupo de enfermedades infecciosas causadas por diversos microorganismos cuya vía de contagio principal es el contacto sexual.

Con frecuencia, la persona que se infecta a partir de una relación sexual puede quedar un tiempo -incluso años- sin manifestar ningún síntoma de la enfermedad. De esta manera, la enfermedad asintomática* puede retrasar el inicio del tratamiento. Sin embargo, esta persona será transmisora de enfermedades sin saberlo, y por lo tanto es el agente causal para infectar a otras personas.

Las ITS figuran entre las infecciones más frecuentes. Hay unos 30 tipos de ITS diferentes, siendo el SIDA la más importante. La OMS estima que se diagnostican más de 8 nuevos casos de estas enfermedades por cada segundo.

En los últimos años, debido a una iniciación precoz de la actividad sexual asociada con frecuencia a la multiplicidad de parejas, la incidencia de las ITS está en aumento, especialmente entre los jóvenes.

SIDA

El Síndrome de Inmuno-Deficiencia Adquirida (SIDA) es una enfermedad que debilita al sistema inmune haciendolo incapaz de tener una respuesta inmune para defenderse de las infecciones, es una de las epidemias más graves de la historia de la humanidad. El agente infeccioso causante del SIDA es el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).

El VIH provoca la destrucción de células del sistema inmunitario* de la persona infectada. El virus puede permanecer latente -"aparentemente inactivo"- durante años, hasta que finalmente la persona infectada desarrolla enfermedades poco frecuentes en personas sanas jóvenes, llamadas enfermedades oportunistas, porque se aprovechan de las bajas defensas del enfermo, hasta llegar al SIDA avanzado y a la muerte. Actualmente el sida no tiene curación y la medicación sólo consigue retrasar la progresión de la enfermedad, alargando la vida a las personas infectadas, pero siempre termina con la muerte.

Sabías que...

El VIH desde que fue identificado por primera vez, en 1981, ha sido responsable de más de 27 millones de muertes.

El virus del SIDA, al igual que otras ITS, se transmite:

- a) Por contacto sexual o genital con una persona infectada: esta es la vía de transmisión principal en las personas que mantienen relaciones con múltiples parejas.
- b) El líquido seminal también contiene el VIH
- c) Compartiendo agujas y/o jeringas usadas por alguien infectado: es la vía de transmisión más frecuente en personas que se inyectan drogas.
- d) Mediante transfusiones de sangre infectada y/o sus derivados: esta vía es excepcional en países donde se controla la sangre y sus derivados. Sólo se dan infecciones accidentales.

- e) A través de la madre infectada del VIH, los niños pueden infectarse durante el embarazo, el parto y la lactancia.

No se ha documentado ninguna transmisión debido a la saliva, las lágrimas o el sudor, a pesar de la presencia de virus en estos fluidos. Sin embargo, se recomienda evitar besos y otras acciones que faciliten el contacto entre la sangre de una persona infectada producida por pequeñas heridas presentes en la boca típicas en enfermos con el VIH y la saliva de otra persona.

El VPH

El virus del papiloma humano (VPH) es un virus con cadena ADN, se conocen más de 100 tipos, seis de ellos son los más agresivos. Es el causante del cáncer cervicouterino en mujeres y en los hombres causa verrugas genitales. Afecta también el tracto anogenital, oral y en algunas ocasiones el tracto respiratorio. Se transmite solo por relaciones sexuales. El preservativo no protege todas las áreas, este virus ataca el epitelio de la piel y las mucosas. Actualmente se conoce una vacuna, pero solo protege para dos de 100 tipos del VPH.

9. SEXO Y DROGADICCIÓN

La drogadicción es un padecimiento que consiste en la dependencia de sustancias químicas que afectan el sistema nervioso central y las funciones cerebrales produciendo alteraciones en el comportamiento, la percepción, el juicio y las emociones. En algunas ocasiones el daño que provocan es irreversible.

Efectos

Los efectos de las drogas son diversos, dependiendo del tipo de droga y la cantidad o frecuencia con la que se consume.

Pueden producir:

- Alucinaciones
- Intensificar o embotar los sentidos
- Provocar sensaciones de euforia o desesperación
- Algunas pueden producir incluso daño cerebral severo como la locura, pérdida de la memoria, o incluso hasta la muerte.

