

## Contenidos

|  |    |
|--|----|
| <b>Introducción</b> .....                              | 1  |
| <b>Antes de empezar</b> .....                          | 2  |
| <b>Calendario de eventos</b> .....                     | 3  |
| Menstruación .....                                     | 4  |
| Cambios que afectan a niños y niñas .....              | 6  |
| Cambios que afectan a niñas .....                      | 7  |
| Cambios que afectan a niños .....                      | 7  |
| <b>Puntos clave</b> .....                              | 8  |
| <b>¿Qué debes llevar contigo?</b> .....                | 9  |
| Anticonceptivos masculinos .....                       | 10 |
| Anticonceptivos femeninos .....                        | 11 |
| Otros métodos .....                                    | 14 |
| Anticonceptivos de emergencia .....                    | 15 |
| Ligadura / Vasectomía .....                            | 16 |
| <b>Buenos lugares para explorar</b> .....              | 17 |
| <b>Compañeros/as de viaje</b> .....                    | 18 |
| <b>Escoger el momento adecuado para comenzar</b> ..... | 20 |
| Eroticismo e intimidad .....                           | 22 |
| Sexo vaginal .....                                     | 23 |
| Orgasmo .....  | 24 |
| <b>Puntos difíciles</b> .....                          | 25 |
| Tu seguridad .....                                     | 25 |
| <b>Riesgos de viajar</b> .....                         | 26 |
| <b>VIH/SIDA</b> .....                                  | 30 |
| <b>Preguntas comunes</b> .....                         | 32 |
| <b>Lista de referencia</b> .....                       | 34 |
| Cuerpo femenino .....                                  | 34 |
| Cuerpo masculino .....                                 | 35 |
| <b>Virginidad</b> .....                                | 36 |
| <b>Embarazo</b> .....                                  | 37 |
| <b>Aborto</b> .....                                    | 38 |
| <b>¿Qué debes llevar en tu mochila?</b> .....          | 39 |
| <b>Palabras y frases útiles</b> .....                  | 39 |
| <b>Reconocimientos</b> .....                           | 40 |
| <b>Contactos e información</b> .....                   | 40 |

## Introducción

### ¿Por qué debes usar esta guía?

**SEXPRO** te da:

- ▶ información básica que necesitas sobre tu bienestar sexual
- ▶ ayuda para que entiendas las experiencias que has tenido
- ▶ consejos para que desarrolles tu seguridad sobre tu sexualidad
- ▶ opciones a descubrir

**SEXPRO** está escrito en forma de una guía de viaje. Se trata de tu bienestar sexual y describe cómo te puedes preparar para viajar o, en otras palabras, ser inteligente sobre el sexo. Esta guía te ayudará a tomar decisiones basadas en información.

Al final de **SEXPRO** hay una lista con más datos y personas que puedes contactar si quieres ayuda e información.

## Antes de empezar

La importancia que la sexualidad tiene en tu vida va a cambiar en distintos tiempos, y quizás no siempre estarás activo/a sexualmente o no quieras estarlo. SEXPRO es para individuos. Tú quizás tienes una pareja fija, un esposo o una esposa, hijos/as o quizás eres soltero/a. Cualquiera que sea tu punto de partida, tu experiencia es individual, y tú ya estás en este viaje. Quizás no sepas hacia dónde vas hasta que llegues, pero la exploración puede ser parte de la diversión. El amor, las emociones, los sentimientos y las inseguridades todas desempeñan un papel en el viaje. No todo el mundo siente lo mismo y todos maduramos en etapas distintas, física y emocionalmente. Las influencias de afuera también pueden afectar tu sexualidad, y eso a su vez puede afectar tu auto-estima.

antes de empezar

2

## Calendario de eventos

Los jóvenes suelen llegar a la pubertad a partir de los 8 años. La pubertad es la transición de niño/a a hombre/mujer, cuando los órganos sexuales crecen, se desarrollan y el cuerpo se prepara para reproducirse. Durante la pubertad tu cuerpo cambia rápidamente y puede ser un viaje tanto inquietante como excitante. Estos cambios te pueden hacer sentir orgulloso/a y contento/a pero también te pueden hacer sentir confundido/a y avergonzado/a, o todas estas cosas a la vez. A menudo los medios de comunicación y los anuncios, tus amigos, tu familia y tus compañeros tratan de influir en cómo debes lucir, cómo debes comportarte, y qué tipo de personas debes encontrar atractivas. Pero estas son todas decisiones importantes que debes tomar por tí mismo/a y hay muchos caminos distintos que puedes seguir.

calendario de eventos

3

## Menstruación

Las niñas nacen con miles de óvulos inmaduros en cada uno de sus dos ovarios (ve la lista de referencia). Después de la pubertad, un óvulo maduro se desprende cada mes. Esto se llama ovulación y sucede más o menos 14 días antes del período. Cuando el óvulo no es fertilizado por el esperma (ve la lista de referencia) se muere. El útero se prepara para un posible embarazo cada mes y su pared interior o endometrio se pone espeso y suave.

Cuando tu cuerpo sabe que la fertilización no se llevará a cabo, el endometrio y el óvulo salen del cuerpo por la vagina en forma de un período o menstruación. El óvulo no se puede ver porque es demasiado pequeñito. El ciclo menstrual es a partir del primer día del período hasta el día antes de que empiece el próximo. El ciclo varía y puede ser tan corto como 21 días o tan largo como 40 días. Puedes usar toallas sanitarias o tampones para recoger la sangre durante la menstruación. Puedes usar una agenda para calcular cuando debe llegar tu período. No todas las mujeres tienen períodos regulares.

