

3 SEXUALIDAD RESPONSABLE



Es muy importante que primero la familia y luego la escuela, sean los espacios y las instituciones responsables de impartir una adecuada educación sexual, ya que son ellos los que pueden proporcionarte la mejor información, pensando siempre en tu bienestar. Los amigos y compañeros pueden tener muy buenas intenciones, pero quizás tengan alguna información equivocada, insuficiente o carecen de experiencia.

Si tienes algunas dudas al respecto y después de consultar con tus padres o maestros, los libros que tratan con seriedad sobre la temática son también fuentes adecuadas de información, no dudes en recurrir a ellos; deja a un lado la pena y busca la mejor guía.

Relaciones Sexuales Responsables

En general, tener relaciones sexuales implica un contacto físico más íntimo, el coito; esto es, la introducción del pene en la vagina después de una serie de caricias que llevan a la excitación.

Desde el punto de vista físico podrías decir que es lo mismo hacer el amor que tener relaciones sexuales; sin embargo, la frase "hacer el amor" se usa para describir una relación sexual a la cual se llegó por el amor que la pareja siente entre sí, por la búsqueda de demostrar ese profundo cariño, respeto y confianza, o por la intención de llegar a un embarazo como la culminación de ese amor mutuo.



Pero también se llega a tener relaciones sexuales por otros motivos: satisfacer una necesidad física (se desea a una persona para satisfacer un impulso biológico), por algún problema psicológico (elevar la autoestima), para reafirmar la masculinidad o la feminidad (sentirse muy hombre o muy mujer) o, simplemente, por diversión (se gustan o se atraen, pero no buscan un compromiso).

La decisión de tener relaciones sexuales por amor depende de los valores e intereses de cada persona y de lo que significa para cada uno de nosotros el tenerlas.

Pero en aras de cuidar que la relación sea sana y equitativa, suele recomendarse que antes de tener relaciones sexuales se reflexione sobre los siguientes puntos, si:

- Existe amor y confianza.
- Se tienen intereses, gustos y metas en común.
- Tienen claros sus propios valores y los de su pareja.
- Se encuentran en una etapa avanzada en su relación.
- Son conscientes de lo que se busca en esa relación (profundizar su amor, divertirse, procrear un hijo, reafirmarse, etcétera).

Tomar en cuenta estos elementos, contribuye a garantizar que las relaciones sexuales no serán la única meta de la pareja o que la relación no sea equitativa para ambos, debido a que uno sólo busque la relación sexual mientras el otro(a) esté buscando amor en su pareja.

Es recomendable que si se llega a las relaciones sexuales, sea con pleno consentimiento, se haya reflexionado sobre los puntos anteriores y tomen en cuenta las siguientes precauciones y consideraciones:

- Cerciorarse que ninguno de los integrantes de la pareja tenga alguna enfermedad de transmisión sexual.
- Responsabilizarse si se busca la procreación o se decide por algún método anticonceptivo.
- Asumir que si el método anticonceptivo falla (o si no se usó ninguno) y se llega a la concepción de un hijo, es responsabilidad de ambos la manutención de ese hijo, además de cubrir todas sus necesidades afectivas, educativas y sociales.
- Pensar con responsabilidad si las relaciones sexuales se pueden convertir en un obstáculo en el cumplimiento de su plan de vida o sus metas para el futuro.

La sociedad y los medios de comunicación nos han hecho creer que se considera anormal esperar hasta el matrimonio para tener relaciones sexuales; nosotros consideramos que debe ser decisión de cada persona en función de sus valores e intereses, tratando de evitar que se acepte sólo por la presión social de compañeros(as) que presumen ya haberlas tenido o por chantaje de la pareja. Recordemos que una relación sexual va más allá de la atracción física, para muchas personas tienen un significado especial y no simplemente diversión o aventura.

Tener relaciones sexuales, cuándo y con quién, son consideraciones muy importantes en nuestra vida y es recomendable reflexionadas bien, y tomar decisiones inteligentes y responsables. *Por ello muchos jóvenes optan por esperar hasta el matrimonio, o hasta estar preparados física, psicológica y económicamente, para poder enfrentar las responsabilidades que pueden resultar de la relación de pareja.*

Embarazo



Como ya se mencionó, una de las posibles consecuencias de una relación sexual es el embarazo. Cuando un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales (coito), el hombre introduce espermatozoides en la vagina de la mujer, que suben a la matriz y luego a las trompas de Falopio; si ahí se encuentra un óvulo maduro, puede ser fertilizado por un espermatozoide y dar inicio a un embarazo.

