

Poster
Colegio San Carlos

Los
jóvenes
buscamos
respuestas



Preguntas de los jóvenes sobre

ANTICONCEPCION



INFECCIONES DE TRANSMISION SEXUAL (ITS)



INQUIETUDES FEMENINAS



INQUIETUDES MASCULINAS



PREGUNTAN LOS HOMBRES



PREGUNTAN LAS MUJERES



LA RELACION SEXUAL





Poster
Colegio San Jorge De Inglaterra

Autores



LUCIA NADER MORA

PSICOLOGA CLINICA

EDUCADORA Y TERAPEUTA SEXUAL Y DE PAREJA

MARTHA LUCIA PALACIO VILLEGAS

PSICOLOGA CLINICA

EDUCADORA Y TERAPEUTA SEXUAL Y DE PAREJA

MANUEL ALONSO ALEJO RIVEROS

MEDICO PEDIATRA

ESPECIALISTA EN EDUCACION SEXUAL

MEDICINA DE ADOLESCENTES

ANABELLA ERASO LOPEZ DE MESA

MEDICA ESPECIALISTA EN EDUCACION SEXUAL

MEDICINA DE ADOLESCENTES

GERMAN SALAZAR SANTOS

MEDICO GINECOLOGO INFANTO JUVENIL

PRESIDENTE CENTRO LATINOAMERICANO

SALUD Y MUJER CELSAM COLOMBIA

© Bayer S.A.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, por cualquier proceso reprográfico o fónico, fotocopia, microfilme, offset, mimeografo o cualquier otro método de reproducción conocido o por conocer, sin la autorización previa y expresa del autor.

La problemática del embarazo adolescente ha alcanzado un punto crítico, los niños están dejando los muñecos a un lado para jugar con bebés de verdad. Los jóvenes de Colombia hemos decidido tomar las riendas para cambiar el curso y la historia de la educación sexual en nuestro país.

Según los resultados de una estadística realizada por la unidad de adolescentes de la fundación Cardio infantil y Celsam, sólo el 3.8% de la población Colombiana adolescente, habla con sus padres acerca de la salud sexual y reproductiva; padres: ¿Por qué no hablan con sus hijos?, jóvenes: ¿Por qué no hablan con sus padres?

Esta ruptura en la comunicación es la cuna (a propósito del tema) que da a luz las alarmantes cifras de embarazo adolescente a las que se enfrenta nuestro país. La problemática se forma a partir de la unión de un sin número de causas entre las cuales sobresalen: la errónea creencia que tiene la sociedad acerca de la edad propicia para iniciar la formación sexual; el constante bombardeo de información proveniente de todos los frentes, y el interminable forcejeo sobre el protagonismo del tema donde padres y colegios se devuelven entre sí la responsabilidad, como si fuese un juego de tenis.

Son muchas las causas y ninguno el responsable, pues a la hora de buscar culpables, como es tradición en nuestra sociedad, se sientan todos los "sospechosos" a la mesa e inician una ronda de pato, pato, pato, ganso; y dejan al azar el veredicto que busca culpar a alguien cuando debería aludir a todos.

Este libro procura resolver aquello que les inquieta a los adolescentes y pretende aportar a la solución tratando de llenar en algo el vacío que deja la falta de comunicación.

Las personas que participan activamente para resolver el problema representamos menos del 0.000...01% de la población. Los ceros a la izquierda no cuentan; Colombia, es mejor si están a la derecha.



Sergio Rodríguez, 18 años
María Paula Gallego, 18 años

ANTICONCEPCION

Responde: Dra. Anabella Eraso

DIA NACIONAL DE PREVENCION DEL EMBARAZO ADOLESCENTE



26 DE SEPTIEMBRE DE 2007



Poster
Colegio Bilingüe Richmond

Preguntas

- 1 ¿Cuáles son y que tan seguros son los métodos anticonceptivos?
- 2 ¿Qué es el método del ritmo y en qué consiste?
- 3 ¿Cual es el porcentaje de riesgo de un embarazo no deseado con el **coito interrumpido**?
- 4 ¿El condón es completamente seguro?
- 5 ¿Que pasa si el condón se queda dentro de la vagina de la mujer en una relación sexual?
- 6 ¿Cómo puedo usar el condón si quiero tener sexo oral con mi pareja?
- 7 ¿Las medias veladas reemplazan el condón?
- 8 ¿Que son espermicidas y que efectividad tienen?
- 9 ¿Que son los métodos intrauterinos?
- 10 ¿Después de retirar el dispositivo T de cobre, cuanto tiempo debo durar para volverlo a colocar?
- 11 ¿Que es un anticonceptivo oral?
- 12 ¿Si estoy tomando pastas, él ya se puede venir adentro?
- 13 ¿Desde cuando puedo tener relaciones al iniciar un anticonceptivo y no me embarazo?
- 14 ¿Es malo tomar tantas píldoras y que efectos tiene al ser alterado el consumo?
- 15 ¿Que efectos secundarios tienen los métodos anticonceptivos hormonales?
- 16 Tomo píldoras de baja dosis y he tenido descontrol menstrual, ¿porqué?
- 17 ¿Hay que tener en cuenta la edad para usar un anticonceptivo? ¿De que depende?
- 18 ¿Si estoy planificando con **inyección**, pero no me la aplico el día que me corresponde que sucede? y ¿que debo hacer?
- 19 ¿Inicié el uso de inyección este mes pero según la enfermera iba a presentar efectos y no he sentido nada eso significa que no es efectiva?
- 20 ¿Es verdad que hay métodos anticonceptivos inyectables para el hombre?
- 21 ¿Que tan seguro es el **implante**, y en que consiste?
- 22 ¿Cuál es el mejor método anticonceptivo para los adolescentes?
- 23 ¿Cómo sabemos que método debemos usar cuando comenzamos a planificar o simplemente puedo preguntar en una farmacia?
- 24 ¿Qué son las píldoras de emergencia o del día después, y como se usan?
- 25 ¿Qué tan efectiva es la píldora después de tener SEXO? "Anticoncepción de emergencia"

Mitos o falsos rumores que más frecuentemente se escuchan sobre los métodos anticonceptivos hormonales:

- 26 ¿Las píldoras y las inyecciones engordan?
- 27 ¿Las píldoras pueden manchar la cara?
- 28 ¿Las píldoras producen cáncer?
- 29 ¿Es cierto que los anticonceptivos pueden dejar estéril a la mujer si los usa mucho tiempo o empieza a tomarlos muy joven?
- 30 ¿Es cierto que las pastillas anticonceptivas dan quistes en los ovarios?
- 31 ¿Es verdad que si estoy tomando antibióticos, eso altera la seguridad de las píldoras?
- 32 ¿La hora de toma interfiere en la seguridad de la pastilla, la toma en la noche y tiene relaciones en el día?

¿Cuáles son y que tan seguros son los métodos anticonceptivos?



Existen 2 grupos de métodos anticonceptivos en primer lugar, los **métodos temporales**, es decir que son reversibles y que al suspenderlos se recupera la fertilidad inmediatamente para poder quedar embarazada, ellos son:

Los métodos hormonales: píldoras, inyectables e implantes subdérmicos.

Métodos de barrera: condón y espermicidas

Métodos intrauterinos: dispositivos de cobre y hormonal

Métodos naturales: el ritmo, coito interrumpido, entre otros.

El segundo grupo son los **métodos definitivos**, que requieren de un procedimiento quirúrgico y son irreversibles. Están indicados para personas que no deseen tener más hijos, para el hombre se denomina vasectomía y para la mujer, ligadura de trompas.

Según los últimos estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud OMS, el grupo de anticonceptivos temporales que tiene mayor seguridad es el de los métodos hormonales, los cuales tienen un alto porcentaje de eficacia mayor al 99.5%. En las siguientes preguntas encontrarás el porcentaje de eficacia de los métodos.





¿Qué es el método del ritmo y en qué consiste?



El método del ritmo es uno de los métodos naturales en el que se tiene en cuenta el ciclo menstrual de la mujer para ubicar los días fértiles o días en los que podría estar ovulando y evitar tener relaciones sexuales coitales. Por esto también se le denomina "abstinencia periódica".

Para que este método sea efectivo la mujer debe tener regularidad en los ciclos menstruales, es decir que el sangrado se produzca cada 28 o 30 días siempre. El 60% de las mujeres jóvenes tienen normalmente los ciclos irregulares, por lo que no es un método seguro para ellas. Además se requiere tener una pareja estable y muy colaboradora para abstenerse de las relaciones sexuales en los días fértiles cada mes.

El rumor de que se puede tener relaciones sexuales 5 días antes y 5 días después del período es falso, porque la ovulación es muy variable cuando se tiene el ciclo menstrual irregular.

Su eficacia es baja, según la Organización Mundial de la Salud OMS de cada 100 parejas que lo usan en un año, 85 quedan embarazadas.

¿Cual es el porcentaje de riesgo de un embarazo no deseado con el coito interrumpido?

3



Según la Organización Mundial de la Salud OMS de cada 100 parejas que lo usan en un año, 27 mujeres quedan embarazadas.

No es un método que se recomienda en jóvenes primero por su baja eficacia teniendo en cuenta que a los jóvenes les falta autocontrol y autoconocimiento de su cuerpo y en segundo lugar porque puede producir relaciones sexuales insatisfechas para la pareja, teniendo consecuencias psicológicas futuras en la respuesta sexual.

¿El condón es completamente seguro?

4

El porcentaje de eficacia del uso del condón masculino según la Organización Mundial de la Salud OMS es del 85 al 98%.

Su eficacia depende del uso correcto y sistemático, es decir, si se utiliza con una técnica adecuada y se usa en todas las relaciones sexuales coitales para evitar un embarazo que no desees, sin olvidar que es también la mejor herramienta para protegerse de las infecciones de transmisión sexual.



5

¿Que pasa si el condón se queda dentro de la vagina de la mujer en una relación sexual?

Si el condón contiene semen y se queda dentro de la vagina, puede haber riesgo de embarazo si la mujer está en período fértil, o riesgo de una enfermedad de transmisión sexual si se está infectado.

El condón se puede extraer de la vagina fácilmente con los dedos si esto llegare a suceder.

6

¿Cómo puedo usar el condón si quiero tener sexo oral con mi pareja?

Al condón de látex masculino le puedes quitar el anillo inferior y abrir el condón por un lado, para formar una membrana rectangular, la cual se coloca sobre los genitales femeninos u otras zonas del cuerpo como protección para el coito oral



¿Las medias veladas reemplazan el condón?



Falso. Esto es un falso rumor, pues las medias veladas son porosas y los espermatozoides pueden pasar a través ellas.

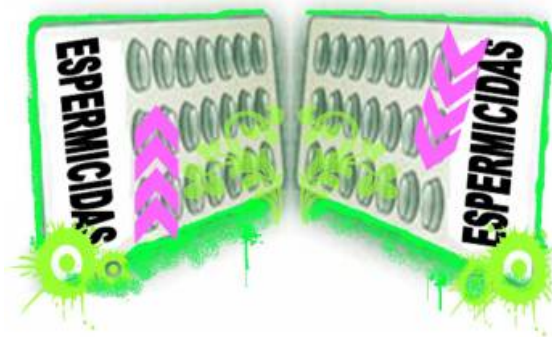
¿Que son espermicidas y que efectividad tienen?



Los espermicidas son métodos anticonceptivos de barrera, contienen sustancias químicas que inhiben la motilidad de los espermatozoides al ser colocados dentro de la vagina 20 minutos antes de una relación sexual con penetración, tiempo necesario para que puedan disolverse.

En Colombia se encuentran espermicidas en presentaciones de óvulos y tabletas vaginales.

En cuanto a la eficacia Según la Organización Mundial de la Salud OMS de 100 mujeres que usan este método en un año, entre 18 a 29 mujeres pueden quedar embarazadas. Su efectividad mejora si se usa conjuntamente con otro método anticonceptivo.



9

¿Que son los métodos intrauterinos?



Son dispositivos de plástico especiales para anticoncepción, que contienen cobre o una hormona, diseñados en forma de T para ser insertados dentro del útero o matriz cuyo interior es de forma triangular y las sustancias que contienen ayudan a evitar un embarazo.

Su uso está indicado para mujeres con pareja estable que ya tengan hijos, y que además no sufran de cólicos, sangrados abundantes ni flujos vaginales anormales.

10

¿Después de retirar el dispositivo T de cobre, cuanto tiempo debo durar para volverlo a colocar?

Si deseas continuar con el dispositivo de cobre, una vez que se venza su efecto, puedes cambiarlo inmediatamente te lo retiren. Debes acudir a un profesional de la salud entrenado (médico o enfermera) para que te lo retire, deben hacerte una evaluación y si no hay ninguna contraindicación te insertan enseguida el otro dispositivo.

Es ideal que te encuentres con el sangrado menstrual tanto para el retiro como para la inserción.



¿Que es un anticonceptivo oral?



Un anticonceptivo oral es un método que contiene hormonas para evitar el embarazo y se presenta en forma de píldoras para ser ingeridas por vía oral diariamente.

La toma diaria de las píldoras produce un efecto continuo en el ovario, el cual es necesario para evitar que el óvulo se madure y pueda salir del ovario al encuentro con los espermatozoides si los hay. Si no se produce la ovulación no puede haber embarazo.

12

¿Si estoy tomando pastas, él ya se puede venir adentro?

Si. Las píldoras anticonceptivas y en general los métodos con hormonas impiden que tus ovarios produzcan óvulos durante todo el tiempo que las estés usando, así no hay riesgo de embarazo si el hombre eyacula dentro de tu vagina.

13

¿Desde cuando puedo tener relaciones al iniciar un anticonceptivo y no me embarazo?



Si inicias las píldoras o el método inyectable el primer día del período, es decir en las primeras 24 horas de sangrado, ya tienes desde ese mismo día protección anticonceptiva.

Si el método hormonal lo inicias en los siguientes días del periodo, debes protegerte adicionalmente con condón por 7 días, y desde el 8° día ya tienes la protección anticonceptiva.

¿Es malo tomar tantas píldoras y que efectos tiene al ser alterado el consumo?

14



Con las modernas píldoras que contienen pocas hormonas, tu puedes estar protegida por muchos años sin ningún problema, todo lo contrario, puedes obtener adicionalmente beneficios para tu salud, como disminución de los cólicos menstruales, regulación del periodo menstrual, mejoría del acné y disminución de la cantidad de sangrado, entre otros.

Si el consumo se altera, ya sea por olvido en la toma, o porque deseas suspender el método, la ovulación se restablece enseguida y puede haber un embarazo.

15

¿Que efectos secundarios tienen los métodos anticonceptivos hormonales?



Algunas mujeres sensibles a la acción de las hormonas pueden presentar en los primeros 2 a 3 meses de inicio del método síntomas como náuseas, mareo, dolor de cabeza, dolor en los senos o irregularidades en el período, que van cediendo a medida que el organismo se adapta a su acción.

En los métodos con menor cantidad de hormonas estos efectos son mínimos o no se presentan en la mayoría de las mujeres.

Tomo píldoras de baja dosis y he tenido descontrol menstrual, ¿porqué?

16

Porque las píldoras con baja dosis de hormonas pueden producir irregularidad en el periodo menstrual en los primeros meses de uso, ya sea manchados o que no venga la menstruación, sin riesgo para tu salud, pero con la toma continua de las píldoras, los ciclos se van regularizando.

¿Hay que tener en cuenta la edad para usar un anticonceptivo? ¿De que depende?

17



Más que de la edad, depende de los antecedentes clínicos (enfermedades o condiciones especiales), que tenga la mujer y sean de importancia para el uso de métodos anticonceptivos.