Los cambios de niveles de hormonas antes y después de tu período pueden afectar tu humor. Te puedes sentir llena de energía y sexy durante la ovulación y/o de mal humor, llorosa, y enfadada

antes de que llegue tu período. Tus senos pueden ponerse sensibles y dolorosos o pueden crecer y quizás tengas granos en la cara. Los ovarios desprenden óvulos de esta manera hasta que las mujeres llegan a la etapa de sus vidas conocida como la menopausia. Esto usualmente ocurre después de los 40 años. En ese momento, la menstruación ya no se presenta y las mujeres no quedan embarazadas.

Si sufres de dolores de período fuertes o tienes cualquier otra preocupación, busca consejos de tu médico o de tu Asociación de Planificación Familiar (APF).

## Cambios que afectan a niños y niñas durante la pubertad

- ▶ tu estatura, peso y músculos se desarrollan
- ▶ tus órganos sexuales crecen
- ▶ eres fértil
- ▶ tu voz se profundiza
- ▶ las glándulas en tu piel se ponen más activas y te pueden salir granos
- ▶ tus glándulas sudoríparas se desarrollan
- ▶ empieza a crecer pelo debajo del brazo y alrededor de tus genitales
- ▶ puedes experimentar rápidos cambios de humor
- ▶ puedes empezar a sentirte atraído/a por personas del sexo opuesto o de tu mismo sexo



## Cambios que afectan a niñas

- ▶ tus senos se desarrollan y pueden dolerte a medida que crecen
- ▶ tus pezones empiezan a sobresalir
- ▶ tus caderas se ponen más redondas
- ▶ tus órganos sexuales se desarrollan, los ovarios empiezan a producir óvulos
- ▶ más tarde en la pubertad, empieza a llegarte la menstruación

## Cambios que afectan a niños

- ▶ tu pecho y tus hombros se desarrollan
- ▶ pelo empieza a crecer en tu cara y quizás en tu pecho
- ▶ tu pene y tus testículos crecen
- ▶ tus testículos caen en el escroto y empiezan a producir esperma
- ▶ quizás tengas erecciones sin aviso
- ▶ tendrás tu primera eyaculación cuando el líquido llamado semen salga de tu pene (esto puede suceder cuando estés durmiendo)

## Puntos clave

Los servicios de planificación familiar y de salud son gratuitos en algunos países. Estos servicios los podría proveer tu médico u hospital local, o tu Asociación de Planificación Familiar nacional. La Federación Internacional de Planificación de la Familia te puede dar información acerca de los servicios disponibles. (Ve la página Web de IPPF para las direcciones locales)

La IPPF tiene APFs en la mayoría de los países en el mundo, y está dedicada a proveer información y servicios de salud sexual y reproductiva a todas las personas que los requieran. Hay otras organizaciones públicas y privadas que ofrecen servicios similares. Escoge los servicios que puedes pagar y que más te convengan de acuerdo con tus necesidades. Todas las personas tienen el derecho a tener alternativas para escoger, confidencialidad, acceso a información correcta y apoyo.

puntos clave

8

## ¿Qué debes llevar contigo?

Estar preparado/a te ayudará a tener más opciones, libertad y placer. Si quieres estar activo/a sexualmente, el sexo debe ser agradable, pero también necesitas pensarlo seriamente. Si quieres prevenir un embarazo o una infección de transmisión sexual (ITS), necesitarás usar un método de barrera anticonceptiva. Aquí está una lista de los anticonceptivos que puedes usar para prevenir un embarazo. Algunos de estos también te ofrecen protección contra las ITS. Si tienes algunas preguntas, preocupaciones o dificultades acerca de los anticonceptivos, consulta a tu APF o a tu médico.

¿qué debes llevar contigo?

9

## Anticonceptivos masculinos

**Condón:** el condón protege a hombres y mujeres.

Está hecho de goma de látex fina y algunos están lubricados con espermicida.

**Cómo se usa:** se coloca sobre el pene erecto antes de la penetración

**Ventajas:** usualmente está disponible fácilmente, no tiene efectos secundarios físicos, protege contra las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el VIH (ve VIH)

**Desventajas:** tiene que ser usado correctamente para ser eficaz, puede interrumpir la actividad sexual



10

## Anticonceptivos femeninos

**Anticonceptivo oral:** una píldora que contiene hormonas que impiden que los ovarios desprendan un óvulo cada mes

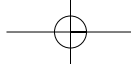
**Cómo se usa:** usualmente se toma por 21 días seguido por un descanso de 7 días, o sea ciclos de 28 días; una mujer puede dejar de tomar las píldoras en cualquier momento si desea intentar quedar embarazada.

**Ventaja:** es fácil de usar, puede disminuir dolores menstruales, puede disminuir el riesgo de cáncer ovario y cáncer de la pared interior del útero.