Es importante que sepas que existe una gran posibilidad de un embarazo en la primera relación sexual, sobre todo si no se ha usado algún método anticonceptivo.

Antes de tomar la decisión de un embarazo, es conveniente analizar algunos puntos importantes, como:

- Analizar si existe madurez biológica en ambos.
- Deberá ser una decisión que corresponda a los dos integrantes de la pareja y no sólo a uno de ellos.
- Que ambos hayan logrado independizarse de sus familias, tanto psicológica como económicamente.
- Que la relación sea sólida y dispuesta por conservar ese compromiso.
- Buen estado de salud y de alimentación.
- No consumir drogas o medicamentos contraindicados en el embarazo.
- Dejar claros los roles que ambos van a desempeñar (trabajo, estudio, labores propias del cuidado del bebé, etcétera).
- Pero, sobre todo, analizar y reflexionar que el producto de ese embarazo es un ser humano a quien se debe amar, cuidar y guiar en el desarrollo de todas sus capacidades. '

Métodos Anticonceptivos

Si una pareja toma la decisión de tener relaciones sexuales (después de haber reflexionado las consideraciones tratadas anteriormente) y desea evitar el embarazo o posponerlo por algún tiempo, existen métodos para lograrlo. A estas formas de prevenir el embarazo se les llaman *métodos anticonceptivos*; son métodos que usa el hombre, la mujer o ambos, mediante los cuales se puede tener coito con menores probabilidades de llegar al embarazo.

Antes se consideraba a la mujer como única responsable de usar algún método anticonceptivo; hoy día se recomienda que ambos platicuen y lleguen a un acuerdo de quién lo va a utilizar.

Es conveniente que ambos consulten a un médico (de preferencia con especialidad en ginecología) para que sea él, mediante un análisis cuidadoso de su estado físico, quien determine cuál es el anticonceptivo más adecuado. También es importante que se pregunte si producen algún efecto secundario, así como el porcentaje de error de cada método.

Algo importante de recordar es que los métodos anticonceptivos tienen mayor porcentaje de efectividad en la medida que sean usados correctamente. A continuación te presentamos un resumen de estos métodos.



Métodos anticonceptivos	
Hormonales	<ul style="list-style-type: none"> • Píldora • Inyectables • Píldora mensual • Píldora del día siguiente
Mecánicos	<ul style="list-style-type: none"> • Dispositivo intrauterino (DIU)
De barrera	<ul style="list-style-type: none"> • Diafragma • Preservativo (condón masculino) • Preservativo (condón femenino)
Naturales	<ul style="list-style-type: none"> • Coito interrumpido • Abstinencia periódica (ritmo)
Químicos	<ul style="list-style-type: none"> • Óvulos vaginales • Jaleas o tabletas
Quirúrgicos	<ul style="list-style-type: none"> • Vasectomía (hombres) • Salpingoclasia (mujeres)

Actividad

1. Con el apoyo de la lectura anterior, contesta lo siguiente:

¿Quiénes son los responsables de impartir una adecuada educación sexual?

¿Qué implica efectuar una relación sexual?

¿Qué diferencia existe entre "hacer el amor" y tener relaciones sexuales?

Describe algunas recomendaciones antes de tener relaciones sexuales.

Si ya se llegó a la decisión de tener relaciones sexuales, enumera algunas precauciones.

¿Qué es un embarazo?

¿Qué es un método anticonceptivo?

¿Cuándo y en qué condiciones sería pertinente que una pareja concibiera un hijo?

Si una pareja no desea un embarazo, ¿cómo puede evitado?