Si tu médico considera que no hay contraindicación alguna, se pueden utilizar desde la primera menstruación en la adolescencia hasta la última en la mujer adulta.

18

¿Si estoy planificando con inyección, pero no me la aplico el día que me corresponde que sucede? y ¿que debo hacer?



Si ya estas planificando con un método inyectable mensual que debe aplicarse cada mes en la misma fecha y se te olvida, puedes aplicártela en los 2-3 días siguientes del día que te correspondía, teniendo en cuenta que no pasen más de 33 días de una aplicación a la otra.

Si pasan más días es mejor que consultes en tu servicio de salud al médico o enfermera, para que te digan que hacer de acuerdo a los días olvidados; pero recuerda protegerte adicionalmente con condón o abstenerte de relaciones sexuales, hasta que te den respuesta.

Y también ten en cuenta, que cuando te apliquen la inyección evitar masajear el sitio de aplicación.

¿Inicié el uso de inyección este mes pero según la enfermera iba a presentar efectos y no he sentido nada eso significa que no es efectiva?

19

No. La efectividad de la inyección anticonceptiva es igual para todas las mujeres, más del 99%, la persona que te atendió seguramente te comentó que podrían presentarse algunas molestias al iniciar el método como náuseas o dolor de cabeza, pero no en todas las mujeres se presentan estos efectos porque al contener bajas dosis de hormonas, estos métodos son muy bien tolerados, y estás protegida continuamente.



¿Es verdad que hay métodos anticonceptivos inyectables para el hombre?

20

En la actualidad los métodos hormonales para los hombres están en investigación y todavía no han salido al mercado, así que no se dejen engañar si les ofrecen métodos inyectables u otros hormonales para los hombres.

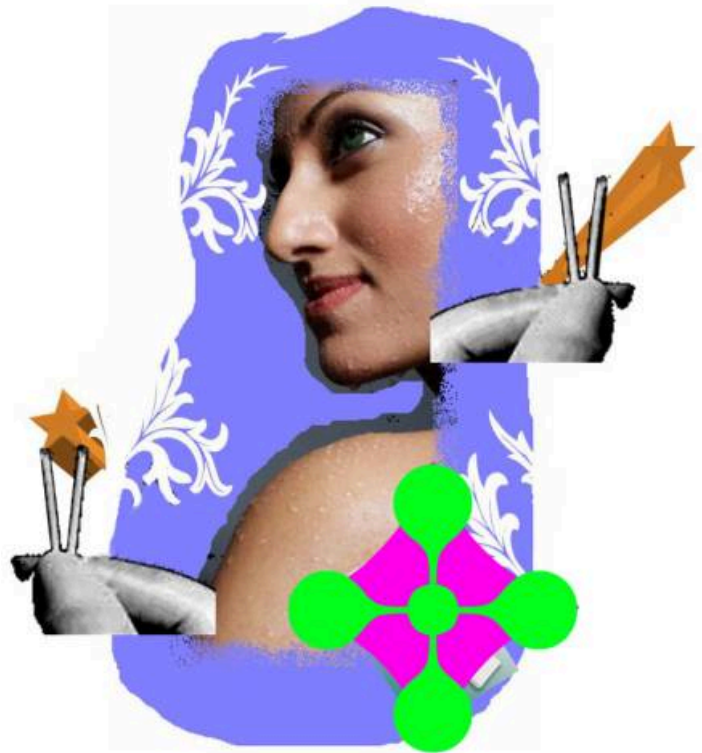
21

¿Que tan seguro es el implante, y en que consiste?

El implante es el método más seguro de los métodos hormonales para las mujeres, consiste en dos barritas flexibles que se insertan quirúrgicamente (y con anestesia local) debajo de la piel del brazo, y van liberando baja dosis de una sola hormona suavemente dentro del cuerpo protegiéndote por 5 años consecutivos de un embarazo.

Tiene un porcentaje de eficacia del 99.9% según la Organización Mundial de la Salud OMS, y puede ser utilizado en todas las mujeres en edad fértil que no tengan contraindicación para ello. Es ideal cuando se desea una anticoncepción a largo plazo (5 años).

Los efectos secundarios son mínimos, el más frecuente es la irregularidad en el sangrado, que no tiene consecuencias para tu salud y que tiene tratamiento fácilmente si te es molesto.



¿Cuál es el mejor método anticonceptivo para los adolescentes?

22



La “doble protección” es la anticoncepción ideal para adolescentes, es decir que la mujer utilice un método altamente efectivo como son los métodos hormonales de baja dosis (píldora, inyección o implante) y el hombre use el condón en cada relación.

Esto con el fin de evitar los dos riesgos que se tienen al tener relaciones sexuales como son el embarazo no planeado y las infecciones de transmisión sexual.

¿Cómo sabemos que método debemos usar cuando comenzamos a planificar o simplemente puedo preguntar en una farmacia?

23

Lo ideal es que puedan asesorarse con un profesional de la salud (médico o enfermera) en el servicio médico que les corresponda, ya que pueden haber algunas restricciones para el uso de los métodos anticonceptivos de acuerdo a los antecedentes personales y es importante que les recomienden el método más adecuado para cada persona, la forma correcta de utilizarlo y donde acudir en caso de dudas, olvidos o inquietudes.

24

¿Qué son las píldoras de emergencia o del día después, y como se usan?



Estas píldoras son una opción anticonceptiva de EMERGENCIA, **"no son para utilizarlas con frecuencia"**, y su uso, como su nombre lo indica, es para situaciones que se convierten en urgencia para evitar un embarazo que no se desea y sus consecuencias, como el aborto provocado.

Tales situaciones pueden ser:

- el uso incorrecto del método regular (olvidos sin protección),
- un accidente con el método en uso, por ejemplo, cuando se rompe o desliza el condón,
- cuando se es víctima de una violación, o
- cuando se tiene una relación sexual coital sin protección.

Son píldoras que deben ser formuladas por un médico, y se toman en los primeros 5 días después del coito sin protección preferiblemente en las primeras 72 horas; entre más pronto se tomen son más efectivas, porque lo que se busca es evitar la fecundación.

¿Qué tan efectiva es la píldora después de tener SEXO? "Anticoncepción de emergencia"

25

La anticoncepción de emergencia tiene una efectividad que varía entre el 75 al 95% de acuerdo a la pronta toma de las píldoras después del coito sin protección y de acuerdo al día del ciclo menstrual en que se encuentre la mujer.

No tienen tanta eficacia como tomar las píldoras de uso diario. Se recomienda después de tomarlas, iniciar enseguida un método de uso regular, si continuas con vida sexual activa.



26

¿Las píldoras y las inyecciones engordan?

Falso. Anteriormente algunos métodos que contenían mayor cantidad de hormonas podrían en los primeros meses de uso estimular el apetito o retener líquidos en el cuerpo, dos situaciones que pueden incrementar el peso; pero los anticonceptivos modernos que contienen hormonas en baja cantidad, no tienen este efecto y no influyen en el peso corporal.

27

¿Las píldoras pueden manchar la cara?

Las mujeres que sean sensibles a la luz solar, que es la causa más frecuente de producción de manchas en la cara, deben proteger la piel utilizando diariamente un protector solar para evitar que aumente la sensibilidad denominada fotosensibilidad, con el uso de métodos hormonales.



¿Las píldoras producen cáncer?

28

Falso. Según estudios a nivel mundial no hay evidencia acerca de que los métodos hormonales puedan producir cáncer, sin embargo sí se ha comprobado que el uso de estos métodos protegen tanto al ovario como al endometrio de la producción de un cáncer.⁽¹⁾

¿Es cierto que los anticonceptivos pueden dejar estéril a la mujer si los usa mucho tiempo o empieza a tomarlos muy joven?

29



Falso. Los métodos anticonceptivos hormonales son reversibles, es decir que tan pronto se suspende su uso, se recupera inmediatamente la fertilidad.

Son ideales para las mujeres jóvenes que deseen protegerse de un embarazo no planeado sobretodo los que contienen baja cantidad de hormonas porque tienen beneficios adicionales para la salud, y pueden utilizarlos por largo tiempo sin riesgo de quedar infértiles.

30

¿Es cierto que las pastillas anticonceptivas dan quistes en los ovarios?

Falso. Todo lo contrario, hay píldoras anticonceptivas actualmente de baja dosis que los médicos utilizamos como tratamiento para los quistes en los ovarios y los quistes en los senos, y para mejorar otras situaciones en la mujer como el "síndrome premenstrual".

Este síndrome se caracteriza por presentar síntomas físicos antes del período menstrual como la hinchazón de las piernas, el abdomen y los senos, dolor de cabeza y psicológicos como irritabilidad, mal genio, tristeza o depresión; síntomas que mejoran notablemente con la toma de píldoras anticonceptivas modernas y que además de mejorar la piel, no retienen líquido en el cuerpo manteniendo el peso corporal y tienen una alta efectividad para evitar el embarazo (99.5%). (2)

31

¿Es verdad que si estoy tomando antibióticos, eso altera la seguridad de las píldoras?



Sí. Cuando estas tomando píldoras anticonceptivas y te dan tratamiento con antibióticos orales, la eficacia de las píldoras puede verse disminuida, por lo que recomendamos que sigas tomando las píldoras diariamente pero te protejas adicionalmente con condón o abstinencia durante el tratamiento y hasta 7 días después que termines el antibiótico.

¿La hora de toma interfiere en la seguridad de la pastilla, la toma en la noche y tiene relaciones en el día?

32



No. Si tomas tu píldora diariamente estas protegida todos los días y a cualquier hora. Se recomienda tomar las píldoras aproximadamente a la misma hora, porque si se te olvida una píldora a la hora habitual, tienes 12 horas más para tomártela, es decir que la píldora te protege por 36 horas.

Si se te olvida más de este tiempo, debes tomarla a la hora que te acuerdes y la que corresponde a ese día (o las dos al mismo tiempo), y se protegen los siguientes 7 días adicionalmente con condón o con abstinencia, para evitar una ovulación en esa semana.

BIBLIOGRAFIA:

World Health Organisation. Medical eligibility criteria for contraceptive use. WHO, 3er. Edition. 2004.

Emans, Laufer, Goldstein. Ginecología en pediatría y la adolescente. McGraw-Hill Interamericana, 2000.

Dulanto Enrique. El Adolescente. Mc Graw-Hill Interamericana 2000.

OPS. Recomendaciones para la atención integral de salud de los y las adolescentes, con énfasis en salud sexual y reproductiva. 2000.

Croxatto HB, Devoto L, Durand M, Ezcurra E, Larrea F, Nagle C, Ortiz ME, Vantman D, Vega M, von Hertzen H. Mechanism of action of hormonal preparations used for emergency contraception: a review of the literature. Contraception 2001.

Eraso A. y Cols., Asesoría en Anticoncepción. Manual para profesionales en medicina y enfermería. 2004.

Referencias:

(1) Facultad de Salud Pública BloombergJohns Hopkins Centro para Programas de Comunicación Proyecto INFO. Organización Mundial de la Salud Departamento de Salud Reproductiva e Investigación. Planificación Familiar. UN MANUAL MUNDIAL PARA PROVEEDORES. Orientación basada en la evidencia. 2007. Cap.I, pg.4.

(2) Oral contraceptives containing drospirenone for premenstrual syndrome
Cochrane Database of Systematic Reviews. LM Lopez, A Kaptein, FM Helmerhorst. 2008

INFECCIONES DE TRANSMISION SEXUAL (ITS)

Responde: Dr. Manuel Alonso Alejo



Poster
Colegio Liceo Boston

Preguntas

- 33 ¿Cuántas infecciones de transmisión sexual (ITS) hay conocidas?
- 34 ¿Cuáles son los primeros síntomas o manifestaciones de las ITS?
- 35 ¿Para cuáles ITS hay tratamiento y para cuáles no?
- 36 ¿Las ITS, se transmiten con las caricias que se hacen con las manos?
- 37 ¿Cuándo se es prepago debo usar condón?
- 38 ¿Con una sola relación sexual puedo contagiarme de SIDA?
- 39 ¿El Virus de Inmunodeficiencia Humana VIH se transmite por los besos?
- 40 ¿Por qué dicen que el sexo anal da sida?
- 41 ¿Qué es el VPH?
- 42 ¿El Virus del Papiloma Humano VPH tiene cura o es verdad que eso no tiene cura?
- 43 ¿Si una persona tiene VPH no puede tener relaciones sexuales?
- 44 ¿El VPH solo se adquiere por medio de las relaciones o también por sexo oral? ¿Hay riesgo de que este en otra parte que no sea el aparato genital?
- 45 ¿Los juguetes sexuales producen infecciones?

¿Cuántas infecciones de transmisión sexual (ITS) hay conocidas?

33



Son más de 20 que se describen en la actualidad, y todas tienen un común denominador y es que se transmiten por tener relaciones sexuales, ya sea sexo vaginal, anal y oral con una persona que esté infectada, ya sean heterosexuales u homosexuales.

¿Cuáles son los primeros síntomas o manifestaciones de las ITS?

34

Eso depende de la clase de enfermedad sexual que se transmita, y del órgano que compromete, sea pene, vagina, útero, labios mayores, boca y la piel, por lo que lo mejor es seguir estos consejos:

- a- Cualquier lesión en tus órganos sexuales que no tenías antes de tener sexo con o sin protección debes consultar. Tales como granos, manchas, secreción purulenta (pus) por pene o vagina, ardor, rasquiña o cualquier cambio que notes, solo pregúntale a tu médico de confianza.
- b- El tiempo de aparición varía entre dos días lo más rápido hasta más de dos meses, o como el sida que puede durar años en manifestarse; si tienes dudas sobre la salud sexual de la persona con quien estuviste, es mejor que consultes pronto.
- c- Como los síntomas y signos de las ITS son muy diversos y dependen de muchos factores anatómicos y además del germen productor de la enfermedad, ya sea bacteria, hongo, virus, parásito, etc. Siempre debes consultar ya que el tratamiento para cada una de ellas es muy diferente, y si usas un tratamiento inadecuado, las complicaciones secundarias a una enfermedad mal tratada muchas veces son peores que la misma enfermedad.

35

¿Para cuáles ITS hay tratamiento y para cuáles no?



Para la gran mayoría hay tratamiento y curación, tales como sífilis, gonorrea, uretritis gonocócica, clamidia, chancro, virus papiloma humano VPH. Y tratamiento parcial como para el VIH/Sida y herpes, entre otras.

36

¿Las ITS, se transmiten con las caricias que se hacen con las manos?

DEPENDE. Pero generalmente NO. Ya que la mayoría de las caricias que realizamos con nuestras manos (excepto la masturbación) son en diferentes partes del cuerpo cabeza, tronco, espalda etc, en áreas sanas y con manos sin lesión alguna, por lo cual sería poco probable, ya que los gérmenes necesitan de unas condiciones específicas para infectar: temperatura, humedad, además de tejidos especiales, como sangre, secreciones, mucosas o en heridas, para poder vivir y por ende ser agentes infectantes.

El virus del SIDA en la palma de la mano limpia y sin lesión alguna por más de dos minutos se muere.

¿Cuándo se es prepago debo usar condón?

37



Si, en toda relación sexual y más aun con personas no conocidas o con aquellas que se va estar por un tiempo pasajero es mejor SIEMPRE usar condón.

¿Con una sola relación sexual puedo contagiarme de SIDA?

38

Si, sólo es necesario un contacto sexual con una persona enferma y si las circunstancias y condiciones son propicias te puedes infectar.



39

¿El Virus de Inmunodeficiencia Humana VIH se transmite por los besos?