**Nota:** no previene algunos tipos de cáncer cervical

**Desventajas:** tiene que tomarse cada día, no ofrece protección contra las ITS/VIH, las mujeres que toman la píldora tienen un nivel de riesgo más alto para desarrollar trombosis (coágulos de sangre) y problemas cardíacos

11



**Dispositivo intra-uterino (DIU):** un pequeño dispositivo de plástico con un alambre de cobre alrededor

**Cómo se usa:** se introduce en el útero (la matriz). Lo debe colocar un médico

**Ventajas:** protección del embarazo a largo plazo

**Desventajas:** puede aumentar los riesgos de enfermedades inflamatorias pélvicas entre mujeres con altos riesgos para ITS, no ofrece protección contra las ITS/VIH, no es recomendable para mujeres que nunca hayan tenido hijos

**Diafragma:** una tapa de goma suave que cabe sobre la cerviz impidiendo que los espermias entren al útero

**Cómo se usa:** se coloca en la vagina antes del coito y lo deja colocado por varias horas después

**Ventajas:** no tiene efectos secundarios para la mujer, puede proteger contra el cáncer cervical y algunas ITS, cuando ya está puesto no interfiere con la actividad sexual

**Desventajas:** se necesita planificar con tiempo, tiene que usarse con espermicida, hay que aprender cómo usarlo, tiene que ser medido por un médico profesional, puede dañarse con el uso, tiene que ser examinado con regularidad para asegurarse de que todavía sigue en buenas condiciones

**Condón femenino:** tiene forma de un tubo plástico lubricado, cerrado por un lado que cubre el interior de la vagina completamente

**Cómo se usa:** antes del coito se coloca con cuidado en la vagina

**Ventajas:** protege contra algunas ITS y el VIH

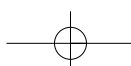
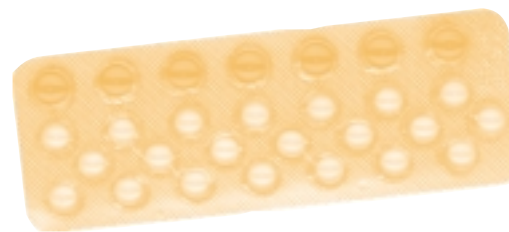
**Desventajas:** puede interrumpir la actividad sexual, hay que aprender cómo usarlo

**Inyección hormonal:** esta contiene una hormona, al igual que las píldoras

**Cómo se usa:** una inyección cada tres meses, dos meses o cada mes para prevenir la ovulación

**Ventajas:** se inyecta y después no se necesita tomar ninguna otra medida hasta la próxima inyección

**Desventajas:** tiene que inyectarla un profesional médico, puede resultar en un sangrado menstrual irregular o la ausencia de sangrado menstrual, no protege contra las ITS/VIH



## Otros métodos

### Método del ritmo:

**Cómo se usa:** también conocido como “abstinencia periódica,” este método se basa en el conocimiento del ciclo menstrual femenino para que la mujer, o la pareja, pueda identificar la fase del ciclo en que la mujer es fértil y la fase en que no es probable que quede embarazada. Durante la fase fértil, la mujer o la pareja se abstiene de tener relaciones sexuales para prevenir el embarazo. (Más información está disponible en clínicas de planificación familiar.)

**Ventajas:** no tiene efectos secundarios físicos

**Desventajas:** es un método difícil de usar de manera eficaz, porque es complicado saber cuando una mujer puede o no quedar embarazada, especialmente cuando es joven; no protege contra las ITS/VIH

### Coito Interrumpido / Retiro:

**Cómo se usa:** el hombre retira su pene de la vagina de su compañera antes de eyacular

**Ventajas:** no tiene efectos secundarios físicos

**Desventajas:** es altamente desconfiable, no protege contra las ITS/VIH

## Anticonceptivos de emergencia

Los médicos profesionales o las APFs pueden proveer píldoras de anticonceptivos de emergencia en menos de 72 horas después del coito no-prottegido (el sexo sin uso de ningún método anticonceptivo) o un DIU (el dispositivo intrauterino) puede introducirse dentro de 3-5 días después del coito no-prottegido. Las píldoras de anticonceptivos de emergencia son las mismas de otros tipos de anticonceptivos orales, pero tomadas de una manera distinta. Los anticonceptivos de emergencia previenen el embarazo demorando o evitando que un óvulo salga de un ovario o impidiendo que un óvulo fertilizado se implante en el útero.

**Ventajas:** es el único método anticonceptivo que se puede usar después de tener relaciones sexuales sin protección o en el caso de un fallo anticonceptivo

**Desventajas:** no es tan eficaz a largo plazo como otros métodos anticonceptivos; los efectos secundarios pueden incluir náusea, mareos, vómito, dolores de cabeza, dolores en los senos y calambres; no protege contra las ITS/VIH

## Ligadura / Vasectomía

La vasectomía para los hombres y la ligadura para las mujeres son alternativas médicas por razones de salud o como un anticonceptivo permanente. Si se usa como un tipo de anticonceptivo, usualmente se hace cuando está completamente seguro de que no se quiere tener hijos o tener más hijos. Estas son intervenciones quirúrgicas con consecuencias permanentes y no debes considerarlas sin el consejo de un profesional, de un médico de confianza o de tu APF.

**No todos estos métodos están disponibles en tu país. Consulta con tu médico o tu APF. (ve contactos)**

## Buenos lugares para explorar

Es difícil prever hasta qué punto vamos a disfrutar de nuestras experiencias, o adonde nos llevarán. Esto se aplica también cuando se trata de parejas, sexo y placer. Estas experiencias van a incluir exploración y entendimiento de tu propio cuerpo y/o los cuerpos de otras personas.