2. Investiga en algún libro de medicina, biología u otro que conozcas, la información sobre los métodos anticonceptivos; contesta para cada uno de ellos lo siguiente:

Método	¿Qué es?	Ventajas	Desventajas
Píldora			
Inyectables			
Dispositivo intrauterino (DIU)			
Diafragma			
Preservativo (condón masculino) Preservativo (condón femenino)			
Abstinencia periódica (ritmo)			
Óvulos vaginales			

4. ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

En la actualidad la maduración sexual se presenta en los adolescentes a edades cada vez más tempranas, por lo que es común tener una vida sexualmente activa desde la etapa de la pubertad, así como llegar a tener mayor número de parejas sexuales; por tanto, existe mayor riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual.



Las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) eran conocidas como enfermedades venéreas, término que proviene del latín *venereus*, perteneciente a Venus, la diosa del amor, llamadas así porque se originan en las relaciones sexuales y pertenecen al ámbito del placer. Antes se contemplaban cinco enfermedades venéreas básicas (gonorrea, sífilis, chancroide, linfogranuloma venéreo y granuloma inguinal): en la actualidad las ETS incluyen cerca de 20, entre las que se encuentran: sífilis, gonorrea, herpes genital, chancro, SIDA, etcétera

Estas enfermedades se transmiten durante las relaciones sexuales vaginales, orales o anales. Algunas de ellas (VIH y hepatitis B), también pueden transmitirse por contacto con sangre infectada.

La mayoría de los microbios o virus causantes de estos padecimientos necesitan lugares cálidos y húmedos para vivir. Por esto, infectan la boca, el recto y los órganos sexuales (la vagina, la vulva, el pene y los testículos).

Debes saber que este tipo de enfermedades puede adquirirse a cualquier edad que se tenga contacto sexual, sin protección, con una persona infectada. Los niños al nacer pueden contagiarse al pasar por el canal uterino durante el parto. El SIDA y la sífilis se pueden adquirir desde antes de nacer a través de la placenta. Las ETS son enfermedades muy serias, en ocasiones dolorosas y pueden causar mucho daño. Algunas suelen infectar los órganos sexuales y reproductores, otras causan infecciones generales en el cuerpo hasta producir la muerte.

Es importante que tomes en cuenta que las personas de tu edad son muy propensas a contraer enfermedades de transmisión sexual por la falta de información, la urgencia o necesidad de tener relaciones sexuales para poder ser aceptado por su grupo social; sin embargo, lo ideal es que el inicio de la actividad sexual se posponga hasta cuando la persona esté en condiciones de tener relaciones sexuales más seguras y responsables, para evitar este tipo de enfermedades, así como otras consecuencias. Varios tipos de enfermedades de transmisión sexual son epidémicas, incluidas la gonorrea, el virus del herpes genital, las verrugas genitales, la sarna y las infecciones uretrales. Existen pruebas de que varias ETS, en particular las que producen úlceras genitales, facilitan la transmisión del VIH. Por esto, la situación del SIDA y el resto de las ETS obliga a pensar en la necesidad de asumir una conducta responsable y preventiva que incluya el comportamiento individual, familiar y social.

Algunos de los síntomas de una enfermedad sexualmente transmisible pueden ser:

- Dolor al orinar.
- Orina con color oscuro.
- Irritación o molestias en el área genital.
- Secreción amarillenta o verdosa por la vagina o el pene.
- Comezón excesiva o ronchas en la región genital.
- Cólicos o molestias abdominales.
- Fiebre acompañada de un estado de salud enfermizo.
- Lesiones en la piel o en la región genital, que aparecen y desaparecen continuamente.

Algunas veces los síntomas no son muy notorios, por lo que se debe extremar precauciones. La mayoría de las ETS se pueden curar con tratamiento médico, por lo general con antibióticos; sin embargo, en ocasiones los síntomas pueden desaparecer por sí mismos pero la enfermedad continúa y no se cura si no se recibe atención médica, aunque enfermedades como el SIDA aún no tienen cura. Algunas formas de prevenir las ETS son:

- Evitar el contacto sexual con enfermos.
- Al primer síntoma acudir con el médico para evitar la propagación y, si es posible, curarse por completo.
- Evitar la transfusión de sangre **no autorizada**.
- Tener cuidado con el contacto de objetos no esterilizados o contaminados.
- Es conveniente usar condón para las relaciones sexuales.
- Mantener relaciones con una sola persona, para estimular la fidelidad.
- Abstinencia.

De la amplia gama de enfermedades sexualmente transmisibles, se han elegido algunas, por consideradas que son las más comunes. ...