DEPENDE. Generalmente en la saliva puede haber pequeñas cantidades del virus del sida, pero por ser en tan poca cantidad, no hay grandes probabilidades de contagio, casi nulas, pero existe la probabilidad.

40

¿Por qué dicen que el sexo anal da sida?

DEPENDE, La región anal no está hecha para tener relaciones sexuales de tal manera que cuando se tiene sexo anal, hay bastantes probabilidades de trauma y heridas que sangran y son la vía de contagio del virus del sida, siempre y cuando la persona sea portador del virus. Si la persona no está enferma, el sexo anal por sí mismo no da sida.



¿Qué es el VPH?

41



Es el VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO. Existen mas de cien variedades de virus del papiloma humano que están clasificados y enumerados de acuerdo a sus características y algunos de ellos producen verrugas comunes en manos y pies (mezquinos) son lesiones benignas que no producen cáncer y son clasificadas como 1 y 2.

Otras producen verrugas genitales o condilomas, el 6 y el 11 y algunas de ellas están relacionadas con el cáncer de cuello uterino, anal, orofaríngeo y del pene a los cuales se les ha llamado virus de alto riesgo y son clasificadas como 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59, 68, 69 debido a sus condiciones oncogénicas, o sea que tienen la facilidad de alterar los tejidos y producir cáncer.

Estas últimas están dentro de las enfermedades de transmisión sexual, ya que se transmiten por tener relaciones sexuales vaginales, anales u orales con una persona que tenga la infección de las verrugas.

42

¿El Virus del Papiloma Humano VPH tiene cura o es verdad que eso no tiene cura?

DEPENDE, Para la infección del virus del papiloma humano aún no. Pero sin embargo hay personas que se infectan del el virus del papiloma humano y pueden crear defensas naturales eliminando la enfermedad en un lapso de 6 a 12 meses, mientras que hay otras personas que no.

En las personas que están infectadas por el virus existen tratamientos que lo eliminan del área genital, por medio de diferentes métodos como la cirugía convencional, la criocirugía (aplicación de frío) o la cirugía láser.

Actualmente se creó la vacuna contra el VPH con una eficacia mayor del 99% y es la mejor herramienta para evitar la enfermedad. La mayoría de las personas que se contagian del virus del papiloma lo eliminan por si solas y no desarrollan cáncer.



¿Si una persona tiene VPH no puede tener relaciones sexuales?

43

NO DEBERÍA TENER, ya que puede transmitirlo a la otra persona, sin embargo en caso de tenerlas, debe usar siempre el condón y evitar le coito oral.



¿El VPH solo se adquiere por medio de las relaciones o también por sexo oral?
¿Hay riesgo de que este en otra parte que no sea el aparato genital?

44

CIERTO. Algunas clases de virus del papiloma humano afectan la orofaringe y están relacionados con el cáncer de garganta y de allí puede transmitirlo al pene y dar cáncer, por lo tanto el sexo oral es un factor de riesgo en una persona que esta infectada con el virus del papiloma.



45

¿Los juguetes sexuales producen infecciones?

NO. Generalmente los juguetes sexuales son elemento inertes y es muy difícil que un virus o bacteria o cualquier germen pueda vivir allí, ya que necesita células vivas. Sin embargo puede ser facilitador para transportar un germen de una persona a otra si se usa en forma inmediata, o sea que comparte entre las personas sin ninguna higiene y la persona esta infectada.



BIBLIOGRAFIA:

CDC. Sexually transmitted disease surveillance 2005. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, CDC; 2006. Available at gonorrhea in adults in the United States. Clin Infect Dis 2007;44:584-5101.

INQUIETUDES FEMENINAS

Responde: Dr. Germán Salazar



Poster
Colegio Santa María

Preguntas

- 46 ¿A qué edad es prudente ir por primera vez al ginecólogo?
- 47 ¿Qué es una citología vaginal?
- 48 ¿Qué es el auto examen de seno?
- 49 ¿Por qué un seno es más grande que el otro?
- 50 ¿Por qué duelen los senos?
- 51 ¿Por qué me pongo sensible antes de la menstruación?
- 52 ¿Por qué se produce cólico en la menstruación?
- 53 ¿Edad en que debe desarrollarse una mujer?
- 54 ¿Qué es la menstruación?
- 55 ¿Qué es el flujo vaginal?
- 56 ¿Las niñas menores a 10 años pueden tener flujo vaginal?
- 57 ¿Qué es el himen?
- 58 ¿Qué riesgos y consecuencias trae un aborto?
- 59 ¿Cuándo puedo quedar embarazada?
- 60 ¿Que está haciendo el estado para evitar los embarazos no deseados en adolescentes?
- 61 ¿Cuándo es más probable que una mujer ovule?
- 62 ¿Cuáles son los días más probables para lograr un embarazo?
- 63 ¿En qué fechas hay menor riesgo de quedar en embarazo?
- 64 ¿Cuántos métodos o procedimientos hay para saber si una persona es fértil?
- 65 ¿Cuáles son las causas de infertilidad?

¿A qué edad es prudente ir por primera vez al ginecólogo?

46

Se recomienda consultar por primera vez al ginecólogo durante el primer año de vida, donde la orientación de los cuidados generales será fundamental, se podrá adicionalmente diagnosticar alteraciones del tracto genital pudiendo tomar las medidas correctivas a tiempo.

En el momento en que se inicia el desarrollo, con la aparición de los caracteres sexuales secundarios, como el inicio de la formación de los senos, la aparición del vello púbico, en éste momento una adecuada orientación será imprescindible.

Cuando aparece la primera menstruación, la consulta deberá realizarse anualmente lo cual permitirá una mejor aceptación y manejo de la misma, así como el diagnóstico y tratamiento oportuno de sus alteraciones y de otras enfermedades ginecológicas.



47

¿Qué es una citología vaginal?



La citología vaginal es un examen que se les practica a todas las mujeres, donde se toman muestras directamente del cuello del útero, para evaluar el estado en que se encuentran las células que lo conforman, si son normales o anormales, esto quiere decir si están inflamadas o son cancerosas.

Se la deben realizar todas las mujeres que han iniciado actividad sexual, o desde que cumplen 18 años. La toma debe realizarse anualmente o de acuerdo a cada condición con un intervalo menor.

No es un procedimiento doloroso, su toma es muy sencilla y rápida.

¿Qué es el auto examen de seno?

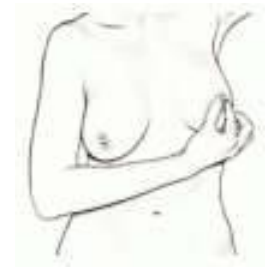
48

El auto examen de seno es parte del autocuidado que debe realizarse cada mujer y que pretende detectar tempranamente la aparición de cualquier anomalía del mismo, especialmente la aparición de alguna masa la cual podría corresponder a un cáncer de seno.

Deberá realizarlo mensualmente idealmente una semana después de haber terminado la menstruación para evitar la congestión mamaria y facilitar la identificación de cualquier alteración.

Lo deberá hacer en posición de pie, mirándose al espejo, donde inspeccionará cualquier cambio en la superficie del mismo.

Posteriormente procederá a la palpación la cual realizará con su mano contra lateral, seno izquierdo con mano derecha, y la otra siempre detrás de la cabeza, siguiendo un orden de acuerdo a las manecillas del reloj para cubrir toda la superficie del seno, posteriormente revisará el pezón el cual deberá comprimir entre sus dedos en búsqueda de algún tipo de secreción.



Cualquier alteración deberá consultarla de inmediato con su ginecólogo.

49

¿Por qué un seno es más grande que el otro?



Cuando se inicia el desarrollo de los caracteres sexuales, dentro de los cuales está el de los senos, suele comenzar por alguno de ellos, posteriormente se sucede en el otro, momento donde es frecuente que el tamaño de ambos sea discordante y no es motivo de preocupación. En el transcurso del desarrollo de ambos el crecimiento se va igualando hasta quedar completamente regulares.

Si al terminar el desarrollo la diferencia de tamaño de ambos senos persiste y es importante, deberá ser motivo de consulta al ginecólogo y en raras ocasiones requerirá de tratamiento quirúrgico.

¿Por qué duelen los senos?

50

El dolor de los senos suele encontrarse relacionado con los cambios hormonales que se producen de acuerdo a diferentes momentos o situaciones de la vida de la mujer; por ejemplo en el momento del desarrollo de los mismos o del ciclo menstrual o del estado de embarazo o de lactancia.

Usualmente el dolor suele ser pasajero, con una intensidad leve a moderada, por lo cual no se requerirá de ningún tratamiento médico.

Pero si el dolor se asocia a algún cambio en el seno, como puede ser enrojecimiento de la piel, calor, palpación de una masa o secreción por el pezón, será necesario consultar con el ginecólogo de inmediato, porque puede tratarse de una alteración benigna o maligna que requiera de tratamiento especializado.



51

¿Por qué me pongo sensible antes de la menstruación?

Antes de la menstruación puede presentarse un desequilibrio entre las hormonas encargadas de regular el ciclo menstrual, como son los estrógenos y la progesterona, ocasionando lo que se denomina **Síndrome Premenstrual**.

El cual puede producir cambios importantes tanto físicos como emocionales.

Entre los cambios a nivel corporal más importantes están:

La retención de líquidos, lo que genera un aumento temporal del peso, aumento del apetito, cambios en la piel como el aumento de acné, cabello opaco, dolor abdominal de cabeza, dolor de los senos.

Entre los cambios emocionales:

Irritabilidad, ansiedad, nerviosismo, cambios en el humor, tristeza, depresión, todos estos cambios son denominados por las mujeres como aumento de la sensibilidad.



¿Por qué se produce cólico en la menstruación?

52

Hay mujeres que presentan dolor abdominal o pélvico tipo cólico relacionado con la aparición de la menstruación. En algunos casos es muy intenso o prolongado y suele denominarse dismenorrea, que puede aparecer en diferentes momentos de la menstruación, antes durante o después de la misma.

Este dolor es producido por la liberación de unas sustancias químicas muy similares a las hormonas y que se denominan prostaglandinas, se producen durante las contracciones del útero para expulsar el flujo menstrual.

En la mayoría de los casos suele tratarse con medidas generales como reposo, calor local, bebidas calientes, pero en otras ocasiones se requiere de la utilización de medicamentos que contrarresten el efecto de las prostaglandinas como pueden ser los antiinflamatorios no esteroideos que bloquean la producción de prostaglandinas; por ejemplo aspirina o ibuprofeno; para que el tratamiento sea más efectivo se puede iniciar unos días antes de la fecha en que se presente el flujo menstrual.

Cuando el dolor no es controlado con éstas medidas requiere estudios especializados razón por la cual es mejor consultar al ginecólogo, para poder descartar un trastorno más grave que pueda generar problemas posteriores.



53

¿Edad en que debe desarrollarse una mujer?

La aparición de los caracteres sexuales secundarios como son el desarrollo de los senos o el vello púbico, normalmente se inicia dos años antes de que venga por primera vez la menstruación.

La primera menstruación en Colombia, dado que es diferente para los diferentes países y culturas suele prestarse a los 12 ½ años +/- dos años, cuando se presenta antes se denomina pubertad precoz y deberá consultarse rápidamente al ginecólogo. Podemos esperar hasta los 16 años si se ha iniciado ya la aparición de caracteres sexuales, de lo contrario o si se llegan los 16 años también se deberá consultar urgente con el ginecólogo porque estaríamos ante una pubertad tardía, que también es motivo de estudio para identificar algún problema médico.

La menstruación suele llegar hasta los 50 años aproximadamente, edad donde dejan de funcionar los ovarios entrando en lo que se llama falla ovárica y conocida como menopausia.



¿Qué es la menstruación?

54

La menstruación es el sangrado genital de la mujer, también se le denomina regla o periodo.

Está constituida por sangre y residuos de tejido provenientes del endometrio, tejido que recubre al útero o matriz por dentro y que se desprende cada mes, significando que no ha quedado en embarazo. Suele durar de 3 a 7 días.

La menstruación es parte del ciclo menstrual, que cada mes ayuda a preparar al útero o matriz para un posible embarazo. El ciclo menstrual suele durar de 28 a 30 días, pero puede presentarse de 23 a 35 días siendo normal.

Llamamos retraso menstrual dependiendo de la duración del ciclo de cada mujer, si ésta es completamente regular, después de 2 a 3 días hablaremos de retraso menstrual, si no es regular deberá acudir al ginecólogo para que sea estudiada y poderle indicar cuando estaría ante un retraso menstrual.

Cuando existe un retraso menstrual si se están teniendo relaciones sexuales debemos pensar siempre en la posibilidad de un embarazo, si no deberá acudir al especialista para ser estudiada.

La cantidad de sangrado genital es de 80 cc aproximadamente por menstruación, se recomienda cambiar las toallas higiénicas antes de que esté empapada y cada mujer decide que es lo más cómodo para ella, por lo general se utilizan 3-4 toallas higiénicas al día de tamaño normal.



55

¿Qué es el flujo vaginal?



Las glándulas que contiene la vagina y el cuello del útero producen pequeñas cantidades de líquido el cual sale al exterior transportando células antiguas que previamente han revestido la vagina, y al que se denomina flujo vaginal. Su producción depende del momento del ciclo menstrual, siendo mas frecuente después de la menstruación, a mitad del ciclo en el momento de la ovulación y antes de la siguiente menstruación.

Su color varía, generalmente es blanco-amarillento escaso, sin olor ni síntomas locales, a la mitad del ciclo será de color transparente (como clara de huevo) lo que puede significar que se encuentra en ovulación, y aumenta en cantidad cuando existe excitación sexual.

Cuando estas características cambian pueden ser señal de que hay un problema, esto es al cambiar la cantidad, el color, el olor, o si produce irritación o rasquiña alrededor de la vagina, lo cual puede significar una infección y deberá acudir de inmediato al médico.

Estos cambios se producen cuando se altera la flora normal de la vagina que mantiene un ph adecuado impidiendo la colonización de gérmenes ajenos a la misma. El uso de duchas vaginales, algunos jabones perfumados o baños con espumas pueden alterar la flora normal vaginal, por lo cual no son recomendados. Enfermedades como la diabetes o el uso de antibióticos pueden aumentar o modificar las secreciones normales.

¿Las niñas menores a 10 años pueden tener flujo vaginal?

56

Cuando se presentan en niñas menores de 10 años suele relacionarse con inadecuadas medidas de higiene, como mal aseo genital, mala técnica al orinar (siempre debe hacerse con las piernas abiertas) o una frecuencia no adecuada.

Su tratamiento se basa en implementar medidas de higiene y no suelen necesitar tratamiento alguno. En caso de identificarse gérmenes no comunes para la edad deberá descartarse alguna enfermedad metabólica como la diabetes o abuso sexual.

Los flujos en mujeres mayores a los 10 años pueden ser generados no únicamente por hongos, sino por multitud de gérmenes diferentes como son la gardnerella vaginallis, las tricomonas, la chlamydia principalmente.

Siempre deben ser motivo de estudio razón por la cual deberán consultar al ginecólogo, acompañada de su pareja si están teniendo actividad sexual.

No se recomienda utilizar protectores diarios dado que aumenta la producción de flujo vaginal por irritación, produciendo prurito vaginal (rasquiña).

Tampoco son recomendadas las duchas vaginales porque modifican el ph vaginal facilitando las infecciones.

Los anticonceptivos utilizados actualmente de bajas dosis no aumentan el flujo vaginal, los de altas dosis utilizadas anteriormente se han asociado a una mayor probabilidad de infección por hongos.