Una manera de empezar a ser activo/a es explorar tu propio cuerpo. Al hacerlo, te sentirás más seguro/a. La masturbación es parte de este tipo de exploración, y quiere decir jugar con tus genitales, darle masajes y frotarlos. Es una forma de expresión sexual y puede liberar tensión sexual. En algunas culturas se enseña que es malo masturbarse. Sin embargo, no hay pruebas médicas de que la masturbación te puede provocar daños físicos.

## Compañeros/as de viaje

Las relaciones sexuales entre hombres y mujeres se llaman relaciones heterosexuales. Las relaciones sexuales entre parejas del mismo sexo se llaman relaciones homosexuales o 'gay'. Los hombres homosexuales o gay son hombres que se sienten sexualmente atraídos por otros hombres. Las lesbianas o las mujeres gay son mujeres que se sienten sexualmente atraídas por otras mujeres. Algunas personas saben que son gay desde una temprana edad y se sienten perfectamente cómodas sabiéndolo. Algunas personas tal vez no lo saben, y otras ocultan sus sentimientos por temor o vergüenza de sentirse distintos. Aunque ahora muchas personas creen que la preferencia sexual de alguien es algo muy personal, la vida puede ser muy difícil para una persona gay por los prejuicios que mucha gente tiene acerca de la homosexualidad.

La sexualidad puede ser complicada y necesitas tiempo para entenderla. Está claro que la homosexualidad está basada en una necesidad individual y hasta ahora no hay acuerdo sobre si una persona nace o escoge ser homosexual. Lo que es evidente es que, al igual que los heterosexuales, los homosexuales tienen que tomar decisiones a la hora de formar sus relaciones con otras personas.

Tus preferencias sexuales pueden cambiar. Algunas personas tienen relaciones sexuales con hombres y mujeres. Esto se llama la bisexualidad.

En la mayoría de las prácticas sexuales, sea entre personas del sexo opuesto o del mismo sexo, las personas suelen tocarse, se excitan y se demuestran afecto. La sexualidad implica tanto emociones como actos físicos. Una relación positiva entre compañeros puede tener una influencia directa en la relación sexual y en los sentimientos de intimidad entre las dos personas. Algunas personas ni piensan en tener una relación sexual fuera de una relación amorosa. Otros pueden no tener pareja fija y aun así disfrutan de relaciones sexuales. Relaciones sexuales y amor no son necesariamente lo mismo. Sin embargo para muchas personas el amor y el sexo van de la mano.

Los medios de comunicación a veces muestran las relaciones sexuales como una actividad natural, excitante y sin riesgos, otras veces como una actividad dañina, anormal y peligrosa. Decidir tener una relación sexual puede ser una decisión grande y es importante entender sus consecuencias. Puede ser maravilloso, pero puedes sentirte culpable y desilusionado/a más tarde si no piensas que tomaste la mejor decisión y no te sentiste preparado/a. Algunas personas deciden tener relaciones sexuales por curiosidad; por presión de sus parejas o porque sus amigos/as lo están haciendo. Otras personas deciden que quieren esperar hasta casarse o hasta que conozcan a la persona adecuada. A veces es una decisión que tomas de un momento para otro, pero no es siempre

una decisión fácil de tomar. Algunas personas prefieren ser célibes. Pero nunca olvides que puedes decir 'no' a las relaciones sexuales Y aunque digas 'sí' o 'no', piensa en las posibles consecuencias, tanto como en el placer.

## Escoger el momento adecuado para comenzar

El punto de partida eres tú mismo y debes permitirte conocer y disfrutar de tus propios sentimientos o sensaciones sexuales. La manera de llegar al momento adecuado es a través de la buena comunicación. Decir lo que deseas puede ayudar.

- ▶ Quizás quieres hacer algo que tu pareja nunca ha hecho
- ▶ Quizás quieres relaciones sexuales con más o menos frecuencia que tu pareja
- ▶ Quizás quieres o no tener hijos
- ▶ Quizás no sepas tanto como tu pareja sobre el sexo más seguro
- ▶ Quizás sepas más que tu pareja sobre las relaciones sexuales más seguras
- ▶ Quizás tienes más o menos experiencia que tu pareja
- ▶ Quizás te gustaría llevar a cabo fantasías sexuales con tu pareja
- ▶ Quizás no quieres tener relaciones sexuales

Estas diferencias pueden enfrentarse comunicándote con tu pareja sobre las necesidades y los deseos mutuos. Esto quizás sea bastante difícil al principio. No hay manera correcta e incorrecta de tener relaciones sexuales. Hay muchas maneras de demostrar nuestros sentimientos. Y tu cuerpo te dirá lo que le gusta. A veces besarse es suficiente.

Tus deseos sexuales pueden incluir la masturbación mutua, el sexo oral (acariciar los genitales de tu pareja con tus labios y tu lengua), siendo enérgico/a o tierno/a el uno con el otro, teniendo relaciones sexuales con penetración (vaginal o anal) o sin penetración. Las posibilidades de lo que pueden hacer tú y tu pareja son tan inagotables como tu propia imaginación, pero recuerda que debes protegerte.