Gonorrea

Es la ETS más común de todas y la que afecta a un gran número de adolescentes.

• Síntomas. Aparece entre el segundo y quinto día después del contagio, la mayoría de las personas no presentan síntomas aunque se tenga la enfermedad.

Mujeres. Flujo vaginal espeso, amarillo o blanco, ardor o dolor al orinar o defecar, dolor más intenso que de costumbre durante la menstruación, cólicos y dolor en la parte baja del abdomen. Cabe aclarar que en más de la mitad de los casos, no aparecen síntomas.

Hombres. Una secreción espesa o blanca (pus) que sale del pene, ardor o dolor al orinar o al defecar.

• Formas de contagio. Se transmite por cualquier tipo de relación sexual (anal, oral o vaginal), por medio de objetos que tengan pus de la persona enferma (prendas de vestir, toallas) y aunque es poco probable, también es posible contagiarse en los baños, ya que la bacteria sobrevive hasta dos horas.

• Complicaciones. Si no recibe tratamiento la persona infectada puede transmitir la gonorrea a su compañero sexual. Si la infección se agrava puede afectar los órganos reproductores, originando una infección crónica con esterilidad (hombres y mujeres), además de afectar el corazón u ocasionar trastornos de la piel, articulaciones o ceguera. Una madre puede contagiar a su bebé durante el parto y producirle ceguera a través de una infección grave en los ojos.

• Tratamiento. Debe ser bajo prescripción médica, ya que los tratamientos no adecuados, en lugar de sanar pueden complicar más a la persona. Durante el tratamiento, tanto la mujer como el hombre deberán abstenerse de toda relación sexual.

Herpes genital

Es una enfermedad de transmisión sexual de importancia creciente; muchos especialistas la consideran como un padecimiento incurable. Existen varias clases de virus que la causan. Produce un conjunto de ampollas en los órganos genitales, los hombres en el pene, en la uretra y el recto, y las mujeres en los labios vaginales, cuello del útero y zona anal.

• Síntomas. Aparecen entre el segundo y tercer día después de tener relaciones sexuales con una persona infectada, Son parecidos a las de un cuadro de gripe: fiebre, dolor de cabeza, fatiga, etc. Se presentan pequeñas lesiones o ampollas muy dolorosas, rojizas, en las mucosas de los órganos genitales; provoca comezón o ardor antes de que aparezcan las ampollas o lesiones, que duran de 1 a 3 semanas y pueden reaparecer. Los síntomas suelen ser muy agudos en los primeros días, y disminuyen en unas semanas; cuando (igual que la sífilis) el paciente cree que está curado, el virus continúa, y reaparece una y otra vez, por causas psicológicas (alegrías, tristezas, preocupaciones) u otras, como es el caso de alguna enfermedad adicional.

• Formas de contagio. Durante las relaciones sexuales (orales, anales o vaginales) con alguien que tenga herpes, aunque no tenga síntomas o ulceraciones que se noten; otras partes del cuerpo también se pueden infectar si se tienen contacto con los genitales infectados, sobre todo si existe alguna herida por donde pueda ingresar el virus. Igual existe la posibilidad de transmitirse en los servicios sanitarios y con la ropa, sin que hubiera alguna relación sexual.

• Complicaciones. La persona infectada puede transmitir el herpes a su compañero sexual o si tiene alguna herida al dejar el virus en la ropa o los sanitarios. Una madre con herpes puede contagiar a su bebé durante el parto, causándole daño neurológico o la muerte.

• Tratamiento. El herpes no tiene cura, por lo que es probable que se convierta en una enfermedad crónica; su comportamiento es impredecible porque puede aparecer en cualquier momento. Por tanto, es aconsejable tomar medidas serias para evitar el contagio. Es importante que también se evite toda relación sexual, desde que aparecen los síntomas hasta que el médico determine que han desaparecido todos los riesgos de contagio. Para combatida se utilizan antibióticos.

Candidiasis

Es una enfermedad exclusiva de las mujeres causada por un hongo microscópico; su nombre científico es *Vaginitis monilial*.

• Síntomas. Se presentan ardor, comezón o dolor en la vagina, flujo vaginal con mal olor o apariencia distinta a la normal y dolor durante la relación sexual.