57

¿Qué es el himen?



Es una membrana que se encuentra a la entrada de la vagina, se caracteriza por tener perforaciones para permitir el paso de la menstruación.

Es posible que exista ausencia del mismo al nacimiento o que no esté perforado, lo cual requerirá intervención quirúrgica para permitir el paso del flujo menstrual.

Su forma es diferente en cada mujer, es flexible. No cumple ninguna función específica.

Cuando se tienen relaciones sexuales suele romperse, produciendo desgarros hacia su implantación que cuando son severos pueden ocasionar algún tipo de sangrado o dolor.

El concepto de virginidad es algo cultural, se habla de la misma cuando el himen aún permanece íntegro, de acuerdo a la educación que haya recibido cada individuo.

El ser "virgen" si se quiere aplicar este término dependerá de los principios y valores de cada individuo, para el hombre aplica de igual forma.

La masturbación, las jeaneadas, la colocación adecuada de un tampón, no afectan la virginidad, si se habla desde el punto de vista anatómico, si existe penetración anal o sexo oral se altera el concepto de virginidad, aunque el himen continúe íntegro.

¿Qué riesgos y consecuencias trae un aborto?

58

Existen hoy en día métodos muy fáciles y seguros para evitar el quedar en embarazo, obviando el necesitar tener que recurrir a la práctica de un aborto.

El aborto no está despenalizado en Colombia por lo tanto su práctica es un delito, lo que hace que no existan sitios adecuados para su realización, ni personal idóneo, lo que hace que los riesgos y consecuencias sean muy graves.

Usualmente la mujer no es advertida de los riesgos y consecuencias.

Los riesgos de practicar un aborto independientemente de que sea o no legal son diferentes de acuerdo a la técnica practicada, los mencionares en términos generales dentro de los cuales los principales son:

Trauma del cuello uterino, perforación del útero o matriz, sangrado genital excesivo, trombo embolismos (envío de coágulos a distancia), infección local en el tracto reproductor y en otros órganos pélvicos o abdominales, los cuales pueden conducir a sépsis (infección) generalizada la cuál puede llevar rápidamente a la muerte materna,

Como consecuencias encontramos: A nivel físico, esterilidad, abortos espontáneos, embarazos ectópicos (fuera del útero), dolor pélvico crónico, alteraciones del ciclo menstrual. Y lo más importante son las consecuencias psicológicas que debe ser manejada y adaptada posteriormente al suceso, genera sentimiento de culpa, ansiedad, irritabilidad, depresión, bajo rendimiento académico, insatisfacción, conductas autodestructivas y en ocasiones impulsos suicidas.



59 ¿Cuándo puedo quedar embarazada?

Si un hombre eyacula a la entrada de la vagina sin penetración puede embarazar dado que algunos espermatozoides pueden llegar a ponerse en contacto con los óvulos.

La mujer puede quedar embarazada durante la primera relación sexual si no se ha protegido y se encuentra en etapa fértil, si tiene algún problema que cause infertilidad, podrá demorarse en embarazarse aunque tenga relaciones frecuentes y con la misma pareja.

Durante la menstruación es posible tener relaciones si la pareja lo decide, es importante tomar las medidas adecuadas para evitar infecciones inclusive por Sida, cuando la mujer maneja ciclos muy cortos de 21 días y menstruaciones prolongadas de 8 días, podría coincidir con la ovulación y embarazarse.

Existen casos de mujeres próximas a tener su primera menstruación donde ovulan espontáneamente y quedan embarazadas,

Es permitido mantener relaciones sexuales durante el embarazo hasta semana 32 aproximadamente donde el semen del hombre puede producir contracciones o la misma relación ruptura de membranas, de resto no está contraindicada y no le hace daño al bebé, si se tienen los cuidados básicos de higiene no habrá una mayor predisposición a infecciones en relación a la no embarazada.

Si se produce sangrado periódico durante el embarazo no es una menstruación, esta situación es anormal y requiere estudio especializado.



¿Qué está haciendo el estado para evitar los embarazos no deseados en adolescentes?

60



El estado muy preocupado por la situación actual que viven nuestros adolescentes, ha decidido unir esfuerzos entre la Presidencia de la República, los Ministerios de Protección Social y Educación, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y organizaciones que trabajan en salud reproductiva como CELSAM (Centro Latinoamericano Salud y Mujer), y la Unidad de Adolescentes y Jóvenes de la Fundación Cardio Infantil, buscando alianzas muy importantes que permitan desarrollar políticas generen un impacto positivo en los indicadores de riesgo adolescente, donde está incluido el embarazo adolescente.

Para esto se está trabajando fuertemente en programas de capacitación y educación basada en la construcción de proyectos de vida de nuestros protagonistas los adolescentes y jóvenes, quienes forman parte de éste proyecto, utilizando la experiencia de los adultos (expertos) y las necesidades de los adolescentes y jóvenes.

Adicionalmente se ha implementado un espacio de reflexión para la sociedad en general, adolescentes, padres, educadores, adultos, estado, que se celebrará todos **los 26 de Septiembre como el Día Nacional de Prevención del Embarazo Adolescente**, en búsqueda de la construcción de programas y proyectos locales.

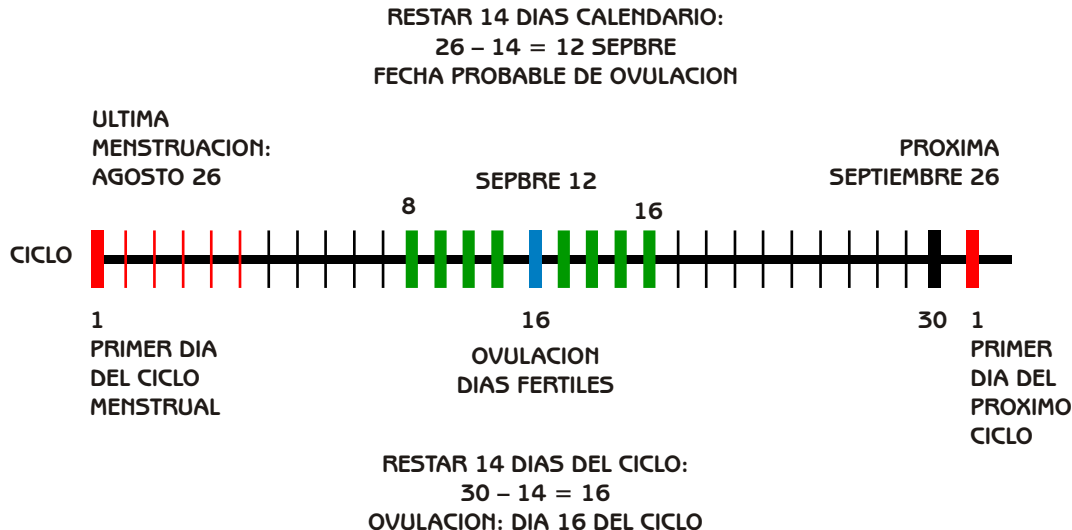
61

¿Cuándo es más probable que una mujer ovule?

Es fácil de ubicar el día de ovulación, si la mujer presenta menstruaciones regulares.

De acuerdo a la próxima fecha esperada de menstruación, se restan 14 días, siempre la segunda fase del ciclo es fija, tiene 14 días.

Ejemplo: la mujer presenta menstruaciones cada 30 días, la última menstruación fue el 26 de agosto, la próxima menstruación sería el 26 de septiembre. Se resta al 26 de septiembre 14 días calendario. Si se produce ovulación, la fecha probable de ovulación será el día 12 de Septiembre.



¿Cuales son los días más probables para lograr un embarazo?

02



Continuamos con el ejemplo del día probable de ovulación que es el día 12 de septiembre.

Los días más probables de conseguir un embarazo si se tienen relaciones sexuales son el 8 10 12 (día de ovulación) 14 y 16 de Septiembre.

En estos días se deberá tener relaciones idealmente, no todos los días seguidos, dado que se disminuiría el número de espermatozoides en el eyaculado.

Si no es posible tenerla estos días se deberán tener entre el 8 y el 16 de septiembre interdiariamente de acuerdo a las posibilidades de cada pareja.

63

¿En que fechas hay menor riesgo de quedar en embarazo?

Continuando con el mismo ejemplo, en los días anteriores al 8 de septiembre o posteriores del 16 de septiembre habría menos riesgo de lograr un embarazo.

Sin embargo es muy importante tener en cuenta varios factores:

- Si los ciclos son de 21 días o más cortos el cálculo podría fallar.
- Normalmente los óvulos viven 48 horas y los espermatozoides 72 horas, pero hay estudios publicados donde los espermatozoides pueden sobrevivir hasta 7 días lo que hace que el cálculo falle.
- Existen situaciones específicas donde la ovulación puede alterarse como son el ejercicio intenso, las dietas, el estrés que pueden modificar el día de la ovulación.

Por todos estos factores se recomienda el uso de "doble protección" en adolescentes y jóvenes como es un método anticonceptivo hormonal más el preservativo para evitar Infecciones de transmisión sexual.



¿Cuántos métodos o procedimientos hay para saber si una persona es fértil?

64

Es difícil asegurar que una mujer o un hombre son fértiles.

Si no existen antecedentes previos que nos hagan sospechar una infertilidad, se da un plazo prudencial a la pareja de 6 meses donde se tengan relaciones sexuales en los días fértiles establecidos.

Si no se logra el embarazo se inicia el estudio primero con el hombre, realizando la historia clínica con antecedentes personales y examen físico, y tomando un examen de laboratorio del semen denominado espermograma, donde se evalúa la calidad y cantidad de los espermatozoides; si el resultado es normal, se inicia el estudio de la mujer.

Se procede igualmente con la historia clínica completa y el examen físico, si no se encuentra ningún factor probable, idealmente se deben realizar exámenes especializados como la laparoscopia, que consiste en pasar un lente bajo anestesia general, para observar la cavidad pélvica y abdominal en búsqueda de un diagnóstico que permita definir la causa de la infertilidad.

Todos estos estudios deberán ser dirigidos por un especialista.



65

¿Causas de infertilidad?

Entre las principales causas de infertilidad podemos mencionar:

De origen Femenino:

- a. Causas infecciosas que pueden llevar a obstruir las trompas de Falopio
- b. La endometriosis, enfermedad que causa adherencias y obstrucción de las trompas
- c. Trastornos de la ovulación
- d. Alteraciones del moco cervical ubicado en el cuello del útero
- e. Enfermedades de origen inmunológico
- f. Alteraciones anatómicas como son ciertos tumores benignos (Miomas) en el útero
- g. Estrés

De origen Masculino

- a. Problemas hormonales
- b. Problemas cromosómicos (genéticos)
- c. Estrés



BIBLIOGRAFIA:

Salud Sexual y Reproductiva en la Adolescencia: Dr. Ramiro Molina 2003.

Reproductive Health The Missing Millennium . 2006.

Enfoque actual de la adolescente por el Ginecólogo, Dr José María Méndez Ribas.. 2005.

Manual de Ginecología Infanto Juvenil Sociedad Argentina año 2006.

Ginecología en Pediatría y la Adolescencia S. Jean Harriot Emans. 2001.

Diagnóstico y Terapéutica en Endocrinología Ginecológica y Reproductiva Ascune 2004.

Guidelines for Adolescent preventive Service (GAPS) 2006.

Adolescencia Tiempo de Decisiones V.Toledo 2004.

Health Care for Adolescents 2005

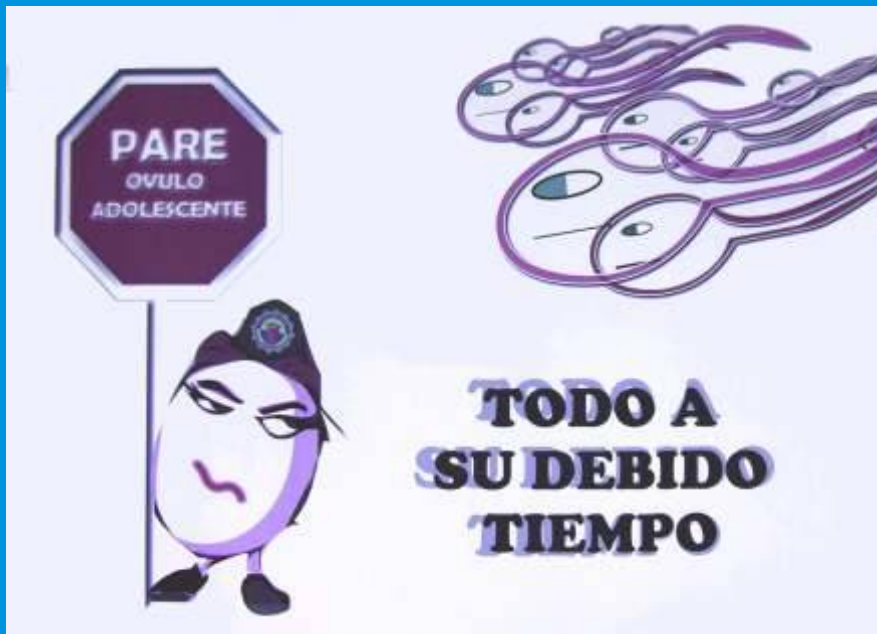
El Adolescente Dulanto 2003

Pediatric and adolescent Gynecology Joseph S Sanfilippo 2003.

Planeando tu vida, Susan Pick 2005

INQUIETUDES MASCULINAS

Responde: Dr. Manuel Alonso Alejo



Poster
Colegio San Viator

- 66 ¿Porque el pene se pone erecto?
- 67 ¿Porque el hombre sin ninguna explicación pierde la erección?
- 68 ¿A qué edad llega el semen?
- 69 ¿Cuanta es la cantidad normal de semen que expulsa el hombre?
- 70 ¿Las gólicas que salen por el pene tienen espermatozoides?
- 71 ¿Que pasa cuando a un hombre no le han practicado la circuncisión?
- 72 ¿Los hombres pueden llegar a sangrar después de su primera relación sexual debido al desprendimiento del prepucio?
- 73 ¿Cuando al hombre se le crecen las tetillas es porque va a ser homosexual?
- 74 ¿Que es la próstata?
- 75 ¿La próstata se agranda con el tiempo por tener demasiadas relaciones sexuales?
- 76 ¿Si no eyaculo, me puede dar cáncer de próstata más adelante?
- 77 ¿Le hace daño a los hombres excitarse y no eyacular?
- 78 ¿Si tengo más de tres eyaculaciones en una misma noche, en la cuarta no necesito cuidarme porque es tan escaso el semen que no embarazo?
- 79 ¿Qué es la eyaculación precoz?
- 80 ¿Cuál es el tiempo que define que un hombre sea eyaculador precoz?
- 81 ¿Cuáles pueden ser las causas de la eyaculación precoz?
- 82 ¿Como prevenir una eyaculación precoz? Síntomas y características
- 83 ¿Como hacer para que mi pareja no eyacule tan pronto?
- 84 ¿Cuánto tiempo debe durar una relación sexual?
- 85 ¿Qué es la disfunción eréctil? ¿Como se previene?

AUTOESTIMULACION

- 86 ¿Qué es masturbación?
- 87 ¿Masturbarse es malo aún si tengo pareja?
- 88 ¿Las mujeres se masturban?
- 89 ¿Que le puede pasar a una persona que se masturbe?
- 90 ¿Es cierto que la masturbación produce eyaculación precoz?

¿Porque el pene se pone erecto?



Hay en realidad dos situaciones por las cuales el pene se pone erecto, la primera sucede antes de la pubertad, antes de los 10 años de edad y esas erecciones son reflejas, es decir, ajenas a nuestra voluntad y nunca relacionadas con deseo sexual erótico, van y vienen espontáneamente y no están relacionadas con algún estímulo específico.

La segunda situación esta relacionada con la pubertad y el inicio del deseo sexual erótico. Se inician entre los 10 a 12 años, al principio, sin aparente motivación personal, solo por acción hormonal, y poco a poco a medida que nuestras hormonas sexuales van aumentando, y nuestra mente adquiere información sobre asuntos sexuales, las erecciones las vamos asociando con un deseo sexual, hasta que logramos tener un manejo optimo del deseo sexual, excitación y erección.



67

¿Porque el hombre sin ninguna explicación pierde la erección?

Por diferentes razones que pueden influir en que el deseo sexual erótico, la excitación y la erección se interrumpan de un momento a otro.

Nuestro cerebro es quien ordena que el proceso de excitación y erección se lleven a cabo en forma adecuada, pero si por cualquier razón en ese momento perdemos la conexión, como por ejemplo, un susto de alguien que llega y no esperábamos, un ruido extraño o un comentario desagradable de nuestra pareja, pueden terminar la erección.



68

¿A qué edad llega el semen?

El semen llega en la época de la pubertad, debido a varios procesos hormonales y anatómicos que permiten la maduración de nuestros órganos sexuales.

Dentro de este desarrollo, se encuentra la producción del semen, el cuál tiene 3 componentes básicos, a saber: el líquido prostático que proviene de la próstata, el líquido seminal de las vesículas seminales y espermatozoides de los testículos. A la mezcla de estos tres fluidos se le llama semen, y se inicia entre los 10 a 12 años edad.

¿Cuánta es la cantidad normal de semen que expulsa el hombre?

69



Varía de acuerdo a la raza y ciertas características específicas de cada persona, y oscila entre 2 cc a 5 cc. Lógicamente en las personas de edad la cantidad disminuye notablemente.

¿Las góticas que salen por el pene tienen espermatozoides?

70

Si, el líquido previo a la eyaculación del semen puede traer algunos espermatozoides, y recordemos que solo se necesita uno para fecundar.



71

¿Qué pasa cuando a un hombre no le han practicado la circuncisión?

NADA. Los primeros 15 días después de la circuncisión hay algunas molestias debido a que el glande no estaba acostumbrado a estar sin el prepucio y por ello incomoda, pero luego de que ha sanado bien de la cirugía el glande o la cabeza del pene se acostumbra y no hay mayor diferencia con el no circuncidado y menos aún con el deseo sexual, que viene del cerebro y no del pene.

72

¿Los hombres pueden llegar a sangrar después de su primera relación sexual debido al desprendimiento del prepucio?



CIERTO Y FALSO. Si el prepucio no ha descendido en forma adecuada, y está estrecho, a lo que llamamos fimosis, se puede rasgar durante la primera relación sexual y sangrar. Por ello el prepucio siempre debe descender en forma adecuada para evitar esta situación. En el primer caso si está estrecho y no desciende, se realiza la circuncisión.

¿Cuándo al hombre se le crecen las tetillas es porque va a ser homosexual?

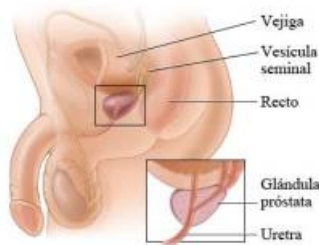
73



FALSO. No hay relación entre la homosexualidad y el crecimiento de las tetillas, llamado ginecomastia, que es normal en el desarrollo del adolescente. La ginecomastia se presenta en un 25 a 50 % de los adolescentes en la pubertad media entre los 13 a 17 años, y en un lapso aproximadamente de 2 años, desaparece por si solo. No es una enfermedad es una situación del desarrollo y nada tiene que ver con el ser o no homosexual.

¿Qué es la próstata?

74



La próstata es una de las glándulas sexuales del hombre por lo que hace parte del aparato reproductor masculino junto con los testículos, escroto, pene, vesículas seminales y los conductos que sirven para nutrir, guardar y trasportar el esperma.

En el adulto la próstata se asemeja en forma y tamaño a una nuez localizada justo debajo de la vejiga urinaria y recubriendo totalmente la parte inicial de la uretra. La uretra es el conducto que lleva la orina y el semen hacia el exterior del cuerpo a través del pene.

75

¿La próstata se agranda con el tiempo por tener demasiadas relaciones sexuales?



NO, no hay relación entre el número de relaciones sexuales y el tamaño. Esta se agranda con la edad de la persona, se ha visto que a partir de los 45 años, hay agrandamiento de la próstata pero es independiente de las relaciones sexuales.

La principal función de la próstata es producir líquido prostático durante la eyaculación. Este líquido nutre y protege el espermatozoides durante el acto sexual y constituye el principal componente del semen.

76

¿Si no eyaculo, me puede dar cáncer de próstata más adelante?



FALSO. No hay relación entre la eyaculación y el cáncer de próstata, el cual se produce en la edad madura y por alteraciones celulares a nivel de la próstata que degeneran en cáncer. Este cáncer es más frecuente en personas mayores de 50 años edad.

¿Le hace daño a los hombres
excitarse y no eyacular?

77



FALSO. No hay daño alguno. De hecho, en algunas culturas tratan de evitar la eyaculación durante la excitación como parte de sus creencias religiosas y no se ha visto que estas personas se enfermen más que la población general.

¿Si tengo más de tres eyaculaciones
en una misma noche, en la cuarta no
necesito cuidarme porque es tan
escaso el semen que no embarazo?

78

FALSO. A pesar de que a la tercera o cuarta eyaculación la cantidad de semen y espermatozoides es menor y con pocas posibilidades de fecundar, es necesario protegerse; recordemos nuevamente que solo se necesita un espermatozoide para la fecundación.



79

¿Qué es la eyaculación precoz?

Es una disfunción sexual y se refiere a que un hombre eyacula tan rápido que no alcanza a tener penetración en la vagina de la mujer o solo con dos a tres estímulos del pene dentro de la vagina, eyacula.

Es importante anotar que el adolescente de por sí es muy rápido en la excitación-eyaculación, en relación a la mujer, y si no se tiene en cuenta esto, se cree que es un problema, cuando en realidad estamos ante una situación normal del desarrollo que hay que saber manejar para no convertirlo en un problema. Ya que se crean muchos mitos y falsos rumores que afectan al adolescente de varias maneras y terminan con el síntoma de la eyaculación precoz. Por lo tanto ante éste síntoma es mejor consultar con un médico sexólogo.

80

¿Cuál es el tiempo que define que un hombre sea eyaculador precoz? o ¿cuánto tiempo debe durar una relación sexual?

No hay un tiempo específico, para denominarse eyaculador precoz, es más la relación de tiempo en que la relación sexual se de con su pareja; de tal manera que si el hombre termina tan rápido que su pareja aún esta iniciando, es un problema.

El tiempo entre los dos eventos de excitación y eyaculación en el hombre en relación con el de excitación y orgasmo en la mujer son tan distantes, que logra desestimular a su pareja terminando la relación y el eyaculador precoz se va sentir muy mal.

No es necesario que juntos terminen al mismo tiempo, pero sí que estén muy cerca y para ello se empleen diversas estrategias de masturbación y caricias sexuales para que su pareja termine en el orgasmo.



¿Cuáles pueden ser las causas de la eyaculación precoz?

81

No hay una sola causa, es multicausal, existiendo problemas psicológicos y emocionales relacionados con inadecuados procesos de aprendizaje en las primeras relaciones sexo coitales, que generan sentimientos de culpa e inseguridad con sus concebidos problemas de eyaculación precoz.

Una segunda causa son las alteraciones biológicas a nivel de ciertas sustancias como las hormonas relacionadas con la respuesta sexual y otras neuro-químicas como la serotonina, con la cuál se ha visto notable mejoría con medicamentos que modifican los niveles de la misma.



¿Cómo prevenir una eyaculación precoz? Síntomas y características

82

El síntoma y característica principal es eyacular muy rápido en relación con su pareja, asociado a ansiedad, inseguridad, temor a tener relaciones sexuales, y de allí en adelante cualquier disculpa que se puede convertir en un síntoma emocional o físico por el temor a la eyaculación precoz.

No hay un prototipo de eyaculador precoz y menos aún algunas características específicas.



83

¿Cómo hacer para que mi pareja no eyacule tan pronto?



Es muy difícil explicar en estas pocas líneas un tratamiento terapéutico que requiere una serie de evaluaciones previas al menos por tres meses, para detectar la problemática principal y poder realizar un tratamiento adecuado, siempre en pareja, porque son múltiples las indicaciones que ayudan a la solución.

Existen una serie de ejercicios que puede practicar él solo o en pareja, para ayudarse a la mejoría.

84

¿Cuánto tiempo debe durar una relación sexual?



No hay un tiempo específico para una relación sexual, es la pareja quien genera el tiempo que quieran compartir, no solo el acto sexual sino todos aquellos eventos relacionados con las caricias, el contacto mutuo, el compartir sus cuerpos, y todo ese conjunto de situaciones que se dan en una relación sexual, cuyo final podría ser la eyaculación del hombre y el orgasmo de la mujer.

La relación sexual y su tiempo depende de cada pareja y sus diversas motivaciones.

¿Qué es la disfunción eréctil? y ¿Cómo se previene?

85



Es una enfermedad que impide mantener una erección adecuada en relación con tiempo de la erección y la dureza del pene, algunas veces llamada impotencia, que también se define como un problema consistente para tener y/o mantener una erección para tener relaciones sexuales.

Muchos hombres presentan problemas de erección ocasionales y muy específicos con ciertas situaciones, pero esto no significa que padezcan de disfunción eréctil. Para que el problema se diagnostique como disfunción eréctil, debe presentarse en forma muy frecuente. La disfunción eréctil en muchos casos está asociada con problemas médicos como enfermedades del corazón, tensión arterial alta, diabetes, insuficiencia renal, además de la toma de ciertos medicamentos para estas u otras enfermedades que afectan la adecuada erección.

Como vemos la disfunción eréctil es multicausal, por lo anterior se recomienda un buen cuidado de nuestra salud física y mental, para evitar enfermedades que puedan comprometer nuestro desempeño sexual.

86

¿Qué es masturbación?



Es un medio de estimulación sexo erótica normal del ser humano. Inicialmente se realiza solo, ya que es la forma de auto-conocernos, en especial en la forma como funcionan nuestros órganos sexuales, su proceso de excitación y eyaculación.

La masturbación se puede dar en las relaciones de pareja o en muchos encuentros sexuales como medio de placer. Hay diversos métodos tanto para el hombre como para la mujer.

87

¿Masturbarse es malo aún si tengo pareja?



FALSO. Es más muchas parejas comparten el acto masturbatorio como parte de sus diversos estímulos y caricias sexuales. Hay muchas personas que a pesar de que tienen pareja y se sienten muy bien les agrada de vez en cuando masturbarse y no tiene nada de malo.

¿Las mujeres se masturban?

88



CIERTO. Lo hacen menos frecuente que los hombres, pero básicamente depende de la educación recibida, que hace que sea mal visto, pero tanto el hombre como la mujer pueden realizar la masturbación.

¿Qué le puede pasar a una persona que se masturbe?

89



NADA, Absolutamente nada, no hace ningún daño el hecho de disfrutar del propio cuerpo, se tejen muchos falsos rumores alrededor de la masturbación como que produce retardo mental, que salen pelos en la mano, que se pueden volver locos, entre otras, pero nada de esto es verdad.



¿Es cierto que la masturbación produce eyaculación precoz?

FALSO. No hay relación entre los dos eventos, es un mito, ya que hay personas que nunca se habían masturbado y tienen problemas de eyaculación precoz.

BIBLIOGRAFIA:

1. Sexualidad en niños y adolescentes. Manuel Alonso Alejo Riveros 2000. Edt. Gatos gemelos.
2. La eyaculación precoz. Cómo reconocerla, tratarla y superarla. 1997. Editorial Grijalbo. México, D.F.

PREGUNTAN LOS HOMBRES

Responde: Lucia Nader M.



Poster
Red Colombiana de Jóvenes

Preguntas

Ellos quieren saber sobre algunos comportamientos femeninos y se formulan las siguientes preguntas:

- 91 ¿Por qué la mayoría de las mujeres no toman la iniciativa?
- 92 ¿Por qué siempre miran las cosas superficiales y no el ser intelectual?
- 93 ¿Por qué cuando dicen que "no" es "si" y cuando dicen que "si" es "ya"?
- 94 ¿Por qué son tan autoritarias, rogadas, insensibles, desconfiadas, mentirosas, reprimidas?
- 95 ¿Por qué no cargan condón?
- 96 ¿Por qué algunas fingen un orgasmo en vez de consultarlo con su pareja?
- 97 ¿Qué técnicas les gustaría para que las conquisten?
- 98 ¿Por qué las mujeres van juntas al baño?.¿Por qué algunas mujeres se cuentan todas sus intimidades, si se supone se tiene confianza con la pareja?
- 99 ¿Por qué no les gusta el fútbol?
- 100 ¿Por qué cuando les gusta un hombre no tienen el valor de decírselo a él?
- 101 ¿Por qué dicen que se arreglan para uno si lo que les interesa es compararse con las demás?
- 102 ¿Por qué lo quieren transformar a uno en el hombre que imaginan?

¿Por qué la mayoría de las mujeres no toman la iniciativa?

91

En tanto ellos gozan del favor social, ellas aun reciben mensajes contradictorios que hacen muy difícil considerarse como ser sexual. En estos mensajes se refuerzan los papeles pasivos, el no tomar iniciativas dejar que el hombre sea su protector y de muchas maneras su maestro y guía.

La represión de su expresión que se traduce en esas posturas cándidas y dulces, de inexpertas y de mosquitas muertas durante muchos años atraieron a los hombres, con la idea de haber encontrado la mujer perfecta.

La mayoría de ellas temen tomar la iniciativa, aunque hoy en día muchas jóvenes desafiando el rechazo y el ser calificadas como intensas lo hacen. El miedo es a parecer experimentadas, liberadas y en el peor de los casos calificadas con las mas duras expresiones no solo por parte de su congéneres hombres sino por las misma compañeras que forman parte de su grupo y la juzgan como fácil.



92

¿Por qué siempre miran las cosas superficiales y no el ser intelectual?



“Vieja bruta aprenda a manejar, Tenía que ser mujer, para que estudian si se casan, son bestias para las matemáticas,” etc. Todas estas expresiones agresivas y mal tratantes hacia las mujeres tienen un poco de historia verdadera, durante muchos miles de años, las mujeres a excepción de las hijas de los poderosos no tuvieron acceso a la educación, gran parte de la población de mujeres en lo que el mundo conoce como civilización eran analfabetas. Su gran preparación estaba dirigida a desarrollar actividades domésticas, durante un buen lapso de la era cristiana se creía que no tenían alma y eran asimiladas como seres inferiores, que producían muchos males y ocasionaban grandes desgracias.

Lo cierto es que la represión en todas las áreas de la existencia hizo que las mujeres no pudieran desarrollar el mundo de lo intelectual, eso no significó que para algunas, muy pocas, fuera también muy importante. Ellas han transformado su existencia y el mundo en solo seis décadas. Cada vez encontramos una proporción mas grande de mujeres que se capacitan, trabajan con excelencia y luchan por construir un mundo mejor.

¿Por qué cuando dicen que "no" es "si" y cuando dicen que "si" es "ya"?

93

Yo a ti no te odio, por que el odio es sentimiento y yo por ti no siento nada. (típica frase misógina, es decir de odio hacia las mujeres).

En el patrón tradicional, los Si y los No de las mujeres los manejan ellos. Hoy la táctica es distinta y en apariencia ella es la que propone y decide pero en el fondo se siguen dando todas las condiciones manipulatorias para que ellas terminen haciendo lo que ellos desean que se haga.

La descalificación es tal que si una mujer dice No, no solo es poco creíble sino que es tildada de mojigata, neurótica y amargada y si dice Si es tachada de fácil, ligera y poco confiable. Enseñar a las mujeres a no dejarse llevar por las emociones primarias, pensando y evaluando las decisiones que debe tomar en el mundo de lo amoroso, es empezar a plantearse, el desarrollo de un concepto de valor personal, sólido y sano.



94

¿Por qué son tan autoritarias, rogadas, insensibles, desconfiadas, mentirosas, reprimidas?

Algunas mujeres son mentirosas, rogadas, insensibles, etc, etc. Otras tantas son amorosas, queridas, tiernas, entregadas, capaces de los más grandes sacrificios. Independiente de sus cualidades y de sus limitaciones, las mujeres son seres humanos, con una estructura psicológica, emocional e intelectual en un proceso de desarrollo constante.

Hay comportamientos típicos que pueden ser atribuidos a los hombres y a las mujeres, pero cuidado con las generalizaciones, suelen ser muy peligrosas porque nos sesgan en nuestras apreciaciones y nos llenan de prejuicios.

Muchos de los comportamientos de desconfianza están originados en esos estereotipos que se les atribuyen a las mujeres, se cree por ejemplo que las mujeres son cantaletosas y aunque esta conducta es más frecuente en ellas, no todas lo hacen, en la medida en que van ocupando trabajos de importancia, y reencontrándose con su humanidad, sus relaciones con los otros y otras se dan de forma más fluida y mucho menos conflictiva.



¿Por qué no cargan condón?

95

Cuando se trabaja con jóvenes en salud sexual y reproductiva una de las grandes preocupaciones es la observación que hacen los adultos sobre las llamadas conductas de riesgo. Según las estadísticas solo cerca de un 50% de los hombres adolescentes y jóvenes usan condón, a estas edades ya tienen interiorizado muchas creencias erróneas acerca de su uso como por ejemplo que no se siente igual, que es como hacer el amor con gabardina etc. Estas posturas de tanto peligro son compartidas por algunas mujeres que están de acuerdo con tales absurdos.

Si a esto se le agrega que la necesidad anticonceptiva la viven no de manera acordada entre ellos, es posible que muchas jóvenes asuman de forma equivocada que el uso del condón, solo debe ser administrado por ellos y ellas se encargarían de los otros tipos de anticonceptivos.

Existe además otra postura y es la relacionada con el empoderamiento del uso del condón, muchas pueden sentir que es una ofensa al compañero o al novio pedir su uso, o una afrenta negarse a tener intimidad sino tienen un condón.



96

¿Por qué algunas fingen un orgasmo en vez de consultarlo con su pareja?

En una reciente encuesta realizada por el departamento de psicología de la universidad de los Ángeles, cerca del 90% de las mujeres en algún momento de sus vidas han fingido un orgasmo. Muchas fingen orgasmos porque temen ser abandonadas por otras mujeres que los sienten de manera real, para otras puede ser la justificación a través de la cual le indican a su compañero lo capaz y hábil que es, para darles placer. Un grupo podría fingirlo para liberarse de manera rápida de una relación coital que es molesta y que no les agrada.

De muchas maneras a todas les encantaría disfrutar de un orgasmo, sin embargo por diferentes razones millones de mujeres en el mundo independiente de la edad o condición civil nunca han experimentado un orgasmo.

97

¿Qué técnicas les gustaría para que las conquisten?

Para la gran mayoría de mujeres de nuestra cultura, el sentimiento de admiración por el hombre es un requisito para que estos iniciales acercamientos continúen porque le dan a ella la idea de que estos hombres admirados son fuertes decididos y exitosos.

Los detalles amorosos, las palabras, dulces, tiernas y progresivamente eróticas, son una fuente de enamoramiento ya que despiertan en ellas actitudes de confianza frente a estos posibles amores. La generosidad con los pequeños, grandes obsequios crean la sensación de estar frente a alguien que además de generar seguridad y protección les da la sensación de sentirse muy importantes y especiales.



¿Por qué las mujeres van juntas al baño? Y ¿Por qué algunas mujeres se cuentan todas sus intimidades, si se supone se tiene confianza con la pareja?

98

Estos dos interrogantes forman parte de una misma necesidad en ellas. Por lo general las mujeres van acompañadas al baño, una como una medida de seguridad, para evitar que algún extraño intente un acto abusivo con ellas como por ejemplo mirarlas o violarlas. Pero la razón que más esgrimen es que es el espacio por excelencia para compartir intimidades, pequeños chismes o críticas con relación al ambiente o a la gente que las rodea.

Aunque parezca extraño, las mujeres si se cuentan muchas intimidades, pero sólo aquellas que les convienen, algunas se guardan pequeños, grandes secretos, que sienten las van a poner en evidencia con sus amigas.



¿Por qué no les gusta el fútbol?

99

A las mujeres si les gusta el fútbol. Es cierto que este deporte es más practicado, visto y oído por los hombres pero esto no significa que muchísimas de ellas se sientan atraídas por 22 apuestos atletas que van y vienen detrás de un balón. Aquellas que se criaron con hermanos y padres amantes del fútbol desarrollan pasiones similares, las que lo sienten como una amenaza a su tiempo de pareja no solo odian el fútbol, sino que desarrollan actitudes de permanente sabotaje, cada vez que hay un partido del equipo de las preferencias del novio y el marido.

Por lo general la actitud de las mujeres a las que no les gusta el fútbol es muy diferente cuando están de novias, que cuando están casadas. De novias son cómplices, los acompañan a todos los partidos, no le importa la gradería de cemento y aprenden a darle vivas al equipo. Algunas son capaces de renunciar al equipo que preferían con tal de ganar puntos con su enamorado.

100 ¿Por qué cuando les gusta un hombre no tienen el valor de decírselo a él?

Es usual escuchar a mamás de adolescentes hombres, sobre las actitudes lanzadas e intensas que tienen "las niñas de hoy en día". Es posible que existan aún un número importante de mujeres que temen expresar sus sentimientos porque pueden sentir que o van a ser presa fácil y ellos se van a aprovechar de ellas o porque usan la vieja táctica de muéstrate indiferente y serás querida.

En el camino de construir equidad es saludable que ellos y ellas entiendan que el amarse y expresarlo, es una forma de enriquecer no solo la relación, sino lo que cada uno es.

101 ¿Por qué dicen que se arreglan para uno si lo que les interesa es compararse con las demás?

En culturas donde se estimula y halaga la juventud y la belleza, también se genera una competencia tácita en donde las más bonitas y atractivas supuestamente se quedarán con el mejor partido.

Estos modelos alienantes que quitan tiempo, e inversiones de vida tienen unos costos muy altos, uno de ellos es que la preocupación por el cuerpo puede transformarse en verdaderas agresiones hacia si mismas como por ejemplo: los trastornos de alimentación, con la falsa idea de que si tienen una extrema delgadez van a ser mucho más atractivas. Cuantas mujeres hermosas desde lo estético social se sienten feas y cuantas de estas terminan viviendo desastres amorosos porque no tienen nada más que dar que un apariencia bonita.



¿Por qué lo quieren transformar a uno en el hombre que imaginan?

102

Mujeres y hombres desde muy pequeños tienen interiorizados los modelos que hacen atractivo a la persona con la que se van a relacionar en un futuro. Este modelo no necesariamente corresponde a personas reales sino que puede darse como un esquema idealizado tanto en lo físico como en lo comportamental.

En el enamoramiento suelen suceder dos situaciones en particular: Una de ellas es en aquella en donde cada uno se pone su mejor máscara y permite la idealización. Otra, es que cada uno es lo que es, pero el otro desea transformarlo o adaptarlo a sus necesidades, en esta última situación empiezan las presiones por la reeducación, convirtiendo la relación de pareja en una correccional en donde uno de los dos siente y cree que el otro es un ser inmaduro e imperfecto que necesita cambios sustanciales. Se pierde de esta manera la esencia de la relación y se transforma en una batalla de egos, en donde cada uno cree tener la razón. En la pregunta está implícita la importancia de aceptar a cada uno con sus características tanto positivas como negativas.



PREGUNTAN LAS MUJERES

Responde: Lucia Nader M.



Poster
Universidad San Martín

Preguntas

Ellas quieren saber sobre algunos comportamientos masculinos y se formulan las siguientes preguntas:

- 103 ¿Por qué los hombres son tan machistas, infieles y mentirosos, celosos, intensos, chicaneros, atrevidos?
- 104 ¿Por qué se excitan tan fácilmente? y ¿Por qué les gusta la pornografía en el momento de tener relaciones sexuales?
- 105 ¿Por qué a los hombres les gusta el sexo anal?
- 106 ¿Por qué se interesan tanto en el físico de una mujer para salir?
- 107 ¿Por qué les gusta ver dos mujeres en un acto sexual?
- 108 ¿Qué es un verdadero hombre?
- 109 ¿Por qué en una relación íntima, piensan que si ellos quedan satisfechos la mujer también debe estarlo?
- 110 ¿Por qué les es difícil expresar lo que sienten?
- 111 ¿Por qué se sienten tan hombres cuando tienen más de una?
- 112 ¿Por qué tienen que divulgar cuando lo hacen con una mujer?
- 113 ¿Por qué agreden a las mujeres si vienen de una?
- 114 ¿Qué tienen contra la homosexualidad?
- 115 ¿Por qué creen que el tamaño del pene influye en una relación?

¿Por qué los hombres son tan machistas, infieles y mentirosos, celosos, intensos, chicaneros, atrevidos?



Muchas de estas expresiones corresponden a creencias erróneas que se transmiten de generación a generación, y que son el reflejo de comportamientos comunes a muchos hombres pero que de ninguna manera deben utilizarse como manifestaciones generales de: "todos los hombres son igualitos", "cortados con la misma tijera" etc.

Para un hombre machista, alardear de sus conquistas, ser insistente en el cortejo y en la consecución de las mujeres que les gustan no es más que una expresión de poder, para obtener todo lo que desean, pueden mentir, engañar, plantearse relaciones múltiples, *en donde las tienen a todas pero las engañan a todas.*

104

¿Por qué se excitan tan fácilmente? y ¿Por qué les gusta la pornografía en el momento de tener relaciones sexuales?



Es usual en la época de la adolescencia que la conciencia de los sentimientos y emociones sexuales este a flor de piel, tanto en ellos como en ellas. Por la acción de las hormonas cualquier estímulo a veces insignificante produce una reacción involuntaria de excitación que reevidencia con una erección, cuando esta se presenta fuera de lugar y de tiempo pueden producir vergüenza o incomodidad al joven.

No es cierto que todos los muchachos utilicen pornografía para excitarse y poder tener una relación sexual más intensa o satisfactoria, algunos usan películas, revistas, páginas de Internet, llamadas X o rojas. Hoy en día se escucha hablar de adictos a Internet y a pornografía pero aun no existen estudios contundentes que den una visión real del problema.

¿Por qué a los hombres les gusta el sexo anal?

105

El sexo anal es una experiencia que de manera tradicional se ha atribuido a la conducta homosexual, casi como una práctica exclusiva entre varones. En la medida en que hablar de sexo y de actividades muy íntimas se ha vuelto muy explícito, se sabe que es una forma más de obtener placer en relaciones heterosexuales y que no resulta sólo placentera para algunos hombres sino también para muchas mujeres.

En la mayoría de los seres humanos existen fantasías de todo tipo o estímulos que son significativos para quienes los viven, por lo tanto, el admirar, fantasear o tener un determinado tipo de práctica no vuelve homosexual a nadie.



¿Por qué se interesan tanto en el físico de una mujer para salir?

106

Las mujeres en nuestra sociedad son aun, un objeto sexual que se muestra, es común encontrar entre los jóvenes un favoritismo por mujeres jóvenes y bellas, en un principio esta cercanía funciona como un motor muy importante del erotismo. La conquista de las mujeres lindas representa el triunfo de la virilidad, en tanto que las jóvenes más inteligentes suelen ser amenazantes y representar de muchas maneras un factor de confrontación con ese modelo del macho seductor.

Es más frecuente de lo que parece que un hombre sostenga una relación con una muchacha bonita para presentársela a los amigos. Sin embargo de manera paralela, sostienen relaciones amorosas también, con otra, no tan linda, que le sirve de apoyo y de motor en sus actividades intelectuales. La cómplice y la amiga real.

¿Por qué les gusta ver dos mujeres en un acto sexual?



Una de las más frecuentes fantasías sexuales, es la relacionada con los tríos amorosos dentro del lecho, pero no cualquier trío, para algunos heterosexuales la tendencia es pensar en tener dos mujeres en su cama, a quienes él pueda satisfacer con toda su potencia sexual, esto implica una expresión de poder, pero también la reafirmación de su ser viril.

Una práctica que suele ser muy excitante para ellos, son los acercamientos eróticos o íntimos entre las mujeres que forman parte del trío, en estos casos la actitud de solo mirarlas (voyeurista o mirón), es la fuente de placer para él.

Hoy en día es común que en ciertos grupos formados por jóvenes y adolescentes, se den este tipo de prácticas. Para la gran mayoría representan situaciones de riesgo ya que un porcentaje importante no sabe a que se enfrenta desde lo físico, emocional o psicológico.

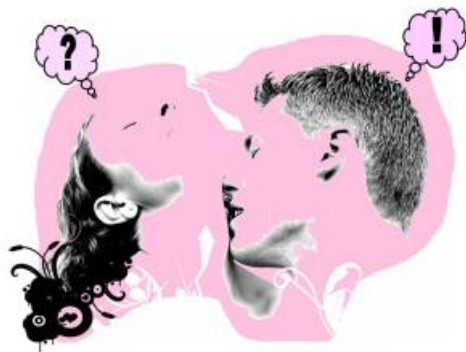
La imagen de hombre que muestran los modelos publicitarios, los dramatizados y el material visual de los impresos evidencian que prima la fuerza y el atractivo sobre la belleza, la capacidad de seducción, la aparente dureza, sobre la inteligencia y la toma de decisiones.

Los jóvenes hoy en día construyen una dimensión diferente de la masculinidad, entendiendo esta como una proyección más humana, en donde el buen trato, la generosidad, el rescate de la relación con la persona amada como una interacción de gusto erótico pero también de respeto y de aceptación incondicional por quien es, prime sobre el poder y la manipulación. Hombres verdaderos son aquellos, capaces de enternecerse, de abrazar, amar y llorar porque como muy bien lo señala Octavio Giraldo Neira, Los héroes también lloran.



109

¿Por qué en una relación íntima, piensan que si ellos quedan satisfechos la mujer también debe estarlo?



La interpretación del placer personal suele ser muy subjetiva en la medida en que es tan importante el placer propio como el de la pareja, para muchos hombres en especial para aquellos que inician su vida sexual es esencial el reconocimiento de aquella mujer que sienten significativa. Esto es válido aun en aquellos casos, en los que se relacionan de manera íntima y ocasional con mujeres no especiales en lo amoroso pero a las que sienten, hacen gozar. Así se reafirma su papel de macho productivo y eficiente.

Es común escuchar a algunos hombres que señalan que para ellos lo más importante es que su pareja goce, independiente de que tan bien puedan sentirse ellos. Esta aparente generosidad obedece más al miedo de ser mal calificados. Uno de los miedos más comunes, en muchos de ellos es no responder a las expectativas de su pareja, muchas de las causas de las disfunciones sexuales en gente joven, se debe a la ansiedad anticipada que genera una relación sexual ocasional.

¿Por qué les es difícil expresar lo que sienten?

110

Un hombre macho comprobado debe mostrar su hombría en su intransigencia, en sus posturas de poder y de mando, siendo frío y distante y ocultando sus sentimientos con esto evitará, mostrarse blando o débil y por lo tanto sentirse presa fácil de una mujer que lo manipule.

Evidenciar el amor, el apego y la entrega es aun en nuestra cultura un signo de debilidad que en muchas ocasiones es reforzado por la misma actitud de algunas mujeres que creen que los hombres buenos, amables y de generoso trato son sosos, aburridos y no representan un verdadero reto.

Para la mayoría es claro que la delicadeza y la ternura vista como fragilidad no hace atractivo a nadie y es tal vez esta, la principal razón por la que muchos ocultan sus reales sentimientos.



¿Por qué se sienten tan hombres cuando tienen más de una?

111



Parecería que las relaciones estables tienden a producir en ellos la sensación de estar atrapados o de perder atractivos frente a otras mujeres. Estos retos de tener mas de dos mujeres implica seguir viviendo ese viejo patrón de mujeres buenas, queridas y amorosas con quien establecer una relación estable y otras un poco más díscolas, atrevidas e insinuantes para el placer y el erotismo. Así lo viven muchos adolescentes o jóvenes que necesitan reafirmar su ejecución y atractivo sexual, con aquellas mujeres a quienes descalifican desde lo moral.

112

¿Por qué tienen que divulgar cuando lo hacen con una mujer?



“Los hombres se jactan de lo que hacen y las mujeres de lo que no hacen” expresión popular para definir lo que es alardear de lo que se hace en la intimidad y tiende a dar prestigio.

En la adolescencia, muchos jóvenes como forma de demostrar a sus congéneres y amigos de que ya han experimentado lo que es la intimidad coital, tienden a exagerar sus proezas sexuales o su capacidad de conquista.

Si toman una mano, dicen que acariciaron un seno, si hubo caricias íntimas que son muy frecuentes los contactos sexuales y si hubo contactos sexuales son tan osados para afirmar en muchas oportunidades que estas jóvenes se comportan como “putas” en la cama.

De muchas maneras este alarde obedece también a que esta mujer que se ha considerado suya, le pertenece, asumen que el desprestigio al que las someten no les va permitir establecer otro tipo de relaciones, prima la falsa idea de agua que no puedes beber ensúciala. Lo que sucede en la realidad es que esta palabrería sin sentido somete a muchas mujeres a tener que mostrar y explicar su pasado sexual a nuevas parejas. Es importante que ellos aprendan que los caballeros no tienen memoria y ellas, que su pasado solo a ellas les pertenece.

¿Por qué agraden a las mujeres si vienen de una?

113

Uno de los grandes flagelos de la humanidad es la misoginia u odio contra las mujeres. Esta se expresa con actos físicos, violentos con discursos descalificadores, coercitivos, amenazantes o sutiles, pero no menos dolorosos y agresivos. En esta concepción el hombre asume que tiene derecho a castigar y a sancionar a la mujer. El mismo enamoramiento suele ser para muchas mujeres motivo de sometimiento, esclavitud o servilismo hacia el hombre amado.

Considerarlas ineptas, poco inteligentes, conflictivas y problemáticas, son otras de las muchas formas de agresión ejercidas contra la mujer, lo mismo que las descalificaciones e inequidades laborales u ocupacionales, el asedio y el acoso sexual.



¿Qué tienen contra la homosexualidad?

114

Para nadie son desconocidas las expresiones peyorativas para referirse a una persona con una orientación homosexual, desde pervertidos, enfermos y anormales hasta maricas, locas, pirovos etc. Toda esta carga social distorsionada hace que la mayoría de los hombres en diferentes edades de la vida expliciten su homofobia o su rechazo ante cualquier posibilidad de llegar a ser homosexual.

Los niños y los adolescentes utilizan como calificativo ofensivo la palabra gay o marica cuando quieren ofender o cuando presumen que la delicadeza de algún compañero se sale de los patrones llamados masculinos.

El miedo en términos generales, lo mismo que esa no aceptación de la homosexualidad como orientación, por parte de algunos, los impulsa a rechazar y perseguir lo que consideran una postura que va en contra de la naturaleza.

115

¿Por qué creen que el tamaño del pene influye en una relación?



Su valor como personas y como seres viriles se mide en el tamaño de su pene y en el desempeño de este, traducido en erecciones y en encuentros sexuales por noche. Demasiadas cargas pesadas para un cuerpo muy joven que debe enfrentarse a la vida no solo desde la expresión física de la sexualidad sino con una visión integral de vida, de afectos tiernos y de posibilidades de crecimiento y desarrollo humano.

BIBLIOGRAFÍA

Gianni. Helena: Nosotras la niñas. Editorial San Pablo 1977

Forwar Susan: Hombres que odian a sus mujeres, Mujeres que los aman.

Editrial Rocco 1986

Benchet Guy: Las 4 Mujeres de Dios

Ediciones 42, 2001

Master, Johnson y Kolodny. La Sexualidad Humana. Editorial Grijalbo 1989

Alborch Carmen, Solas. Editorial Santillana 2002.

LA RELACIÓN SEXUAL

Responde: Martha Lucia Palacio



Poster
Colegio Claustro Moderno

LA RELACIÓN SEXUAL

- 116 ¿Qué es un orgasmo, qué se siente?
- 117 ¿Por qué las mujeres no llegan a tener tan fácilmente un orgasmo?
- 118 ¿Dónde queda el punto "G" de la mujer?
- 119 ¿Por qué a veces las mujeres sentimos dolor al tener relaciones?
- 120 ¿Qué es bluyiniar?
- 121 ¿Cómo decir NO a una relación sexual sobretodo si se es virgen?
- 122 ¿Tener relaciones sexuales más de lo normal se puede llamar sexo adictivo?
- 123 ¿Cuál es la edad indicada para tener la primera relación sexual?
- 124 ¿Es verdad que todas las mujeres sangran la primera vez que tiene sexo?
- 125 ¿El cuerpo de la mujer cambia después de tener la primera relación sexual?
- 126 ¿Qué cuidados se deben tener en la relación sexual?
- 127 ¿Cómo hablar con mi pareja sobre sexo?
- 128 ¿Para tener una buena sexualidad qué debemos tener en cuenta y cómo se debe disfrutar de ella plenamente?
- 129 ¿Las relaciones anales son buenas?
- 130 ¿Qué es el sexo oral y es bueno o malo?
- 131 ¿Por qué algunos hombres no realizan sexo oral?

DISFUNCIÓN SEXUAL FEMENINA

- 132 ¿Si ya no me dan ganas de estar con mi pareja, significa que soy "frígida"?
- 133 ¿Cómo hago para sentir algo cuando estoy con mi novio?

DIVERSIDAD SEXUAL

- 134 ¿Los homosexuales nacen o se hacen?
- 135 ¿A qué edad un ser humano sabe cuál es su inclinación sexual? Por ejemplo: A los 8 ó 10 años yo ya sé que me gustan los chicos(as) de verdad, o ¿podré estar seguro cuando sea "mayor de edad"?
- 136 ¿Cómo contar a mi familia que soy homosexual?
- 137 ¿Si tuve una experiencia sexual con alguien del mismo sexo quiere decir que soy homosexual o lesbiana?
- 138 ¿Qué es Promiscuidad?

¿Que es un orgasmo, que se siente?

116

Es difícil decirlo con palabras ya que es una experiencia individual que se produce como resultado de un gran incremento de la excitación sexual y percibida como una sensación física muy placentera y muchas veces profundamente emocional. Se siente con más claridad en la zona genital pero realmente es como si se regara por todo el cuerpo.



Un orgasmo se manifiesta en los genitales como una serie de contracciones musculares a un intervalo de 0,8 de segundo que libera la tensión muscular y la congestión sanguínea de la zona. Pueden darse de 10 a 20 contracciones. Así que el orgasmo es muy breve pero intensamente placentero.

¿Dónde queda el punto "G" de la mujer?

117

Se describe como tal a una pequeña área en el interior de la vagina, situada a unos 5 cms de la entrada, directamente detrás del hueso púbico, que en algunas mujeres está eróticamente cargada y puede producir orgasmos independiente de la estimulación del clítoris. El tamaño y la localización exacta pueden variar.

Muchas mujeres son sensibles a la estimulación del punto G y frecuentemente eyaculan un fluido claro durante el orgasmo, esto no es orina. Se han generado investigaciones y controversias acerca de este punto y el líquido expulsado durante el orgasmo.

Lo cierto es que esta zona no puede convertirse en el "disparador" del placer o en la obsesión de una pareja. Una buena sexualidad es mucho más que un área específica de posibilidades placenteras.

110

¿Por qué las mujeres no llegan a tener tan fácilmente un orgasmo?



Algunas jóvenes debido a su inexperiencia, sus temores y al hecho de que probablemente su pareja tampoco sabe qué sería lo mejor en la relación, pueden encontrar dificultad en disfrutar la relación y sentir el orgasmo. En general, si una mujer decide involucrarse en una relación, su pareja le atrae y es complaciente y los dos están en actitud de aprender, abren un camino para explorar sus emociones y sensaciones soltándose al disfrute de la experiencia sexual. Es importante procurarse buenas condiciones ambientales, seguridad en la decisión y anticoncepción confiable. Con frecuencia hay mujeres que tardan un tiempo después de iniciar su actividad en pareja para conseguir la experiencia del orgasmo.

Las mujeres tienen la posibilidad de tener más de un orgasmo durante una relación sexual que sea para ella muy emocionante. No es indispensable ser multiorgásmica, ya que la mayoría, con un solo orgasmo se sienten muy satisfechas.

¿Por qué a veces las mujeres sentimos dolor al tener relaciones?

119

El dolor en las relaciones sexuales se denomina *dispareunia* y puede tener causas muy variadas

El dolor más común se presenta en la penetración del pene en la vagina y la causa más frecuente es que la mujer no tiene lubricada o húmeda su vagina.

La naturaleza femenina hace que cuando una mujer se encuentra a gusto con su pareja y ha trascurrido un tiempo suficiente de caricias, su vagina se lubrique y prepare para una penetración. Si ella se frena por temor a un embarazo o al dolor puede hacer una contracción involuntaria de la entrada de la vagina lo que hará difícil y dolorosa una penetración. Si persiste llegará a lesionar toda la relación. No hay nada más opuesto al placer que el dolor. En otros casos, puede haber una infección o una lesión en la vagina y es conveniente consultar con un especialista en ginecología. La dificultad puede llegar a ser tan severa que definitivamente se vuelve imposible la penetración. Esto se llama *vaginismo* y requiere tratamiento médico y psicológico.

Si hay dolor a los movimientos durante la relación sexual puede deberse a inflamación en los órganos internos femeninos y ha de consultarse.



120 ¿Que es bluyiniar?



Este término se empezó a usar hace unos 10 años por los jóvenes para referirse a los contactos o acercamientos de genitales de una pareja estando vestidos, y como es frecuente el uso de los bluejeans, así se denomina este tipo de caricia.

Numerosas parejas que se atraen y sienten el gusto y la necesidad por las caricias, encuentran placentero practicarlos de esta forma. Las circunstancias que les impiden tener un espacio de intimidad o la decisión de no tener caricias directas en las zonas más erógenas los llevan a friccionar y presionar los genitales estando vestidos, les permite incluso conseguir un orgasmo, siendo una liberación de la tensión sexual, lo que facilita abstenerse de una relación penetrativa cuando así lo han decidido. Obviamente ha de ser de mutuo consentimiento pues resulta abusivo cuando es impuesto.

¿Como decir NO a una relación sexual sobretodo si se es virgen?

121

Toda relación sexual ha de ser decidida y aceptada por las dos personas.

Cada cual es dueño o dueña de su cuerpo y por lo tanto ha de tomar conciencia de si desea involucrarse en una relación sexual. El hecho de avanzar en caricias muy excitantes no significa que luego "le toca" acceder a todo lo demás. Hasta el último momento él o ella puede negarse a continuar.

Muchas jóvenes se sienten presionadas por su pareja para tener relaciones sexuales con el argumento de que es una muestra de amor o que llevan ya suficiente tiempo. Esperar a la persona que no está preparada es también una muestra de amor. Hacer algo bajo presión suele lesionar la interacción amorosa. Pregúntese: ¿estoy segura-o de querer tener sexo, querer tenerlo ahora, con esta persona, tener un afecto sano, sentirnos protegidos con anticonceptivos y para evitar riesgos de infecciones?

Un alto número de adolescentes varones sienten que son rápida y altamente excitables y creen, equivocadamente, que esto significa que deben tener relaciones sexuales completas. De otro lado, el común de las adolescentes por la educación, la opinión familiar y social y los temores de embarazo, tienden a querer esperar y por eso les es más fácil frenarse. Ellas han de ser enfáticas y luchar por mantener las posturas que desean.



122 ¿Tener relaciones sexuales mas de los normal se puede llamar sexo adictivo?

En primera instancia, es difícil saber que es lo "normal" en cuanto a frecuencia sexual. Para unas personas una vez por semana está bien y para otros puede ser muy poco y probablemente para algunos es mucho. Además, esto cambia en diferentes momentos de la vida.

Tener deseos sexuales frecuentes es común en muchos adolescentes, pero no siempre los deseos tienen buenas posibilidades de realización y pueden ser pospuestos. El asunto no es hacer, es estar y hacer bien.

Si los dos miembros de una pareja tienen un alto deseo y condiciones favorables para tener un encuentro sexual frecuente, pueden disfrutarlo cuanto ellos decidan. Los problemas resultan de la variabilidad del deseo sexual, donde uno quiere y el otro no, para lograr un acuerdo, lo adecuado es comunicarse ampliamente y favorecer las mejores condiciones.



123 ¿Cual es la edad indicada para tener la primera relación sexual?

No podemos hablar de una edad ideal para el inicio de las relaciones sexuales por la variedad de condiciones entre las personas.

La edad apropiada puede ser aquella en la que ya se ha recorrido un camino en el desarrollo físico y emocional y con una buena dosis de seguridad, autoestima, afecto y protección. Y que los dos, en pareja tomen la decisión de dar ese paso, procurando que sea oportuno y con las condiciones favorables.

Hay que tener en cuenta, que en una primera relación sexual, incluso con una penetración incompleta pero con eyaculación, puede darse un embarazo con el impacto y consecuencias que trae a los jóvenes.

Ante la duda es mejor esperar.

¿Es verdad que todas las mujeres sangran la primera vez que tiene sexo?

124

No todas las mujeres sangran o les duele la primera vez que tienen una penetración en su vagina. Algunas ante la inexperiencia y el miedo probablemente ponen su cuerpo muy tenso haciendo difícil la lubricación y dilatación adecuada de la vagina para recibir la penetración, tornándose dolorosa o puede lastimarse produciendo algún sangrado.

Otras en cambio pueden estar contentas y excitadas lo que facilita que la zona este abundantemente lubricada y los genitales acondicionados y receptivos de tal manera, que pueden no sentir molestia o está ser mínima.

Con interés y esfuerzo mutuo, aprenden a conocer sus cuerpos y tener una gratificante interacción sexual.



¿El cuerpo de la mujer cambia después de tener la primera relación sexual?

125

El cuerpo de hombres y mujeres no cambia por tener una primera relación sexual, no se engordan (a menos que quedara embarazada), ni se adelgazan, ni se les "anchan" las caderas, no caminan diferente ni mejora o empeora el acné juvenil.

Dicen que se les ve en los ojos lo que han hecho, tal vez muestren en su expresión facial cuando están muy felices o enamorados, igual que cuando están preocupados o rabiosos pero no en si mismo por haber tenido sexo.

126

¿Qué cuidados se deben tener en la relación sexual?

Es estupendo que se hable de cuidados, la mayoría lo olvidan. Lo hacen por la excitación y el placer dejando de lado la atención en sus gustos, su cuerpo y los riesgos de embarazo y de infecciones.

En los momentos íntimos cada uno puede dar lo mejor de sus sentimientos y de su creatividad por eso ha de tomar en consideración lo que la otra persona quiere y lo que la puede molestar. Procurar conocer a la otra persona para no molestarla con prácticas o estilos que no le gusten. Usar un lenguaje que sientan apropiado y un estilo de seducción que realmente les agrade. La gente suele ser muy vulnerable a los comentarios descalificadores en la intimidad, una crítica acerca del cuerpo o de la ejecución sexual puede lesionarlos y ponerlos inseguros.

Cuidar la privacidad y tener prudencia en cuanto a no divulgar lo que ambos quieren mantener en secreto. Definitivamente actuar honestamente en todo, sin engañar en cuanto a los sentimientos que se tienen o las motivaciones para el sexo.



¿Cómo hablar con mi pareja sobre sexo?

127

Se puede empezar por expresar los temores, la vergüenza o la confusión para abordar los temas de la sexualidad, esto los hace sentir menos tensos. "la verdad no se como hablar de este asunto o, temo no saber como hacerlo y llegar a molestarte, etc". También pueden aprovechar algo que le ocurre a gente cercana o una noticia o algún acontecimiento relacionado con el tema para enganchar la conversación que quieren.

De alguna manera todos han tenido que enfrentar el momento de manifestar su deseo de tener una relación sexual. Siempre será mejor abordarlo por anticipado pues así pueden asumir la anticoncepción y las condiciones que los dos esperan tener. No es hablar para convencer o imponer, es para expresar y escuchar los dos puntos de vista. Si uno de los dos no se encuentra muy seguro de dar el paso, lo más conveniente es darse un tiempo de espera.

Cuando ya han tenido actividad sexual puede ser muy interesante hacer del tema algo fácil y frecuente. No es suficiente hacer, es importante entender cómo se sintieron, que otras cosas desean y compartir algunos temores fantasías e inquietudes. Traten de expresar sus molestias o insatisfacciones en forma de propuestas o sugerencias; esto permite que la pareja se ubique en cuanto a qué o como hacerlo en lugar de ver lo malo y quedar sin alternativas. Por ejemplo: me gustaría que tuviéramos mas caricias antes de penetrar, o, cuando vamos despacio me siento mejor, o, prefiero otro sitio mas seguro.



128

¿Para tener una buena sexualidad qué debemos tener en cuenta y cómo se debe disfrutar de ella plenamente?

Hay un punto de partida y es el gusto por la pareja en cuanto a su piel, olor, forma, movimientos, sabor. Esto no significa, necesariamente que le resulte linda su apariencia sino que la encuentre gustosa o atractiva para si, que su cercanía y contacto sea fuente de placer.

El buen sexo es un arte que se va desarrollando con el conocimiento y la exploración propia y del otro. Como dicen los expertos "cada uno ha de ser discípulo y maestro de si mismo y del otro" Todo el cuerpo puede ser fuente de gran placer en condiciones adecuadas, por lo tanto, reducirse o centrarse a los toques en los genitales o las zonas erógenas es perderse de muy variadas sensaciones. No existen unas pautas predeterminadas de cómo tocar a las mujeres o a los hombres, que se apliquen a todos ellos. Es un reto explorar y descubrir en la pareja sus gustos y estilos para generar placer. La sensualidad son los cinco sentidos al servicio del placer: que le gusta oler, oír ver, tocar o gustar. Estar atento a lo que el otro manifiesta y expresar lo propio en cuanto a preferencias e interferencias sensuales.

Sentirse coherente con sus sentimientos y decisiones le permite a cada cual abrir la puerta al disfrute corporal y emocional. Para muchas personas lo valioso es hacer el amor, es decir, hacerlo con la persona por la que sienten amor. Otros pueden separar su atracción física de los sentimientos.

Revisen si aceptan las condiciones que rodean la ubicación y entorno de su pareja. ¿Están contentos mostrándola a sus amistades y familia? Las costumbres y educación resultan compatibles? Esto no quiere decir que tengan que ser de los mismos grupos sociales y educativos sino que se acepte lo diferente y especial de cada uno sin subvalorarlo.

¿Las relaciones anales son buenas?

129

Partamos de un principio: todo lo que una pareja quiera hacer en su intimidad y de mutuo acuerdo, es válido para ellos. Hay personas que se sienten muy abiertas a experimentar una estimulación del área ano-rectal que incluya penetración del pene. Una seria investigación en cien mil mujeres mostró que más de la mitad no aceptan o consideran ésta una posibilidad, en buena parte por la posición que han de asumir para realizarla y por saber que esa zona, a diferencia de la vagina, no esta limpia, el 40% reportaron disfrutarla. Es mas frecuente el gusto en los varones. Esta no es un estilo sexual que indique tendencias homosexuales.

El conducto rectal no tiene la elasticidad ni la lubricación de la vagina por eso requiere que se le ponga abundante lubricante, con base de agua, y como es un área que contiene bacterias es conveniente, siempre, el uso de un preservativo. Luego de una práctica penetrativa de esta índole no se puede pasar a una penetración vaginal sin lavarse y cambiar el condón.

Hay parejas que asumen el coito anal como una alternativa para protegerse de un embarazo en aquellos momentos en que no cuentan con un anticonceptivo seguro. No es posible un embarazo si solo se tiene sexo anal.



130

¿Qué es el sexo oral y es bueno o malo?

El sexo oral es otra de las alternativas que se pueden asumir durante una relación sexual. Se refiere al contacto de la boca de una persona con los genitales de la otra. Se dan besos y variadas caricias que pueden resultar muy excitantes pues se unen dos zonas con membranas mucosas, la boca y los genitales.

En el caso de un hombre que da y una mujer que recibe se denomina *cunnilingus*. Cuando es la mujer quien besa y acaricia con su boca el pene de su pareja se llama *fellatio*. Entre parejas casadas se ha reportado que el 90% lo practican frecuente u ocasionalmente y la gran mayoría lo disfruta.

Es un tema para conversar en pareja, ensayar con mente abierta y definitivamente no presionar para su ejecución.

131

¿Por que algunos hombres no realizan sexo oral?

Hay hombres, pero con más frecuencia mujeres que sienten que poner su boca en contacto con los genitales no es higiénico o es desagradable, o piensan que no es natural o incluso que es pecaminoso. De otro lado, para muchas personas esta práctica solo la conciben con su pareja amorosa y estable. Cuando los niños y las niñas exploran sus genitales pueden escuchar cosas como “no sea sucio, vaya y lávese” total queda impreso en su mente esa sensación de asco o fastidio con los órganos sexuales.

La mayoría aprenden con el tiempo y la confianza en la pareja a ensayar cosas nuevas en su interacción. El sexo oral es profundamente íntimo. Como en todo lo sexual, las personas tienen sus gustos y preferencias.



¿Si ya no me dan ganas de estar con mi pareja, significa que soy "frígida"?



No, el no tener deseo sexual por la pareja puede deberse a muchas causas, unas generadas en ella misma, sus sentimientos y vivencias, su educación sexual un problema orgánico y otras, ser el resultado de dificultades en la relación de pareja.

En especial las mujeres jóvenes pueden tener inseguridades o ser muy sensibles a la forma en que son tratadas por su pareja. Si por ejemplo, ella no viene disfrutando la relación sexual esto puede generar que vaya perdiendo el deseo de estar con el, si está resentida, desconfiada o aburrida con la relación puede ocurrir lo mismo. Si es forzada o presionada a tener alguna práctica o caricia, esto la puede inhibir o alejar.

El común de las mujeres tienen más ligada su capacidad de sentir placer a muchos factores relacionados con su seguridad y afecto que con las técnicas usadas en la relación. Por eso resulta tan importante aprender a conversar sobre lo que sienten y desean en los momentos íntimos, aprender a conocerse mutuamente, siendo cuidadosos en la forma de expresar sus preferencias. Hay personas muy sensibles a las críticas sobre su ejecución sexual o sobre su apariencia cuando se está al desnudo.



¿Cómo hago para sentir algo cuando estoy con mi novio?

Realmente es preocupante si una persona no siente nada frente a las caricias de su pareja amorosa. Pregúntese: ¿me gusta mi novio? Su olor, expresiones corporales, su cuerpo ¿me son agradables? Si la respuesta es no, entendamos que el gusto es un elemento clave en las posibilidades de sentir.



Lo más probable es que sí sienta gusto o excitación con los besos y las caricias pero no se llegue a niveles muy altos de placer o al orgasmo, en estos casos se hace necesario revisar lo que puede estar molestando, atemorizando o siendo inoportuno: el momento, el sitio, el estilo de caricia, la presión o si estas van en contra de las creencias de la persona. Hay que comunicarlo a la pareja y conjuntamente tratar de hacer las modificaciones necesarias.

Cuando una persona pierde el deseo sexual por una temporada, después de haberlo tenido, puede ser consecuencia de alguna situación que esta viviendo y la tiene impactada. Al irse resolviendo la situación, volverá a su estado normal. Una dura escena de reclamos y peleas sólo logrará que la situación empeore.

¿Los homosexuales nacen o se hacen?



No hay acuerdo en la comunidad científica acerca del origen de la homosexualidad. Hay quienes defienden enfáticamente que las condiciones están presentes desde el momento del nacimiento y hay quienes afirman que el asunto de la orientación erótico-afectiva por personas del mismo sexo, del otro o de ambos sexos surge por aprendizajes o vivencias que permiten su establecimiento.

Algunas personas homosexuales creen saber que su condición esta desde temprano y por lo tanto nacieron con ella. (Podría ser una interpretación adulta) y para otros es una sorpresa descubrirla en su avanzada juventud o en la madurez, incluso luego de años de creer y vivir como heterosexual.

La homosexualidad es hoy, después de siglos de ataques y desconocimiento total de los derechos de las personas homosexuales, un estilo de vida que salió de las clasificaciones de enfermedad o perversión. Queda mucho camino por recorrer y aspectos por aclarar. Lo cierto es que no es una elección que alguien hace un día y que por lo tanto podría optar por cambiar; es un descubrimiento de un deseo o un amor por alguien de su sexo que se va convirtiendo en la condición de orientación de su sexualidad.

¿A qué edad un ser humano sabe cuál es su inclinación sexual? Por ejemplo: A los 8 ó 10 años yo ya sé que me gustan los chicos(as) de verdad, o ¿podré estar seguro cuando sea "mayor de edad"?



Los niños y niñas tienen épocas en las que prefieren a las personas de su sexo y casi excluyen a los del otro. Se encuentran más a gusto realizando juegos que han aprendido que pueden compartir con los de su género. A los 8-10 años no suele darse un deseo sexual dirigido a un sexo. Es claro que a partir de la pubertad, época en la que se presentan los grandes cambios físicos donde la capacidad de excitación sexual se hace evidente, es cuando las excitaciones sexuales van tomando forma. En sus inicios pueden ser difusas y confusas, encontrando momentos muy variables en los que el o ella pueden sentirse excitados.

Muchos adolescentes pasan por episodios en los que creen estar enamorados o atraídos profundamente por alguien y esto resulta transitorio y da paso a otro episodio muy diferente. Así ocurre con muchas cosas de la vida y de la sexualidad en esas especiales etapas.

Los especialistas preferimos no hacer afirmaciones acerca de la orientación sexual de un o una joven hasta tanto hayan madurado su temprana adolescencia. Una cosa es "ser" homosexual y otra es "estar" homosexual, es decir sintiendo atracciones por alguien del mismo sexo que no sabemos si será pasajera.

¿Cómo contar a mi familia que soy homosexual?

136

Cuando se es adolescente no es fácil tener certeza de la orientación sexual hacia un hombre o una mujer, así que las tendencias o enamoramientos tempranos pueden esperar un poco de tiempo hasta que se aclaren, antes de compartirlas con la familia. Este es un impacto para las dos partes y se han de buscar las mejores condiciones para poner en conocimiento a la familia.

Algunos prefieren esperar porque anticipan que su padre o su madre pueden tener una reacción extrema y sacarlos de la casa o cortarles el apoyo educativo. Otros no toman la iniciativa sino que son descubiertos y confrontados y en esos momentos, posiblemente es mejor enfrentar con franqueza su situación.

Si una persona homosexual es un buen ser humano a quien la familia encuentra confiable en su proyecto de vida, es un buen hijo y lo valoran; los padres pueden terminar por entender y aceptar su condición sin subvalorarla o tener pánico de que esto lo lleve a comportamientos nocivos o vergonzosos.

Padres preocupados pueden insistir en que una terapia psicológica los va a sacar de su problema. La visita a una psicóloga puede ayudarlos a comprender su condición o aclararles el hecho de que no es un problema si se acepta y vive en forma sana.

137

¿Si tuve una experiencia sexual con alguien del mismo sexo quiere decir que soy homosexual o lesbiana?



Ser no es lo mismo que *hacer*. Una experiencia homosexual en sí misma no vuelve a alguien homosexual. Muchos de los encuentros homosexuales de personas jóvenes, sean caricias superficiales o de mayor intimidad se dan bajo los efectos de licor o alguna sustancia tóxica. Esto puede confundirlos y angustiarlos en alto grado y creer que porque en su momento la vivencia fue placentera, es señal de homosexualidad.

Observemos como el común de los que están bebiendo licor pueden mostrarse mas cariñosos y tocadores físicos hacia los que los rodean que quienes están sobrios. Si empiezan estas caricias pueden terminar excitados y haciendo algo que no se habría dado si no estuvieran borrachos.

La gente joven suele ser fácilmente excitable sexualmente, por esta razón, muchos de ellos o ellas, tendrán momentos en los que se sientan alborotados y deseosos con personas o situaciones muy variadas que no están mostrando necesariamente, su condición sexual definitiva.

Si se enteran de algún comportamiento homosexual de un conocido, no lo vuelvan un hecho público y de burla, puede hacer mucho daño y confundirlos aún más.

¿Qué es Promiscuidad?

138



No es sencillo hacer una precisa definición de lo que es la promiscuidad sexual. De todas maneras involucra una asociación indiscriminada, es decir no claramente selectiva.

El diccionario lo define como una mezcla confusa e indiferente. Cuando una persona tiene interacciones sexuales con varias personas sin una selección razonada podríamos decir que es promiscua. El número de personas con las que alguien se involucre no es la única clave, lo es mas la forma confusa de estas relaciones.

Cuando gente joven tiene frecuentes cambios de pareja y se asocia casi con cualquiera que le muestre interés; puede ser una señal de severos vacíos emocionales y afectivos que lo llevan a creer, erróneamente que en la cama va a encontrar el amor que tanto necesita. Confunde el deseo sexual de su compañero con amor.

BIBLIOGRAFÍA:

Bechtel, Stefan. *The practical encyclopedia of Sex and Health*. Rodale Press, Pennsylvania 1998

Kaplan Helen S. *Trastornos del deseo sexual*. Editorial Grijalbo Barcelona.1982

Palacio, Marta Lucia. *La educación sexual de nuestros hijos e hijas*. Intermedio editores. Bogota 2002.