## Eroticismo e intimidad

Los besos, las acaricias, y los abrazos forman parte de los juegos eróticos anteriores al acto sexual, y son estimulantes tanto para las mujeres como para los hombres. Este toqueo puede ser relajante e estimulante para ambas parejas. Los hombres pueden excitarse rápidamente y tener una erección. El acto de colocar el condón puede ser parte del juego erótico. **El juego erótico también ayuda a la mujer, excitándola, causando un relajamiento de la vagina, lo cual, a su vez, permite que la penetración sea fácil y sin dolor. Cuando una mujer está excitada sexualmente su cuerpo produce una lubricación natural, cuya función es facilitar la penetración.**

Tomarse el tiempo para disfrutar del juego erótico preliminar puede ser muy estimulante. Permite **además** la creación de una confianza mutua entre ambas personas, tanto física como emocional. Esta confianza puede crecer, de manera que se crea el ambiente adecuado para gozar de la intimidad. Esta intimidad puede ser una parte muy importante de la relación sexual y emocional. Llegar a conocer a otra persona realmente bien, puede ser algo maravilloso.

## Sexo vaginal

El sexo vaginal es probablemente la actividad sexual más practicada entre parejas heterosexuales. Esta forma de sexo con penetración, conocido como el 'coito', cuando el pene entra a la vagina, también es la principal manera para que una mujer quede embarazada. Cuando el pene ya está dentro de la vagina, una o ambas personas mueven sus pelvis, para que el pene vaya de un lado al otro con cambios de ritmo. Esto puede durar de unos cuantos minutos hasta más de una hora. Usualmente termina con un clímax de excitación sexual llamado el orgasmo.

El coito puede ser difícil, particularmente si es tu primera vez o si estás nervioso/a. Besarse, acariciarse y abrazarse, o sea estimularse antes del coito, excita al hombre y a la mujer. Ponerse el condón puede ser parte de este juego, o sea la estimulación antes del coito. En su mayoría, los hombres pueden tener una erección y ser excitados rápidamente.

La estimulación antes del coito usualmente ayuda a la mujer a excitarse para que su vagina se relaje y permita que el pene entre fácilmente y sin causar dolor. Cuando una mujer se excita sexualmente su cuerpo produce una lubricación natural que facilita la penetración. Hay muchas maneras distintas de tener sexo con penetración,

así que prepárate para un viaje con muchas excursiones a lugares desconocidos y encontrarás lo que más te gusta a tí y a tu pareja.

## Orgasmo

El sexo se trata de excitarse, y esto puede incluir un orgasmo que crea sensaciones muy placenteras para hombres y mujeres. Alcanzar un orgasmo con una pareja puede requerir práctica y buena comunicación. Es importante reconocer que tú no has 'fracasado' si tu pareja no ha tenido un orgasmo al mismo tiempo que tú, o si tú no has tenido uno.

Cuando el pene y el clítoris están suficientemente estimulados (vea la lista de referencia), puede ocurrir el orgasmo. El orgasmo consiste en una serie de contracciones musculares en los órganos sexuales. Estas se sienten como un latir y palpitar que pasa por el cuerpo entero, causando una sensación de placer intenso seguida por una de relajamiento. Cuando el hombre está más excitado, el semen sale del pene. (Sin embargo, los hombres pueden tener orgasmos sin eyacular.) Casi todas las mujeres pueden tener un orgasmo con sólo la estimulación del clítoris.

## Puntos difíciles

Todos podemos meternos en problemas en algún momento – a veces porque hemos cometido un error, porque las cosas no están saliendo como esperábamos o porque no sabíamos que queríamos hacer desde el principio.

Puntos difíciles incluyen:

- ▶ Sitios que no pensabas visitar
- ▶ Falta de comprensión mutua
- ▶ Cuando no has escogido al grupo de amigos o la persona adecuados
- ▶ Circunstancias en las cuales estás asustado/a o las cosas están fuera de tu control

## Tu seguridad

Sentirte seguro/a a veces puede parecer aburrido, pero andar con cuidado te puede ayudar a prevenir embarazos y enfermedades. También te puede ayudar a tener las amistades y las relaciones que desees. Es bueno sentirse seguro, especialmente cuando estás en un lugar donde nunca has estado antes.

Pueda que alguien te pida o espere que tengas relaciones sexuales con alguien con quien no quieras. La persona puede ser demasiado exigente

o hasta violenta. Tal vez no conozcas a esta persona. Quizás la conoces muy bien, o hasta sea pariente tuyo. Muchas veces estas personas están en posiciones de poder y pueden tratar de intimidarte, chantajearte o sobornarte para que tengas relaciones sexuales con ellas. Esto se llama abuso. Lo que te están haciendo puede ser ilegal, pero también puede ser peligroso. Si te encuentras en cualquier problema, busca consejos de una persona de confianza que te pueda apoyar. Esta persona puede ser de tu propia familia o quizás alguien que no sea de tu familia.

Recuerda, no es tu culpa. Tu bienestar sexual no tiene nada que ver con violencia ni con sobornos. Se trata de confianza y placer. Decir 'Sí' puede querer decir que sí, pero decir 'No' siempre quiere decir que no.

## Riesgos de viajar

Las dos maneras de protegerte de embarazos no deseados o de infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH, son no teniendo relaciones sexuales con nadie o teniéndolas tomando las precauciones del caso. No existen las relaciones sexuales totalmente seguras. Puedes tener relaciones sexuales más seguras usando condones.