La dependencia producida por las drogas puede ser de dos tipos:

- Dependencia física: El organismo se vuelve dependiente de las drogas, tal es que cuando se interrumpe el consumo sobrevienen

fuertes trastornos fisiológicos, lo que se conoce como síndrome de abstinencia.

- Dependencia psíquica: Es el estado de euforia que se siente cuando se consume droga, y que lleva a buscar nuevamente el consumo para evitar el malestar u obtener placer. El individuo siente una imperiosa necesidad de consumir droga, y experimenta un bajón emocional cuando no la consigue. La dependencia producida por las drogas puede llegar a ser muy fuerte, debilita la voluntad y no se puede dejarlas con el solo hecho de desearlo y desplazan otras necesidades básicas, como comer o dormir.

Algunas drogas producen tolerancia, que lleva a la persona a consumir mayor cantidad de droga cada vez, puesto que el organismo se adapta y necesita una mayor cantidad de sustancia para conseguir el mismo efecto.

Clasificación de las drogas

Las drogas se pueden clasificar de acuerdo a su nivel de adicción, en duras o blandas, legales o ilegales o por los daños que produce en el sistema nervioso central. Nosotros las dividiremos de acuerdo a los daños que producen en el organismo a nivel del sistema nervioso.

1. Depresores del sistema nervioso central
 - a. Alcohol
 - b. Opiáceos: Morfina, Heroína, Codeína, etc.
 - c. Benzodiazepinas
 - d. Barbitúricos
 - e. Cannabis y sus derivados
 - f. Inhalantes
2. Estimuladores del Sistema Nervioso Central
 - a. Anfetaminas
 - b. Cocaína
 - c. Cafeína
 - d. Nicotina
3. Alucinógenos
 - a. LSD (Dietil-amida de ácido lisérgico) conocida como lisérgida o el ácido.
 - b. Peyote
 - c. Psilocibina
 - d. Drogas de síntesis

Los factores y las causas que inducen a la persona a consumir drogas pueden ser de tipo social, familiar o individual.

El motivo del uso de drogas en la gran mayoría de las veces es huir de la realidad. Las drogas proporcionan una vía de escape, un alivio temporal a los problemas personales, familiares o sociales.

10. Apéndice

APARATO REPRODUCTOR

El aparato reproductor es el encargado de producir las células sexuales o gametos (ovulos o espermatozoides dependiendo el caso) que inicia en la pubertad. La principal función biológica es la procreación para la supervivencia de la especie a través de llevar a cabo las relaciones sexuales.

Aparato reproductor masculino

El aparato reproductor masculino es el responsable de la formación, transporte y expulsión (eyaculación) de los espermatozoides o también conocidos como gametos masculinos. Los testículos producen testosterona que, como ya dijimos, es la responsable de la aparición de los caracteres sexuales secundarios del varón.

Está formado por varios órganos que, atendiendo a su localización anatómica, se dividen en órganos genitales internos y externos. Los internos son epidídimo, conductos deferentes, uretra, vesículas seminales, prostata, glandulas de Cowper. Los externos son el pene y los testiculos contenidos en el escroto.

El aparato reproductor masculino está formado por:

1. El **pene**: Está formado por tres cuerpos cilíndricos de tejido eréctil que, al llenarse sus espacios de sangre, producen su erección. El extremo del pene se llama **glande**, que es la parte más sensible de este órgano, donde se encuentra un orificio del cual salen la orina y el semen, pero nunca al mismo tiempo y está recubierto por una capa de piel denominada **prepucio**. El pene es el órgano que sirve para la unión sexual entre un hombre y una mujer, también la excreción urinaria.
2. **Testículos**: gónadas masculinas que producen los gametos masculinos o **espermatozoides**. Los testiculos están protegidos por una envoltura de piel llamada **escroto**. Secretan las hormonas