Algunas mujeres no muestran síntomas aunque tengan la infección.

- Formas de contagio. Durante las relaciones sexuales (orales, anales o vaginales). Los hombres pueden ser portadores de la infección sin presentar síntomas.
- Complicaciones. Si no se recibe tratamiento, la persona infectada puede contagiar a su compañero sexual; las molestias continúan y a los hombres se les puede inflamar la próstata y la uretra.
- Tratamiento. Se deberá consultar con el médico.

Sida

Es una enfermedad infecciosa mortal causada por el virus (VIH) que se caracteriza por un debilitamiento del sistema inmunológico. SIDA significa:

S: Síndrome. Conjunto de signos y síntomas que caracterizan una enfermedad.

I: Inmuno. Referente al sistema inmunológico.

D: Deficiencia. Debilitamiento del sistema inmunológico.

A: Adquirida. Contraída durante la vida de la persona, no es una condición genética ni hereditaria.

- Síntomas. Dentro del proceso del SIDA se pueden distinguir las siguientes etapas:

Periodo de ventana. Comprende desde el momento de la infección hasta 8 o 12 semanas después; durante este tiempo el sistema inmunológico aún no ha desarrollado anticuerpos para el VIH, aunque éste ya se encuentra en sus células, por lo que es imposible su detección.

Periodo asintomático. Etapa en la que no se presentan aún molestias o dolores; en apariencia la persona se encuentra totalmente saludable, por tanto, recibe el nombre de seropositivo, ya que aunque es portador del virus y puede transmitido, no tiene SIDA; así, puede continuar realizando sus actividades normalmente, sólo que su vida sexual debe llevarla a cabo con precaución. Se considera que este periodo puede durar de 5 a 10 años, aunque realmente se desconoce si algunas personas vayan a permanecer en esta etapa por siempre.

Cuadro relacionado con SIDA. Etapa en la que se presentan algunos síntomas como fiebre, dolor de cabeza, baja de peso sin causa aparente, adenopatías y diarreas; sin embargo, aún no le han afectado enfermedades oportunistas, por tanto, aún no tiene SIDA.

SIDA. Fase final de la infección; en este momento el nivel de defensas de la persona baja más de lo normal y han aparecido enfermedades oportunistas (neumonía, tuberculosis, meningitis, etc.) que en general afectan los sistemas respiratorio, digestivo y neurológico. Una persona con SIDA, la mayoría de las veces necesita hospitalización y puede durar hasta dos años en esta etapa antes de morir.

- Formas de contagio. Se puede transmitir por vía sexual, por sangre o perinatal.

Transmisión sexual. Es el mecanismo más frecuente de transmisión del virus en las relaciones sexuales con penetración anal (entre hombres o en una relación hombre-mujer) o vaginal. La transmisión se realiza a través de las lesiones microscópicas que se producen durante la penetración (en el ano o en la vagina); estas lesiones permiten el contacto del virus contenido en el semen o en las secreciones vaginales, con la sangre del receptor. En las relaciones heterosexuales (hombre con mujer) se pueden contagiar cualquiera de los dos, aunque el riesgo de transmisión del hombre a la mujer parece ser más importante.

Los contactos orogenitales (sexo oral) pueden transmitir el VIH, ya que es mayor el riesgo si hay lesiones en la boca o en los genitales, o en quien recibe la secreción genital. Los besos no transmiten el virus, sin embargo, la transmisión por esta vía es posible si algo de sangre infectada entra en contacto con una lesión en la boca del receptor.

Transmisión por sangre. El contacto con la sangre puede ser por medio de compartir rastrillos, transfusiones de sangre infectada o sus derivados, tatuajes o delineados permanentes, agujas o jeringas contaminadas, objetos punzocortantes contaminados, entre otros. A partir de mayo de 1986, existe una norma que prohíbe la venta de sangre y controla su donación en los bancos. Gracias a este control ha bajado el número de casos de infección por transfusión sanguínea.

Transmisión perinatal. Existe un riesgo de 13 a 32% de transmisión del virus de la madre infectada al feto durante el embarazo, a través de la placenta o cordón umbilical, en el parto por contacto con sangre o fluidos vaginales y después del parto por medio de la leche materna.