Las ITS son infecciones que se pueden contraer a través de contacto sexual con una persona que tiene la infección, ya que está en el semen del hombre o en el líquido vaginal de la mujer. No se pueden transmitir a través de besos, compartiendo cubiertos o bebidas, por picaduras de insectos, piscinas o baños públicos. Cualquiera que tenga relaciones sexuales sin protección corre el riesgo de contraer una ITS.

Algunas de las ITS más comunes y sus síntomas son:

**Clamidia:** puede ser asintomática en hombres y mujeres. En la mujer, síntomas incluyen secreción vaginal, ardor y dolor al orinar. El hombre puede experimentar secreción del uretra y dolor al orinar.

**Fluidos (o líquidos) vaginales (candidiasis, gardneralla, tricomonas):** las mujeres pueden tener fluidos vaginales con color, olor o en cantidad fuera de lo común

**Gonorrea:** dolor y ardor al orinar en el hombre; en la mujer puede producir flujo vaginal y manchas después de tener relaciones sexuales, pero puede ser asintomático en muchos de los casos.

**Herpes genital:** aparecen lesiones dolorosas o ampollas en los genitales. Puede causar dolor al orinar y líquido vaginal irregular. Otros síntomas pueden incluir dolores de cabeza, dolores de espalda, fiebre y malestar general.

**Sífilis:** los primeros síntomas pueden incluir una lesión en los órganos genitales externos parecida a una llaga que no produce dolor ni secreción. Si no se atiende, en etapas avanzadas, las complicaciones pueden ser fatales.

**Una mujer debe buscar ayuda médica si presenta algunos de los siguientes síntomas:**

- ▶ secreciones vaginales con color, olor o en cantidad fuera de lo común
- ▶ dolor y ardor al orinar
- ▶ dolor y comezón alrededor la vagina
- ▶ dolor durante el coito
- ▶ llagas / ampollas alrededor la vagina
- ▶ sangrentamiento después de tener relaciones sexuales

**Un hombre debe buscar ayuda médica si presenta algunos de los siguientes síntomas:**

- ▶ secreciones del pene con color, olor o en cantidad fuera de lo común
- ▶ ardor en el pene al orinar y después de orinar
- ▶ llagas, verrugas o ampollas en el pene o alrededor
- ▶ erupción o granos en el área genital o en otras partes del cuerpo

La vergüenza y el miedo son comunes en personas que se contagian con una ITS, y por esto quizás no busquen ayuda médica. No hay nada de que avergonzarse, las ITS son infecciones y al buscar ayuda médica tan pronto te des cuenta de los síntomas que presentas, puedes retrasar o frenar la infección, y puedes evitar que contagies a otras personas.

**¿Qué pasa si no buscas ayuda?**

- ▶ te puedes enfermar seriamente y puedes quedar infértil

La mayoría de las ITS se pueden curar. **Tu APF o tu médico te dará consejos sobre cómo hacerte las pruebas de estas infecciones.**

A veces no hay síntomas, ej. si estás infectado/a con clamidia. Por lo tanto es siempre mejor protegerte y por supuesto a tu/s pareja/s usando un condón.

## VIH/SIDA

El VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) es un virus que altera y descompone el sistema inmunológico. Después que el cuerpo se ha infectado con el VIH y cuando ya no puede luchar contra enfermedades e infecciones a las cuales es propenso, el próximo paso es el SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida).

El VIH **no puede** atravesar **la piel** al **menos que haya una herida**. Tampoco una **barrera de látex**, ej. un condón, y **el virus no puede vivir por mucho tiempo fuera del cuerpo humano**. El virus **no se puede** transmitir a través del **contacto casual, besos, masturbación, dándose la mano, el uso de sanitarios o el uso de los mismos cubiertos**. Uno **tampoco** se puede contagiar **a través de picaduras de insectos**.



30

Hay dos maneras principales por las cuales se transmite el VIH de una persona a otra. Una es cuando el semen o el líquido vaginal de una persona infectada entra al cuerpo de otra persona durante relaciones sexuales con penetración (vaginal o anal). La otra manera es de flujo sanguíneo a flujo sanguíneo, ej. cuando la sangre de una persona infectada entra al cuerpo de otra persona. Por esta razón, los usuarios de drogas que comparten agujas contaminadas corren el riesgo, tanto como las personas que se hacen transfusiones de sangre, cuando los equipos no están debidamente esterilizados o la sangre está infectada. Las mujeres con el virus se lo pueden transmitir a sus hijos durante el embarazo, el parto o cuando están amamantando.

Cuando el virus entra al cuerpo de una persona se dice que es VIH positivo o seropositivo. Una persona puede ser seropositivo sin saberlo. Posibles síntomas o señales de la presencia del VIH/SIDA son: pérdida de más de 10% del peso; fiebre por más de un mes; fatiga y sudores de noche. Una persona puede estar infectada (o sea, ser seropositivo) por muchos años antes de desarrollar el SIDA. El VIH no tiene prejuicios, y no le pertenece a ciertos grupos de personas. Es una infección que se transmite a través de actividades de altos riesgos (ej. tener relaciones sexuales sin protección). Esta infección nos afecta a todos, pero la podemos prevenir.

**Si tienes alguna preocupación y quieres más información, busca en la lista de contactos.**

31

## Preguntas comunes

### ¿Puedes quedar embarazada si es la primera vez que has tenido relaciones sexuales?

**Sí**, si ambas personas son fértiles y no usan un anticonceptivo.

### ¿Puedes quedar embarazada si tienes relaciones sexuales durante tu período?

**Sí**.

### ¿Puedes quedar embarazada si tienes relaciones sexuales cuando estás de pie?

**Sí**.

### ¿Si te bañas después de haber tenido relaciones sexuales, puedes quedar embarazada de todos modos?

**Sí**.

### ¿Puedo contagiarme de una infección aunque no tenga relaciones sexuales con penetración?

**Sí**.

### ¿Cómo tienen relaciones sexuales las lesbianas sin un pene?

Como todo el mundo, con las otras partes de su cuerpo.

### ¿Se te puede acabar el esperma si te masturbas demasiado?

**No**. Cada testículo produce más o menos 200 millones de esperma cada día.

### ¿Es verdad que los hombres tienen más deseo sexual que las mujeres?

**No**. Sin embargo, en muchos casos los niños aprenden que deben ser activos sexualmente, tener muchas parejas, y empezar a una temprana edad, mientras que a las niñas se les enseña que no deben ser sexualmente activas ni tener relaciones sexuales hasta llegar al matrimonio. Estas diferencias se pueden tomar en serio y a veces llegan a parecer que son diferencias naturales entre los hombres y las mujeres.

## Lista de referencia

Aquí te damos un breve recorrido por los órganos sexuales y reproductivos del cuerpo.

### Cuerpo femenino

- Ovarios:** Hay 2 ovarios, cada uno más o menos del tamaño de una almendra, que producen los óvulos.
- Matriz, o útero:** Es más o menos del tamaño y la forma de una pequeña pera invertida. Es un músculo que se extiende al ir creciendo el bebé en su interior.
- Tubos uterinos:** 2 conductos que conectan los ovarios con la matriz
- Vejiga:** El saco de tejido muscular y de fibra que contiene la orina
- Uretra:** El conducto por donde sale la orina de la vejiga
- Vagina:** El conducto de más o menos 8cm de largo que comienza en la cerviz y conduce hacia la vulva, donde se abre entre las piernas. La vagina es muy elástica y se puede extender fácilmente alrededor del pene o del niño durante el parto.
- Ano:** La abertura en el extremo bajo de las entrañas que se mantiene cerrada por 2 músculos
- Cerviz:** El cuello del útero, normalmente casi cerrado, con solo una pequeña abertura por donde pasa la sangre durante la menstruación
- Clítoris:** Un órgano sensible en la parte de arriba de los genitales femeninos, solamente la punta es visible. Durante la excitación sexual, el clítoris crece y se endurece y puede ser el centro del orgasmo.

### Cuerpo masculino

- Pene:** Un órgano de tejido esponjoso que se llena de sangre al excitarse, lo cual lo hace rígido y duro
- Uretra:** Un conducto por donde sale la orina de la vejiga, y el semen (incluyendo esperma) por el pene
- Glande:** La cabeza del pene, tiene forma de casco
- Prepucio:** La piel que cubre el glande y debe ser retirada para lavarlo y prevenir infección
- Circuncisión:** El retiro permanente del prepucio se hace por un proceso llamado la circuncisión, y se les practica a algunos niños por tradición cultural, practica religiosa o razones médicas.
- Esperma:** Células pequeñas compuestas por cabeza, cuello y cola. Cuando se unen con óvulos de la mujer se fertiliza y forma una nueva célula, i.e. el feto
- Semen:** El líquido en el cual nada el esperma. El esperma se necesita para fertilizar el óvulo en la mujer. El esperma se eyacula en el semen por la uretra. La uretra usualmente lleva la orina, pero durante la eyaculación la orina no puede pasar por la uretra. Una cucharadita de semen contiene más o menos 300 millones de esperma.
- Escroto:** El saco que contiene los testículos y los mantiene a su temperatura ideal
- Testículos:** Los órganos redondos y suaves que producen el esperma
- Ano:** La abertura en el extremo bajo de las entrañas que se mantiene cerrada por 2 músculos
- Vejiga:** El saco de tejido muscular y de fibra que contiene la orina

## Virginidad

Una persona virgen es aquella que nunca ha tenido relaciones coitales. La mujer tiene una membrana llamada himen alrededor de la abertura vaginal. El himen se puede estirar o romper con el ejercicio, los deportes o el uso de tampones. El que una mujer no tenga el himen no quiere decir que no sea virgen. Algunas personas creen que el himen es la única prueba de virginidad. Esto le puede causar tristeza y ansiedad a una mujer que no tiene himen pero es virgen.

Tener relaciones sexuales con penetración por primera vez puede asustar a cualquiera. Cuando una o ambas personas son vírgenes, se necesita ser comprensivo y tierno. El himen no es una pared que hay que echar abajo. La sangre tampoco es necesaria para demostrar que se ha perdido la virginidad. La primera vez que tengas relaciones sexuales con penetración puede resultar dolorosa seas hombre o mujer. Puedes quedar embarazada la primera vez que tengas relaciones sexuales. No tengas relaciones sexuales si no quieres.

## Embarazo

Para que un óvulo se fertilice tiene que tener contacto con el esperma del hombre. En el momento de la eyaculación del hombre, el esperma viaja de los testículos al pene y luego viaja hacia el útero usualmente encontrándose con el óvulo en los tubos uterinos. La fertilización ocurre cuando el esperma se une al óvulo. Si el óvulo fertilizado se implanta en el útero, la mujer queda embarazada. El óvulo se acomoda en el útero y empieza a crecer. Más o menos 9 meses después nace un bebé.

Las primeras señales de embarazo pueden ser: ausencia de la menstruación; los senos crecen y se ponen dolorosos y sensibles; náusea y vómitos; un sabor a metal en la boca; fatiga; y mareos. El embarazo se confirma con una prueba sencilla que se puede hacer en tu APF o en una clínica médica (ve contactos). La confidencialidad y la privacidad son tus derechos – y los puedes pedir de un profesional médico de salud cuando los quieras.

Hay varios riesgos del embarazo a una temprana edad. Estos incluyen riesgos físicos (como un parto prematuro, un parto largo, que el bebé nazca de bajo peso y muy pequeño), riesgos psicológicos (miedo, sentimientos de culpa, depresión, y/o rechazo por la familia, la pareja, la escuela y la sociedad) y riesgos sociales (matrimonios forzados, dejar los estudios y/o dependencia económica de los padres).

## Aborto

El embarazo no es siempre una buena noticia. Si te encuentras con un embarazo no planificado, la situación te puede disgustar. El aborto es un proceso de terminar con un embarazo no deseado. Los contenidos del útero de una mujer son extraídos o a la mujer se le medica para inducir un aborto. El aborto todavía es un tema de polémica para muchos. En algunos países es ilegal hacerse un aborto y en otros países se permite solamente por ciertas razones, como para salvarle la vida a la madre.

Algunas personas creen los mitos de que tomar té de hierbas, brincar mucho o hacer un exceso de ejercicio, tomar hormonas, o introducirse objetos o hierbas en la vagina producirá un aborto espontáneo, i.e. un aborto natural. Estas no son buenas maneras de terminar con un embarazo – son maneras de perjudicar tu salud. Por tu propio bien, es importante que tomes la decisión de hacerte un aborto o no cuanto antes posible.

Si un aborto se lleva a cabo en condiciones peligrosas, se pone la salud de la mujer en serios riesgos. Esto puede dañar sus órganos reproductivos, dejarla estéril, con peritonitis o piosalpinx. También puede ser fatal.

## ¿Qué debes llevar en tu mochila?

- ▶ agenda para períodos / Píldora
- ▶ toallas sanitarias
- ▶ tubo de lubricante
- ▶ condones y espermicida
- ▶ otros anticonceptivos
- ▶ direcciones de contactos y servicios útiles

## Palabras y frases útiles

- ▶ Sí y no
- ▶ Ahora no / tal vez más tarde / en otro momento
- ▶ ¿dónde puedo comprar condones?
- ▶ Necesito un médico de confianza
- ▶ Estoy perdido/a / ¿Estoy en una situación segura?
- ▶ Nos gustan / no nos gustan las mismas cosas
- ▶ Andas con demasiado prisa
- ▶ Me gustan los/as chicos/as
- ▶ Prefiero esperar un poco más
- ▶ Me tengo que ir ahora
- ▶ Me quiero quedar
- ▶ Esto es (no es) tan bueno
- ▶ Me gusta (no me gusta) esto
- ▶ ¡Para, por favor!
- ▶ ¡No pares!
- ▶ ¡Sigue! ¡Vamos!

## Reconocimientos

El Servicio Educativo Mundial BBC y la Federación Internacional de Planificación de la Familia reconocen a la Fundación Packard y a la Comisión Europea por su apoyo económico.

**La guía SEXPRO fue escrita por:** Karen Merkel y Rupert Walder

**Consultora:** Zhenja La Rosa.

**Productores y traductores:** Luis del Valle; Marilyn Peguero.

Agradecimientos a las Asociaciones de Planificación Familiar y a las oficinas de IPPF en Chile, Colombia, México y Perú.

También al Foro de Educación Sexual del Reino Unido

**Diseñado por:** Henry Iles.

**Composición tipográfica por:** Accent on type

## Contactos, direcciones e información

Esta guía fue producida como parte de un proyecto de educación sexual del Departamento del Servicio Educativo Mundial BBC, la Federación Internacional de Planificación Familiar, y la Región del Hemisferio Occidental de la IPPF y sus afiliadas en Chile, Colombia, México y Perú.

Para más información sobre este y otros proyectos del Servicio Educativo Mundial BBC, pónganse en contacto con:  
Commissioning Editor, Education BBC World Service, Bush House,  
PO Box 76 Strand, Londres, WC2B 4PH, Reino Unido.  
Tel: + 44 207 557 2295, Fax: + 44 207 240 3141,  
correo electrónico: sexwise.edu@bbc.co.uk

Para más información sobre IPPF/RHO pónganse en contacto con:  
IPPF, Regent's College, Inner Circle, Regent's Park, Londres, NW1 4NS,  
Reino Unido. Tel: + 44 207 487 7900, Fax: + 44 207 487 7950,  
correo electrónico: sexwise@ippf.org

Derechos de autor BBC Servicio Mundial (1999).

contacts  
list for one  
of 5  
countries  
to be  
dropped in  
here...