sexuales masculinas o andrógenos como la testosterona y la androsterona

3. **Epidídimo:** es un tubo estrecho y alargado situado en la parte superior posterior de los testículos y su función es la maduración y capacitación de los espermatozoides. El epidídimo y los testículos están alojados fuera de la cavidad abdominal, en una bolsa de piel llamada **escroto**.
4. Los **conductos deferentes:** transportan los espermatozoides desde el epidídimo hasta la uretra.
5. La **uretra:** es el conducto que comunica con el exterior. En el varón, la uretra es un conducto común para la expulsión de la orina y del líquido seminal, pero nunca se mezclan.
6. **Vesículas seminales:** miden unos 5 cm. Aportan fructosa (azúcar) y otras sustancias nutritivas para los espermatozoides. Es un líquido espeso y alcalino, que forma la mayor parte del líquido seminal (60% del volumen).
7. **Próstata:** tiene el tamaño de una nuez y rodea a la uretra en su comienzo. Aporta al líquido seminal compuestos que contribuyen al mantenimiento de los espermatozoides (30% del volumen).
8. **Glándulas de Cowper:** son del tamaño de un chicharo. Secretan una cantidad pequeña de un líquido viscoso, más o menos transparente, que sale por la uretra antes de la eyaculación. Su función, limpiar y alcalinizar la uretra, es fundamental para la supervivencia de los espermatozoides.

La principal función del aparato reproductor femenino y del masculino, desde el punto de vista de la especie humana, es la procreación. El aparato reproductor femenino está formado por varios órganos que, atendiendo a su localización anatómica, se dividen en órganos genitales internos y externos. Son internos los ovarios, las trompas de falopio, el útero y la vagina. Son externos una serie de estructuras que en conjunto reciben el nombre de vulva.

El aparato reproductor femenino está formado por:

1. **Ovarios:** gónadas femeninas que producen los gametos femeninos u **óvulos**. Son dos, tienen forma de almendra. Los ovarios también

realizan una importante función de control en todo el aparato reproductor femenino mediante la secreción de hormonas, como la progesterona y los estrógenos.

2. **Trompas de Falopio:** tienen una longitud de unos 10 cm, comunican los ovarios con el útero, y es el lugar donde se producirá la fecundación, que es la unión entre un óvulo y un espermatozoide. En el extremo de cada trompa se encuentra el **pabellón tubárico** con unas formaciones parecidas a los dedos de una mano, llamadas **fimbrias**, que recogen el óvulo en el momento de la ovulación.
3. **Útero:** tiene forma de pera invertida y aplanada. Con el embarazo aumenta considerablemente de tamaño, mientras que después de la menopausia disminuye.
4. El cuerpo del útero en su interior está recubierto por el **endometrio**, que irá variando en grosor y vascularización. Si no se produce un embarazo se desprende cíclicamente, dando lugar a la menstruación.
5. El **cuello del útero** o **cérvix** es la porción final del útero. Es una zona rica en glándulas donde se produce la secreción cervical que tiene una importante función para la fertilidad.
6. **Vagina:** mide unos 8 ó 10 cm y en su entrada se localiza el himen, fina membrana abierta para permitir el paso de la menstruación. Debido a sus características como el tipo de epitelio, su flexibilidad y su capacidad de lubricación, es el órgano preparado para la unión sexual y para la excreción del flujo vaginal. Por este conducto también pasa el bebé durante el parto. A diferencia del varón, en el que el conducto urinario coincide con la vía genital, en la mujer la uretra está separada y por delante de la apertura vaginal.
7. Los órganos genitales externos forman la **vulva** e incluyen los **labios mayores y menores**, repliegues de piel cuya función principal es la de proteger los órganos genitales internos, y el **clítoris**, órgano eréctil muy sensible.

Espermatozoides

La espermatogénesis, o producción de los espermatozoides, inicia en el comienzo de la pubertad que es alrededor de los 13 años y continúa durante toda la vida. El proceso de formación y maduración de los espermatozoides dura de 64-75 días, se producen en los **testículos**.

En el espermatozoide podemos diferenciar tres partes:

- a) La **cabeza**, contiene el material genético en el **núcleo**. En su extremo existe una vesícula llamada acrosoma, que contiene una gran cantidad de enzimas* que facilitan al espermatozoide fecundar al óvulo.
- b) El **cuello**, o pieza intermedia contiene las mitocondrias, encargadas de producir la energía necesaria para el movimiento.
- c) La cola o **flagelo**, impulsa al espermatozoide en su desplazamiento.

La eyaculación es la salida del semen a través del pene. En cada eyaculación puede haber entre 50 y 300 millones de espermatozoides y constituyen el 10% del volumen eyaculado. Después de una relación sexual, los espermatozoides llegan a las trompas de falopio en unos minutos. Los espermatozoides pueden sobrevivir de tres a cuatro días en el útero, dependiendo del pH de la vagina.

En algunas ocasiones se presentan las eyaculaciones involuntarias o poluciones que marcan el final de la pubertad.

Óvulos

La ovogénesis, o producción de óvulos tiene lugar en los **ovarios**. Periódicamente madura un **folículo** (folículo de De Graaf) y se libera un óvulo muy cercano a la trompa de Falopio. Entonces el folículo degenera y forma el **cuerpo lúteo** o amarillo. Se calcula que en el interior de los ovarios existen unos 40,000 folículos, de los que sólo unos 400 llegan a ser ovulados (uno por cada ciclo menstrual), el resto se degeneran sin abandonar el ovario.

El óvulo es el gameto femenino. En su **núcleo** se encuentra el material genético, en el citoplasma se encuentra todo lo necesario para activar al genoma. El resto del óvulo está formado por una sustancia nutritiva llamada **vitelo** que alimentará al embrión en los primeros días de desarrollo. El óvulo está envuelto y protegido por la **zona pelúcida**, y por un grupo de células que reciben el nombre de **corona**.

Como estudiarás posteriormente, la ovulación está **sincronizada** con los cambios que experimenta el endometrio del útero y el resto del cuerpo de la mujer.

El ciclo femenino

El ciclo femenino es una sucesión de cambios fisiológicos periódicos en el organismo de la mujer. Alrededor de la ovulación se producen una serie de cambios morfológicos y funcionales que constituyen el **ciclo menstrual**. Este ciclo tiene una duración de 28 días promedio, pero puede haber pequeñas variaciones. Se puede dividir en **tres fases**:

- 1. Fase preovulatoria:** También llamada fase **folicular** o **proliferativa**. De duración variable, se caracteriza porque en el ovario una vez al mes **crece un folículo** llamado folículo de De Graaf y secreta cantidades crecientes de estrógenos. Los estrógenos son responsables de varios cambios en el organismo femenino. Entre ellos destacan el **crecimiento en grosor del endometrio** del útero y la producción de secreciones en el cuello uterino que por sus características favorece la fertilidad.
- 2. Fase ovulatoria:** Se produce la **ovulación** -ruptura del folículo y liberación del óvulo hacia la trompa de Falopio-. Las células foliculares que quedan en el ovario se transforman en una glándula llamada cuerpo lúteo o amarillo.
- 3. Fase postovulatoria:** También llamada **lútea** o **secretora**. Dura entre 10 y 16 días en diferentes mujeres, pero suele ser constante en una misma mujer. Se caracteriza por la producción de progesterona por el **cuerpo lúteo** del ovario. Por efecto de la progesterona aumentan las **secreciones y la vascularización del endometrio** para que, si se produce la fecundación, sea posible la nutrición del embrión. También aumenta ligeramente la temperatura corporal basal* y, en el cuello uterino, se produce una secreción cervical con mínimas características de fertilidad que forma un tapón mucoso en el cérvix.

La ovulación se puede considerar el proceso central del ciclo femenino, pero no es el único porque todo el aparato reproductor de la mujer experimenta modificaciones cíclicas paralelas al curso de la maduración del folículo y la ovulación. De estos cambios resulta un conjunto de condiciones que son las más apropiadas para facilitar la fecundación y el inicio del embarazo.

De no ocurrir un embarazo, el cuerpo lúteo degenera de 10 a 16 días después de la ovulación. El descenso hormonal provoca la **menstruación**, o desprendimiento y sangrado del endometrio, iniciándose otro ciclo menstrual. En el caso de producirse un embarazo, cesa la menstruación en todo el embarazo.

La vida media del ovulo es aproximadamente 24 horas, en ocasiones viven hasta 36 horas, por lo que se dice que la mujer es fértil solo dos días al mes. Sin embargo, el espermatozoide puede vivir en el cuerpo de una mujer de 72-96 horas o hasta 5 días. Por lo que una pareja puede ser fértil* hasta 7 días al mes. Cualquier mujer puede aprender a detectar con precisión los días fértiles.

Fecundación, embarazo y parto

La **fecundación** es la unión de un óvulo con un espermatozoide para dar lugar a un individuo con un cuerpo humano unicelular, con una identidad genética única y diferente a la de sus progenitores, o sea que cada persona es irrepitable.

La fecundación ocurre normalmente en el tercio externo de la trompa de Falopio, cuando los espermatozoides han llegado hasta donde se encuentra el óvulo liberado por el ovario. Sólo un espermatozoide logra penetrar en el óvulo; una vez que ha traspasado las dos capas del ovulo y se fusionan las dos membranas.

Inmediatamente después de la fecundación empieza el **desarrollo del embrión**, dividiéndose continuamente. Unas 30 horas después de la fecundación, el embrión es bicelular. A la vez que se va dividiendo el embrión, se va trasladando por la trompa hacia el útero gracias a las vellosidades y movimientos que ésta produce. En ese momento del desarrollo, el embrión se denomina **mórula**, por el gran parecido que guarda con una mora.

Sobre el quinto día el embrión llega al útero, y aproximadamente un día después comenzará a penetrar en el espesor del endometrio donde **se implantará**. La implantación terminará aproximadamente a los 14 días después de la fecundación.

Una vez implantado, la placenta desarrolla unas ramificaciones arborescentes capaces de ir captando los nutrientes necesarios de los vasos sanguíneos de la madre. La placenta y el embrión están conectados por el **cordón umbilical**, formado por vasos sanguíneos que transportan sustancias nutritivas de la madre hacia el feto y sustancias de desecho en sentido inverso.

Al comienzo del tercer mes ya están formados los diferentes órganos y sistemas. A partir de la semana 9º de embarazo se le denomina **feto**.

El embarazo.

La gestación de un ser humano tiene una duración entre las 38 y 40 semanas. En este tiempo el cuerpo humano experimenta el mayor y más importante crecimiento de su vida.

Primer mes: Se distingue la cabeza, se ha formado gran parte de venas y arterias, empieza a formarse el sistema nervioso. La formación del cristalino (del ojo), la capa óptica y las fositas nasales. Mide aproximadamente 7mm.

Segundo mes. Tiene forma humana. Los brazos se doblan en los codos y se observan las piernas. Dedos de las manos visibles, dedos de los pies más separados. Se distingue ojos, párpados, nariz y las orejas más desarrolladas. Aparecen las cejas. Se hace pipí.

Tercer mes. Están formados casi todos los órganos. Se distinguen los genitales en cada sexo. Aparecen las uñas de los dedos. La cabeza y el cuello están casi rectos. Bosteza. Mide 7.5 cm

Cuarto mes. El aparato circulatorio está completamente formado, se produce la bilis en el hígado. Se empieza a formar la grasa. Se forma la vesícula seminal en los varones y los ovarios contienen los folículos en las mujeres. La madre ya percibe el movimiento. Ya mide 15 cm.

Quinto mes. Aumenta de peso y tamaño. Empieza la mielinización de la médula espinal. Los testículos empiezan a descender. Tiene reflejos sencillos. Se chupa el dedo. Mide 25 cm. Si se produce el parto de forma prematura con los cuidados oportunos se ha logrado que sobrevivan.

Sexto mes. Se desarrollan los sentidos. Puede detectar el olor, sabor y los sonidos. Abre los ojos.

Septimo mes. Se termina la maduración del hígado, riñones y cerebro. Duerme de 18 a 20 horas al día. Aumenta de peso. En los varones los testículos han descendido al escroto.

Octavo mes. Finaliza la maduración de los pulmones. El feto crece y aumenta de tamaño enormemente. Llega a pesar en algunos casos hasta 3-3.5 kg y mide 48-50 cm. Empieza a girar y suele colocarse cabeza abajo.

Noveno mes. Sirve para la maduración y crecimiento de toda su estructura corporal y se encaja de cabeza.

Durante el periodo de formación de los órganos, que tiene lugar en los dos primeros meses, el embrión es extremadamente sensible a factores tóxicos externos como las drogas (alcohol, tabaco y otras), los medicamentos, los

rayos X, etc., razones por las cuales la mujer embarazada deberá cuidarse y seguir las recomendaciones de salud que le indique el personal sanitario.

Cuando el feto finaliza su desarrollo, se produce su nacimiento. El **parto** ocurre por acción de las **contracciones** del útero que empujan al feto hacia el cuello uterino, provocando su dilatación. (En este momento es muy frecuente que se rompa la bolsa amniótica*, saliendo el líquido amniótico). Las contracciones son percibidas de forma progresiva. Al principio, apenas son apreciables, pero a medida que transcurre el parto van aumentando en intensidad, lo que ocasiona, sobre todo si no se está bien preparada, una sensación dolorosa que puede ser controlada con anestésicos, como la denominada epidural.

Finalizado el parto empieza, para la madre, otro periodo igualmente importante denominado **puerperio**, en el cual se va a producir la recuperación de su organismo hasta la situación anterior al embarazo. En este periodo también se produce la instauración de la **lactancia**.

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

La paternidad responsable es un compromiso muy grande, que se adquiere desde el momento que se ha engendrado un hijo. Por eso, la paternidad responsable va muy de la mano con la planificación familiar. Es necesario pensar bien como visualizas a tu familia, ¿cuántos hijos deseas tener?, ¿qué clase de vida les quieres dar?, ¿si tienes los medios económicos suficientes para empezar una vida independiente de tus padres y darles la educación necesaria para su desarrollo? Además, también hay que calcular si tienes el tiempo para estar con ellos, y que tú seas el primer educador de tus hijos. Como ves es mucho compromiso y requiere que estés bien preparado, y que ya hayas estudiado lo suficiente para educar a tu familia.

Planificación Familiar Natural (PFN)

Por todo lo dicho anteriormente es importante que conozcas los métodos de Planificación Familiar Natural (PFN), consisten en aplicar los conocimientos sobre la fertilidad para favorecer o evitar embarazos, mediante la observación de los indicadores que, de manera natural, señalan las fases fértiles e infértiles del ciclo menstrual. De esta forma se puede decidir cuándo mantener relaciones sexuales. La eficacia de la PFN se fundamenta en la correcta aplicación de los conocimientos sobre el ciclo femenino y en la motivación del varón y de la mujer.

Hoy en día se sabe que la eficacia de la PFN es alta, hasta tal punto que está siendo recomendada por organismos internacionales, son los únicos

métodos que no son perjudiciales para la salud, en especial para la mujer. Es importante que las personas que enseñen métodos de PFN estén debidamente cualificadas, ya que no resulta suficiente el autoaprendizaje a través de libros.

Los métodos de PFN no tienen efectos secundarios porque respetan el ciclo de la mujer. Los principales métodos de PFN son:

1. **Método Billings:** los días de fertilidad e infertilidad se identifican mediante la autoobservación de la secreción mucosa cervical y las sensaciones que ésta produce en la vulva. Las características y estructura de la secreción cervical antes y después de la ovulación son diferentes y fáciles de reconocer. La mujer anota diariamente su apariencia y sensación.
2. **Método sintotérmico:** se determinan las fases fértiles e infértiles del ciclo mediante la observación simultánea de varios indicadores: la secreción cervical, la temperatura basal y otros indicadores e información de ciclos anteriores. Al tratarse de un método de doble comprobación en el que se utilizan simultáneamente varios indicadores de la fertilidad, presenta mayor eficacia práctica que el Billings.

Antiguamente se utilizaba el método de lactancia y amenorrea (MELA): consiste cuando la mujer presenta amenorrea, que es la ausencia de menstruación. Ocurre desde el inicio del embarazo hasta un tiempo después del parto. Pero se ha observado que este método **no es eficaz** en todas las mujeres, por lo que ya no se recomienda.

11. GLOSARIO

A

Aborto: interrupción del embarazo y expulsión del feto muerto. Puede producirse por causas naturales o de forma voluntaria. El aborto inducido no es un método anticonceptivo.

Acné: inflamación de las glándulas sebáceas de la piel, especialmente en la cara y en la espalda.

Alcalino: sustancia que en disolución acuosa aporta iones OH⁻ al medio, por lo que su pH es superior a 7. Lo contrario a ácido.

Amistad: es una relación afectiva entre dos personas. Puede ser del mismo sexo o diferente sexo. Nace de la simpatía y afinidad de intereses. Por lo general se pasa bien con esa persona, hay mucha paciencia, comprensión, cariño. Pero sin haber un atractivo sexual, aunque me puede gustar. Aunque se tienen intereses comunes por lo general se camina con dos proyectos distintos a diferencia de lo que pasa con el amor romántico que son dos personas en un mismo proyecto.

Asertividad: capacidad de expresar, argumentar de forma coherente y mantener los propios puntos de vista, respetando otras posiciones, a no ser que nuevas razones -que antes no se consideraban- nos lleven a cambiar de postura.

Asintomática: que no manifiesta síntomas, por lo que la enfermedad o infección queda sin tratar y se mantienen sus efectos negativos sobre la salud. Son las más peligrosas, pues el individuo que las porta no sabe y con mayor facilidad infecta a otras personas.

Autocontrol: dominio de sí mismo; capacidad para controlarse a sí mismo.

Autoestima: sentimiento de valoración personal. Si es una autoestima equilibrada permite confiar en la capacidad de ser, de pensar y resolver problemas de un modo positivo. Autoestima a la baja, la persona no se valora y con facilidad se deja manipular.

B

Bolsa amniótica: saco cerrado lleno de un líquido acuoso que envuelve y protege al embrión.

C

Cáncer: células que crecen de manera descontrolada y por su gran proliferación pueden destruir los tejidos adyacentes.

Caracteres sexuales primarios: características de los órganos genitales masculino y femenino, que se diferencian incluso antes de nacer, y que determinan el sexo de una persona.

Caracteres sexuales secundarios: cambios corporales característicos del varón y de la mujer que tienen lugar en la pubertad y que no forman parte de los órganos genitales (vello, voz, senos...).

Compensación de riesgo: cuando una medida preventiva más bien "tecnológica" o "biomédica" acaba reduciendo la percepción de riesgo y, como consecuencia, se abandonan otros comportamientos preventivos básicos. Se compensa el riesgo, por ejemplo, cuando las personas que usan protector solar consideran que están bien protegidas y entonces se exponen al sol muchas más horas, por lo que el riesgo final termina siendo superior que si no se hubiera protegido.

Criptorquidia: uno o ambos testículos no desciende de manera adecuada en el desarrollo embrionario, lo que impide la maduración de los espermatozoides.

Cromosomas sexuales: son los cromosomas que determinan el sexo del individuo. En los seres humanos se localizan en el par 23. XX para la mujer y XY para el hombre. Los hombres en sus espermatozoides tienen un cromosoma X o un cromosoma Y. El ovulo siempre es cromosoma X.

E

Eficacia práctica: se estima utilizando el porcentaje de mujeres que quedan embarazadas utilizando un método de planificación familiar durante el tiempo de observación, también cuando se equivocan o no siguen correctamente las reglas de aplicación del método.

Eficacia teórica: se estima utilizando el porcentaje de mujeres que quedan embarazadas utilizando un método de planificación familiar durante el tiempo de observación, a pesar de seguir correctamente las reglas de aplicación del método.

Enzimas: proteínas que intervienen específicamente en cada una de las reacciones bioquímicas del metabolismo.

Estereotipo: imagen mental exageradamente simplificada y con pocos detalles acerca de un grupo de gente que comparte ciertas características. Es importante subrayar que son muy difíciles de cambiar.

Estilo de vida: manera en que vive una persona y que refleja los valores y la visión de la persona y del mundo que tiene. Incluye un conjunto de actitudes y comportamientos, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud.

Estrógenos: hormonas sexuales de tipo femenino, principalmente producidas por los ovarios y las glándulas suprarrenales. Comienzan a segregarse en la pubertad y determinan el inicio de los ciclos menstruales en la mujer.

Ética: ciencia que estudia la conducta del ser humano de acuerdo a su naturaleza y reflexiona para emitir un juicio, es decir para dar una valoración moral buena.

Evitar: Apartar algún daño, peligro o molestia, impidiendo que suceda.

F

Folículo: Son pequeñas vesículas del ovario, formadas por una multitud de células redondas en cuyo interior se encuentran las células germinales femeninas, que dan lugar al óvulo.

FSH: hormona folículo-estimulante segregada por la hipófisis que, entre otros efectos, estimula el desarrollo y maduración de los óvulos en los folículos ováricos de la mujer. En el varón estimula la producción de espermatozoides en los testículos.

G

Gametos: Son las células sexuales, en el hombre son los espermatozoides, en la mujer los ovulos.

Gónadas. Son los órganos reproductores, los ovarios (en la mujer) y los testiculos (en el hombre) que producen las células sexuales.

H

Heterosexualidad: inclinación hacia la relación sexual con individuos del otro sexo.

Hipófisis: glándula de secreción interna que se encuentra en el cerebro y que desempeña un importante papel en el crecimiento, la sexualidad y otras funciones del organismo.

Homosexualidad: inclinación hacia la relación sexual con individuos del mismo sexo.

Hormonas: sustancias químicas producidas por el organismo para regular numerosas funciones corporales.

L

LH: hormona luteinizante segregada por la hipófisis que, entre otros efectos, cerca de la mitad del ciclo menstrual causa la ovulación con un incremento súbito ("pico de LH") y, posteriormente, favorece el desarrollo el cuerpo lúteo o amarillo.

Líquido seminal: fluido formado por el conjunto de espermatozoides y secreciones de las glándulas anexas (vesículas seminales y próstata) del aparato reproductor masculino.

Líquido amniótico: es un fluido líquido que rodea y sirve de amortiguador para proteger al bebé. Bolsa amniótica es la membrana que sostiene el líquido amniótico.

M

Menarquia: primera menstruación, generalmente sin haber tenido una ovulación previa. Marca el inicio de la vida fértil de una mujer.

Menopausia: desaparición de la menstruación, entre los 45 y 55 años, por el cese progresivo de la función de los ovarios.

Menstruación: flujo sanguinolento provocado por el desprendimiento del endometrio uterino. También se llama regla o periodo.

Miometrio: capa muscular del útero.

O

Ovario: Es la gónada femenina, productora de las hormonas sexuales y de los óvulos.

P

Parejas concurrentes: tener varias parejas sexuales simultáneamente.

Parejas seriadas: tener varias parejas sexuales consecutivas a lo largo del tiempo.

Placenta: órgano intermediario durante la gestación entre la madre y el feto, que se adhiere a la superficie interior del útero y del que nace el cordón umbilical.

Progesterona: hormona producida por el cuerpo lúteo del ovario en la segunda mitad del ciclo menstrual, a fin de preparar el endometrio para la implantación del embrión en el útero. Si se produce la fecundación, también la placenta produce progesterona y estimula la producción de leche en las glándulas mamarias (lactancia). Si no hay fecundación, cesa la secreción del cuerpo lúteo en aproximadamente 15 días y sobreviene una menstruación.

Pubertad: es la etapa del desarrollo que se caracteriza por un crecimiento físico acelerado en talla y peso, por la acción de diversas hormonas sexuales, donde se evidencia también el desarrollo de los caracteres sexuales primarios y secundarios. Es la primera fase de la adolescencia, en la que se va alcanzando la capacidad biológica de reproducirse.

R

Reducir: disminuir o aminorar. Es decir, el riesgo es menor pero no desaparece por completo.

S

Secreción cervical: secreción mucosa producida por las glándulas del cuello uterino o cérvix, y que varía en su cantidad y aspecto a lo largo del ciclo femenino.

Semen: líquido viscoso y blanquecino, que contiene los espermatozoides, y que es expulsado durante la eyaculación.

Sistema inmunitario: Es el sistema de defensa que tiene el ser humano y que nos protege contra todos los antígenos o enfermedades infecciosas. Los antígenos son moléculas (usualmente proteínas) que se encuentran en la

superficie de las células, como los virus, los hongos o las bacterias que son nocivas para el organismo.

T

Temperatura corporal basal: es la temperatura que tiene una persona después del reposo mayor en un día. Es de 36.5°C. En las mujeres cuando se encuentran en la ovulación aumenta la temperatura de 0.3 a 0.5 grados (décimas)