- Complicaciones. El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) es un virus que afecta el sistema inmunológico del cuerpo y disminuye la capacidad de defensa del organismo ante los microbios que producen las enfermedades. Se encuentra en la sangre, en las secreciones sexuales (semen, líquido preeyaculatorio y secreciones vaginales), así como en otros líquidos y secreciones del cuerpo.

- Tratamiento. En la actualidad no se ha encontrado medicamento alguno que destruya el VIH, sólo existen algunos cuya función es evitar que se siga multiplicando; sin embargo, sus resultados no son completamente satisfactorios, por lo que se sigue buscando un tratamiento eficaz.

- Medidas de prevención

Abstinencia. Se refiere al hecho de no tener relaciones sexuales. Recuerda que la mayoría de los contagios son por vía sexual, así que es la forma de prevención más efectiva.

Fidelidad mutua (monogamia). Tener relaciones sexuales con una sola pareja; esta medida funciona cuando ambos miembros de la pareja practican y están seguros de que en el pasado sexual de ninguno de ellos hubo riesgo de infectarse.

Sexo seguro. Es cuando no se tiene penetración en la relación sexual, ni anal o vaginal.

Sexo protegido. Cuando al realizar el acto sexual utiliza correctamente el preservativo o condón. Recuerda que es importante verificar su fecha de caducidad, que tenga un colchoncito de aire, no desenrollarlo antes de colocarlo en el pene y, por supuesto, usar un condón nuevo para cada coito.

Recuerda que el riesgo de infección aumenta con el número de relaciones sexuales, puesto que no se puede saber a simple vista quién está infectado con el VIH y quién no. Al aumentar el número de parejas sexuales se incrementa el riesgo y la posibilidad de que una de ellas esté infectada. Una sola relación sexual es suficiente para infectarse ¡y puede ser la primera ¡Cuidate!

Actividad

Después de efectuar la lectura anterior, contesta lo siguiente:

1. ¿Qué son las enfermedades de transmisión sexual?

2. ¿Cómo se transmiten estas enfermedades?

3. Menciona algunos de los síntomas de una enfermedad de transmisión sexual (ETS).

4. Menciona algunas maneras de prevenir las ETS.

5. Menciona algunas de las principales enfermedades de transmisión sexual.

6. Con la información que obtuviste en la lectura previa, contesta lo siguiente:

Enfermedades de transmisión sexual				
<i>Enfermedad</i>	<i>Síntomas</i>	<i>Formas de contagio</i>	<i>Complicaciones</i>	<i>Tratamiento</i>

7. Según tu opinión, ¿qué medidas se pueden tomar para evitar adquirir una enfermedad venérea?

8. ¿Qué opinión tienes de las personas con SIDA?

9. ¿Cómo podrías contribuir en la difusión de la prevención de las enfermedades de transmisión sexual?

10. ¿Qué le dirías a un amigo (a) que tiene SIDA? Escríbelo en forma de carta.

Reflexiona con sinceridad sobre el valor más importante de esta unidad: responsabilidad.

1. Lee y analiza la siguiente información:

Responsabilidad significa la capacidad de responder, de dar cuenta de nuestros actos. La conducta irresponsable es conducta inmadura. Asumir una responsabilidad -ser responsable- es indicio de madurez. Las personas responsables son personas maduras que se hacen cargo de sí mismas y su conducta, que son dueñas de sus actos y dan cuenta y responden por ellas.

William J. Bennett

2. Pregúntate lo siguiente:

¿Asumo la responsabilidad sobre mi sexualidad y mi salud?

¿Asumo mis pensamientos, impulsos y emociones?

¿Asumo el cuidar mi cuerpo para que no se enferme?

¿Asumo la expresión de mi sexualidad porque tengo capacidad para tomar decisiones?

3. Tomando en cuenta los incisos anteriores, contesta lo siguiente:

Soy responsable de mis impulsos cuando:

Soy responsable con el cuidado de mi cuerpo para que no se enferme, si actúo bajo las conductas siguientes:

Soy responsable con el cuidado de mi cuerpo si al enfermar pienso y actúo de la manera siguiente:

Soy responsable de la expresión de mi sexualidad, si mi comportamiento es:

Soy respetuoso de la expresión de la sexualidad de los demás y lo demuestro con las conductas siguientes:
