

Capítulo 6

Temas de sexualidad

Lección 1

Anticoncepción

Lección 2

Preocupaciones sobre la sexualidad

Lección 3

Abuso sexual y violencia



**EL ENFOQUE
EN LA SALUD**

Elementos visuales.

¿Cómo podría beneficiar a los adolescentes el hecho de tener una correcta información sobre la sexualidad? Explica en un párrafo una situación en la cual conocer los hechos sería importante.

Anticoncepción

ADQUIRIR VOCABULARIO

coito interrupto (pág. 84)
anticoncepción (pág. 84)
preservativo o condón (pág. 85)
espermicida (pág. 85)
métodos anticonceptivos de abstinencia en días fértiles (FAM) (pág. 86)
anticonceptivos orales (pág. 87)
diafragma (pág. 87)
tapón cervical (pág. 88)
inyección anticonceptiva (pág. 88)
esterilización (pág. 90)
vasectomía (pág. 90)
ligadura de trompas (pág. 90)

GUÍA DE LECTURA

CONCENTRARSE EN LAS IDEAS PRINCIPALES

En esta lección, aprenderás a:

- Analizar la efectividad de los métodos anticonceptivos y cómo prevenir el embarazo y las ETS.
- Analizar la importancia de la abstinencia de la actividad sexual entre los adolescentes.
- Analizar la abstinencia de la actividad sexual como el único método 100 por ciento eficaz en la prevención del embarazo y las ETS incluyendo VIH/SIDA.

ESTRATEGIA DE LECTURA

PREDICE

Repasa con la vista los títulos, los subtítulos y las notas al pie de las ilustraciones. Haz una lista con preguntas que tengas sobre el material de esta lección.

Redacta ¿Cuánto sabes sobre anticoncepción y prevención de las ETS? Escribe tres métodos anticonceptivos que consideras que también ofrecen protección contra las ETS.

En Estados Unidos casi un millón de adolescentes se embaraza cada año; la mayoría de estos embarazos son no deseados. Factores como la falta de información correcta, creer en información incorrecta, el consumo de alcohol y drogas, la presión negativa de los compañeros y la exhibición de sexo libre de riesgos en los medios de difusión, todo contribuye a este problema serio pero que se puede prevenir.

Información sobre la prevención del embarazo

Cuando los espermatozoides están dentro o cerca de la abertura de la vagina al mismo tiempo que un óvulo está presente en las trompas de Falopio, el embarazo es posible. Es difícil, aun para las mujeres maduras, saber exactamente cuándo ocurre la ovulación cada mes, y los espermatozoides pueden vivir entre 3 y 6 días en el aparato reproductor femenino. Al no haber ninguna manera confiable para que un adolescente sepa cuándo va a ocurrir

Lo sabías?

El lavaje es un proceso usado para limpiar la vagina; no es una forma de prevenir el embarazo.

- Los espermatozoides que quedan en el borde o cerca de la abertura de la vagina no pueden eliminarse. De hecho, el líquido insertado dentro de la vagina durante un lavaje en realidad empuja los espermatozoides hacia arriba y hacia el cérvix, la entrada al útero.
- Muchos médicos sugieren a las mujeres evitar los lavajes por dos razones. Primero, el lavaje es innecesario en cuanto a la limpieza porque la vagina se limpia sola. Segundo, el lavaje puede alterar el medio ambiente natural de la vagina y dejar a la mujer vulnerable a infecciones.

la ovulación, no hay ningún período libre del riesgo de embarazo. Estos son algunos datos importantes sobre el embarazo y la prevención del embarazo.

- ▶ Las mujeres pueden ovular antes del primer período menstrual, entonces una adolescente puede quedar embarazada antes de saber que es fértil.
- ▶ Los espermatozoides viven normalmente entre 12 y 48 horas dentro del aparato reproductor femenino, pero pueden vivir hasta 6 días.
- ▶ Al variar el período de ovulación y al poder los espermatozoides vivir dentro del aparato reproductor femenino por varios días, la fertilización es posible aun si la relación sexual ocurre durante el período menstrual femenino.
- ▶ Sólo se necesita un espermatozoide y un óvulo para que el embarazo tenga lugar y cualquier relación sexual, aun la primera, puede producir un embarazo.
- ▶ Los espermatozoides no pueden eliminarse de la vagina al orinar; la orina sale del cuerpo a través de la uretra, no de la vagina.
- ▶ Los espermatozoides no pueden eliminarse de la vagina a través de lavajes; de hecho, los lavajes podrían empujar el esperma más adentro de la vagina, facilitando la fertilización.
- ▶ Si la relación sexual ocurre mientras se está de pie, durante un baño o sólo por unos minutos, el embarazo puede producirse.
- ▶ **Coito interrumpido**, que el hombre retire el pene de la vagina antes de la eyaculación no sirve como método de prevención del embarazo. Algunos espermatozoides del conducto eyaculador pueden estar en el líquido claro liberado por las glándulas de Cowper antes de la eyaculación. El hombre no sabe cuándo este líquido preeyaculatorio es liberado. Además, si el semen se deposita cerca de la parte externa de la vagina, los espermatozoides pueden viajar hacia adentro de la vagina a través del semen y de las secreciones vaginales. La interrupción del coito en el momento de mayor placer sexual requiere también una gran capacidad de control en un momento en el que las habilidades para pensar y actuar responsablemente están distendidas.

Anticoncepción

La palabra **anticoncepción** significa *prevención de embarazos*. Al leer sobre las diversas formas de anticoncepción con y sin receta, recuerda que el único método 100 por ciento eficaz para la prevención del embarazo es la abstinencia de la actividad sexual.

Métodos anticonceptivos de venta sin receta

S*in receta* significa que no se necesita una receta o un examen por un profesional de la salud. Los métodos anticonceptivos de venta sin receta pueden comprarse en la mayoría de las tiendas y supermercados.

El preservativo

Un **preservativo** es una lámina fina de plástico, látex o tejido animal que se coloca en el pene erecto para recoger el semen. Actúa como una barrera física, impidiendo que los espermatozoides entren en la vagina o pasen hacia el óvulo. Algunos preservativos están cubiertos también con un **espermicida**, un producto químico que mata a los espermatozoides. Para que un preservativo o condón sea un anticonceptivo eficaz, debe ser usado correctamente.

- ▶ El preservativo debe desenrollarse sobre el pene erecto antes de que haya algún contacto con la vagina.
- ▶ Debe haber un espacio entre la punta del pene y el final del preservativo para dejar espacio para el semen. Si no hay espacio, el preservativo podría romperse, permitiendo la salida del semen. Algunos preservativos tienen un receptáculo incorporado en la punta.
- ▶ Tan pronto como ocurre la eyaculación, el hombre debe sostener el preservativo en su lugar y sacar el pene de la vagina; una vez que el pene se relaja, el preservativo puede salirse rápidamente y liberar semen en la vagina.

Los preservativos femeninos se colocan dentro de la vagina. Para ser efectivos, deben estar colocados antes de que el pene entre en contacto con la vagina.

Las jaleas y otros productos derivados del petróleo nunca deberían usarse con preservativos de látex porque estos productos pueden disolver el látex y debilitar el preservativo. Dichos preservativos no deberían guardarse en la guantera del auto o llevarse en la billetera por un tiempo, ya que el calor destruye el látex—deberían guardarse en un lugar fresco y seco. Los preservativos nunca deben volver a usarse; deben ser usados una sola vez y luego desechados.

Espumas, jaleas, cremas y supositorios anticonceptivos

Las espumas, jaleas, cremas y supositorios contienen un espermicida. Se aplican profundamente en la vagina cerca del cérvix con un aplicador de tipo émbolo. Para ser efectivas, la espuma, jalea o crema no deben ser aplicadas más de 30 minutos antes del acto sexual. Después del acto sexual, es importante que la mujer no se lave o realice lavajes; el espermicida debe quedar en el mismo lugar para ser efectivo.



¿Cuáles tipos de preservativos masculinos protegen contra las ETS?

Los preservativos de látex proporcionan la mejor protección contra las ETS, incluyendo la infección con el VIH. Cuando se los usa correctamente (antes de que haya contacto sexual) bloquean el intercambio de los líquidos corporales que pueden estar infectados con los agentes patógenos que causan las ETS. Los preservativos plásticos también son eficaces, pero aún están siendo estudiados. Los preservativos de tejido animal no ofrecen protección efectiva contra las ETS porque los poros naturales del tejido permiten el pasaje de algunos agentes infecciosos, incluyendo el VIH. Ten en cuenta que los preservativos deben usarse todas y cada una de las veces que mantengas relaciones sexuales y deben respetarse exactamente las instrucciones.



Los preservativos o condones son métodos anticonceptivos de venta sin receta. Otros métodos incluyen supositorios anticonceptivos, espumas, jaleas y cremas anticonceptivas.

Las parejas deben recibir entrenamiento especial por parte de un profesional de la salud para aprender a usar los FAM como una forma de anticoncepción
¿Por qué este método no es recomendable para los adolescentes?

Los supositorios anticonceptivos tienen forma de bala y usualmente se insertan con un aplicador. A diferencia de las espumas, jaleas y cremas, los supositorios demoran alrededor de 15 minutos en disolverse y liberar el espermicida. Sin embargo no deben insertarse más de 30 minutos antes del acto sexual para que efectivamente maten a los espermatozoides. Aunque las sustancias químicas de algunos supositorios pueden ser irritantes para los tejidos vaginales, los lavajes o baños no se recomiendan porque disminuyen la efectividad del espermicida.

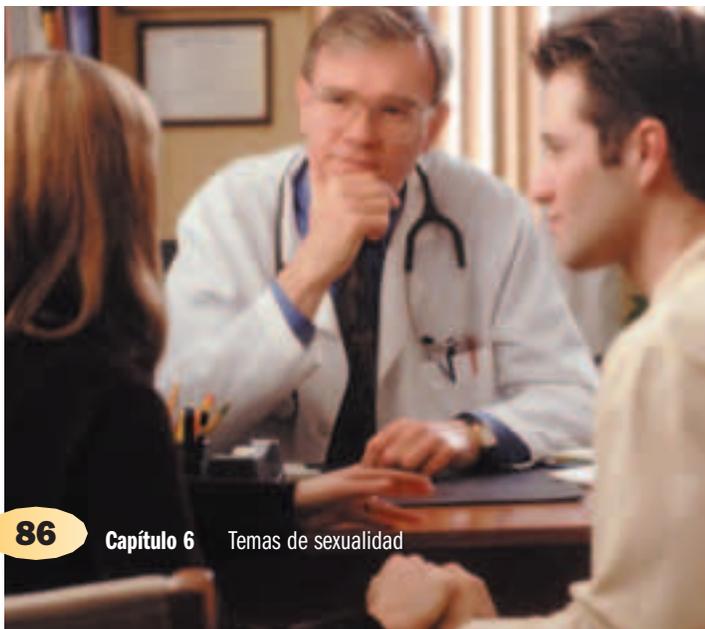
Métodos anticonceptivos de abstinencia en días fértiles (FAM)

Los métodos anticonceptivos de abstinencia en días fértiles (FAM) son *métodos anticonceptivos que implican la determinación de los días fértiles en el ciclo menstrual de la mujer para no tener relaciones sexuales durante esos días*. Los días fértiles se producen de seis a siete días antes de la ovulación hasta dos o tres días después de la ovulación. Para usar estos métodos de abstinencia periódica correctamente, las parejas deben recibir instrucciones especiales, llevar un cuidadoso registro y planearlo por adelantado. Con un uso típico, estos métodos tienen alrededor de un 80 por ciento de efectividad. Es casi imposible determinar cuándo una mujer ovula cada mes porque el ciclo menstrual de una adolescente es usualmente irregular. Así, los FAM son una forma de anticoncepción particularmente ineficaz para los jóvenes.

El método de temperatura corporal basal implica que la mujer tome su temperatura cada mañana antes de levantarse y que lleve un registro de la misma. Un termómetro basal se usa para identificar el elevamiento leve de la temperatura femenina que ocurre en la ovulación hasta que llega su período. Registrar la temperatura corporal basal por unos cuantos meses da una idea de cuándo ocurre la ovulación normalmente; de todos modos, muchas mujeres, especialmente las adolescentes, tienen ciclos irregulares que no pueden ser fácilmente controlados.

El método de mucosidad cervical requiere controlar la secreción mucosa del cérvix diariamente y llevar un registro de los cambios de sus características. Turbia y pegajosa durante casi todo el ciclo, la mucosidad cervical se vuelve clara, resbaladiza y fibrosa unos días antes de la ovulación. Llevar un registro de los cambios en la mucosidad cervical por unos meses puede ayudar a la mujer a determinar en qué momento de su ciclo ovula normalmente.

Con todos los FAM, una vez que el período de ovulación ha sido determinado, la pareja se abstiene de mantener relaciones sexuales durante seis o siete días antes de la ovulación y hasta tres días aproximadamente después de la ovulación. Los FAM dependen enteramente de que la mujer tenga un ciclo menstrual establecido y regular. Estos métodos de anticoncepción no brindan protección contra las ETS.



Métodos anticonceptivos de venta con receta

Los métodos anticonceptivos de venta con receta requieren una visita a un profesional de la salud autorizado para obtener una receta, la colocación de algún dispositivo u otro procedimiento relacionado. Estos métodos incluyen

- ▶ anticonceptivos orales (pastillas anticonceptivas).
- ▶ el diafragma y el tapón cervical.
- ▶ Una inyección anticonceptiva cada 3 meses.

La pastilla anticonceptiva

Los anticonceptivos orales o pastillas anticonceptivas, son *pastillas de hormonas que cuando se toman correctamente provocan en el cuerpo de una mujer cambios que impiden el embarazo*. Las mujeres deben visitar a un profesional de la salud para obtener una receta para las pastillas anticonceptivas. Necesitarán proporcionar una historia médica personal y familiar, tomarse la presión sanguínea y realizarse un examen pélvico y un Papanicolau. Si el médico considera que una mujer puede tomar la píldora, le entregará una receta e instrucciones completas.

Las pastillas que se recetan más frecuentemente contienen versiones sintéticas de estrógeno y progesterona, dos hormonas producidas normalmente por los ovarios. Para que resulte eficaz, la pastilla debe tomarse todos los días. Con un uso correcto, lo que significa que ninguna pastilla debe omitirse, la píldora es un 99.9 por ciento eficaz. En el primer mes de la pastilla y si una mujer omite una dosis, debería usar además otro método anticonceptivo. Ciertos medicamentos también disminuyen la eficacia de la pastilla; las mujeres que toman pastillas deberían informar a sus proveedores de atención médica antes de tomar cualquier otro medicamento.

Aunque mucho se ha escrito sobre las pastillas y sus efectos colaterales, éstos son muy individuales. Por esta razón, las mujeres deben realizarse controles médicos regulares y notificar a su médico si ocurre algún problema o cambio inusual. Algunas mujeres sufren efectos colaterales desagradables, como náuseas, sensibilidad en las mamas, aumento de peso, cambios de estado de ánimo y sangrados esporádicos, especialmente en los primeros meses después de haber comenzado a tomar las pastillas. Unas pocas presentan problemas de salud graves, como presión sanguínea elevada, coágulos sanguíneos y apoplejía. Algunas mujeres, como las que sufren migrañas o tienen diabetes o presión sanguínea elevada, no deben tomar pastillas. Las pastillas no están recomendadas tampoco para las mujeres que fuman o que tienen un gran sobrepeso.

El diafragma y el tapón cervical

El diafragma y el tapón cervical son barreras físicas al pasaje de los espermatozoides a través del cérvix hacia el útero y el óvulo y se usan dentro de la vagina de la mujer. El **diafragma** anticonceptivo es *un disco de látex blando con borde flexible que cubre*



Para ser efectivas, las pastillas anticonceptivas deben tomarse todos los días, preferiblemente a la misma hora.



Los diafragmas y los tapones cervicales son métodos de anticoncepción de barrera, es decir, mantienen a los espermatozoides y a los óvulos separados; los implantes anticonceptivos evitan la ovulación.

la entrada al **cérvix**. El **tapón cervical** es una tapa de látex blanda en forma de dedal que se calza por encima de la apertura del útero o **cérvix**. El tapón cervical es más pequeño que el diafragma. Se aplica jalea o crema espermicida dentro del diafragma y del tapón cervical antes de insertarlo. Las jaleas derivadas del petróleo no deben usarse nunca porque debilitan el látex.

Los diafragmas y los tapones cervicales vienen en diferentes tamaños. La mujer necesita realizarse un examen pélvico para que el profesional de la salud pueda medirla y recetar el tamaño correcto para su cuerpo. También necesita instrucciones para insertar y retirar el dispositivo y una oportunidad para practicar cómo colocarlo y retirarlo bajo supervisión médica. La mujer debe volver a ponerse en condiciones para la colocación de un diafragma o un tapón cervical si ha tenido un bebé, ha sufrido un aborto espontáneo o un aborto provocado o si ha aumentado o perdido más de 7 kilos. El diafragma o el tapón deben usarse correctamente cada vez que se mantengan relaciones sexuales.

- ▶ **Uso del diafragma.** Antes de insertar el diafragma, éste debe cubrirse con jalea o crema anticonceptiva. Una vez colocado, debe cubrir completamente el **cérvix**. Si las relaciones sexuales se repiten, debe insertarse más espermicida en la vagina sin retirar el diafragma. El diafragma debe permanecer en su lugar durante al menos seis horas después de la última relación sexual. Sin embargo, dejarlo en el lugar durante más de 24 horas aumenta el riesgo de una infección.
- ▶ **Uso del tapón cervical.** Antes de insertar el tapón cervical, el interior debe estar lleno hasta una tercera parte con espermicida. Como con el diafragma, es importante controlar que el **cérvix** esté completamente cubierto. El tapón debe permanecer en su lugar durante al menos 8 horas después de la relación sexual, pero nunca durante más de 48 horas.

Después de usarlo, el diafragma o tapón se lava con agua y jabón, se enjuaga y se seca suavemente. Antes de guardarlo en su envase plástico, debe controlarse que no esté perforado sosteniéndolo elevado hacia una luz y examinando cuidadosamente su superficie. Un diafragma o tapón con un pequeño orificio o rajadura no es un método anticonceptivo eficaz y debe ser reemplazado de inmediato.

La inyección anticonceptiva

La **inyección anticonceptiva** es un método anticonceptivo que requiere un inyección en el brazo o en las nalgas. La inyección anticonceptiva brinda protección por tres meses aproximadamente. El medicamento usado en la inyección anticonceptiva es Depo Provera.

La mujer debe visitar al médico, quien le realizará un examen antes de usar este método anticonceptivo. La primera inyección se da generalmente durante el ciclo menstrual o incluso unos días después de que el ciclo menstrual ha comenzado. Depo Provera actúa al detener la liberación de óvulos por parte de los ovarios. El uso de estos métodos anticonceptivos produce altos niveles de progesterona en el cuerpo. Cuando una mujer y su compañero

deciden tener un bebé, puede tomar hasta 8 meses que el cuerpo de la mujer quede libre de Depo Provera.

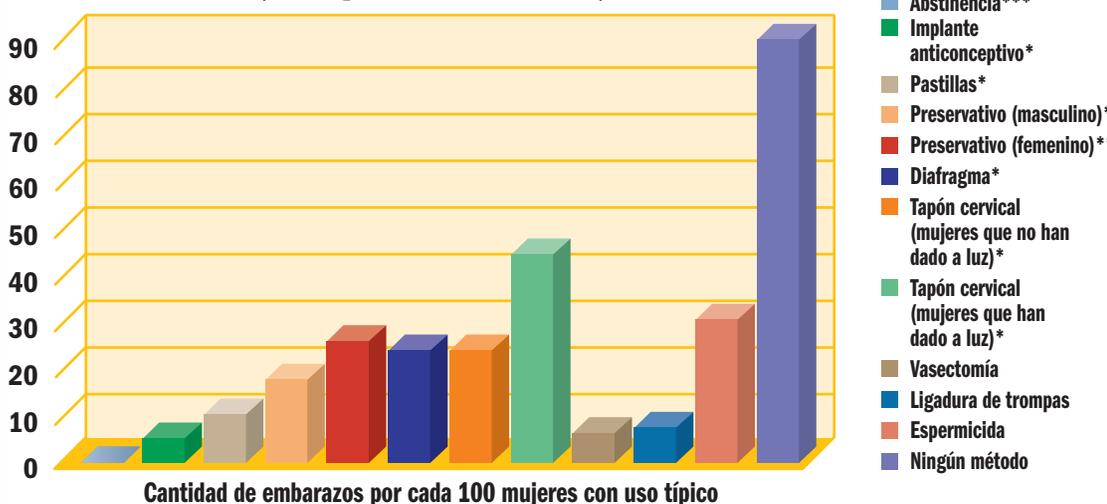
Los efectos colaterales de Depo Provera varían. En 2004, la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. comenzó a exigir que se alerte a las mujeres acerca de que el uso de Depo

Aplicación en la vida real

Información sobre la salud en tablas y gráficas

Puedes obtener información útil en tablas y gráficas cuando sabes cómo leerlas. La siguiente tabla está basada en información tomada de Paternidad Planificada. ¿Qué tipo de información te ofrece esta tabla? Lee todos los epígrafes y explicaciones para obtener el máximo de información de la tabla.

**Embarazos ocurridos con el uso de métodos anticonceptivos
(en el primer año de uso)**



Fuente:

- * Sin protección contra ETS
- ** Cierta protección contra ETS
- *** Protección total contra ETS

ACTIVIDAD

Escribe un resumen sobre los métodos anticonceptivos expuestos basado en la información de la tabla. En tu resumen,

- agrupa métodos con niveles de eficacia semejantes.
- consigna la efectividad de los métodos que no están comprendidos en ningún grupo específico.
- identifica qué método es el menos eficaz, cuál es el más eficaz y cuál ofrece la mayor protección contra las ETS.

Provera ha sido asociado con una pérdida de densidad ósea que podría causar osteoporosis. Por esta razón, no se recomienda el uso de Depo Provera por parte de mujeres jóvenes cuyos huesos aún se están formando. Alrededor del 70 por ciento de las mujeres informan un aumento de peso de entre 5 y 10 libras. La inyección anticonceptiva no brinda protección contra las ETS.

Esterilización

La **esterilización** es un procedimiento quirúrgico que hace que un hombre o una mujer sea incapaz de reproducirse. Observa las ilustraciones en la **Figura 6.1**.

VASECTOMÍA

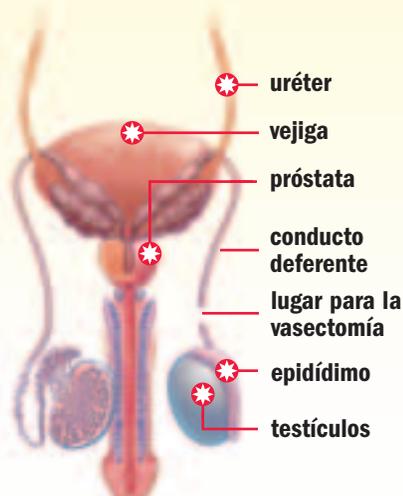
La **vasectomía** es un procedimiento de esterilización para hombres. Es un método anticonceptivo permanente que funciona manteniendo los espermatozoides separados del semen. En una vasectomía, cada conducto deferente se corta y se sella. Los espermatozoides se siguen produciendo pero son absorbidos por el cuerpo en lugar de mezclarse con el semen. La vasectomía no es inmediatamente eficaz porque los espermatozoides ya están presentes en los conductos mas allá de los puntos donde se cortaron los conductos deferentes. Normalmente, el semen de un hombre no estará totalmente libre de espermatozoides hasta después de 15 o 20 eyaculaciones luego de la cirugía. Se debe usar otro método anticonceptivo para prevenir el embarazo hasta que el semen esté totalmente libre de espermatozoides. Un análisis de semen puede demostrar si los espermatozoides están o no presentes.

La vasectomía no afecta de ninguna manera la virilidad o la capacidad de tener una erección, de eyacular o de experimentar placer sexual. El procedimiento tiene una eficacia del 99,9. Los hombres que algún día quieran tener hijos no deberían hacerse una

FIGURA 6.1

MÉTODOS DE ESTERILIZACIÓN

Vasectomía (hombres)



ligadura de trompas (mujeres)



En una vasectomía, los conductos deferentes se cortan y sellan. Durante la ligadura de trompas, las trompas de Falopio se cortan y ligan o sujetan para evitar que los espermatozoides lleguen a los óvulos.

vasectomía; la cirugía para revertir el procedimiento es costosa y tiene un éxito limitado. La vasectomía no protege al hombre o a la mujer contra las ETS.

LIGADURA DE TROMPAS.

La **ligadura de trompas** es un procedimiento de esterilización para mujeres. Las trompas de Falopio se cortan y ligan o sujetan para evitar que los espermatozoides alcancen el óvulo. Aun así, un óvulo es liberado cada mes pero no puede ser fertilizado y se disuelve en el cuerpo. La ligadura de trompas es un procedimiento más complejo que la vasectomía y requiere hospitalización. Las complicaciones que siguen a la cirugía pueden incluir calambres, períodos mas abundantes, sangrados y dolores pélvicos. La ligadura de trompas es 99,5 efectiva y se considera permanente. La cirugía para revertir el procedimiento ha tenido éxito limitado en la recuperación de la fertilidad. Como con la vasectomía, este método anticonceptivo no ofrece protección contra las ETS, incluyendo el VIH/SIDA.

Abstinencia

La abstinencia de la actividad sexual es el *único* método que es 100 por ciento eficaz para evitar los embarazos no deseados y la transmisión de las ETS, incluyendo el VIH. La abstinencia de la actividad sexual es la elección de conducta preferida para todas las personas solteras en edad escolar. Al decidir abstenerte de la actividad sexual, demuestras madurez y una autoimagen positiva y preservas las oportunidades de alcanzar tus metas para el futuro.

Lección 1 Repaso

Repaso de la información y del vocabulario

1. Nombra tres métodos anticonceptivos de venta sin receta.
2. Explica el modo correcto de usar un preservativo para hombres.
3. Haz una lista de cuatro efectos colaterales posibles de las pastillas anticonceptivas.
4. Define el término *esterilización* e identifica un procedimiento de esterilización para hombres y uno para mujeres.

Razonamiento crítico

5. **Analizar.** Usando una escala del uno al cinco (siendo uno lo más eficaz), analiza la eficacia o ineficacia de los siguientes métodos anticonceptivos para la prevención del embarazo: diafragma, pastillas anticonceptivas, espermicida, abstinencia, preservativo para hombres.

6. **Sintetizar.** Analiza la eficacia o ineficacia de los siguientes métodos anticonceptivos para prevenir las ETS: diafragma, pastillas anticonceptivas, FAM, abstinencia, preservativo.

Aplicar las habilidades de salud

Promoción. Crea un cartel que compare diversos métodos anticonceptivos y que muestre por qué la abstinencia de la actividad sexual es el único método anticonceptivo que es 100 por ciento eficaz en la prevención del embarazo y de las ETS, incluyendo el VIH/SIDA.

Preocupaciones sobre la sexualidad

ADQUIRIR VOCABULARIO

masturbación (pág. 92)
homosexual (pág. 93)
bisexual (pág. 93)
heterosexual (pág. 93)
estereotipo (pág. 93)
aborto provocado (pág. 95)

GUÍA DE LECTURA

CONCENTRARSE EN LAS IDEAS PRINCIPALES

En esta lección, aprenderás a:

- Explicar por qué algunas personas se masturban.
- Describir mitos relacionados con la orientación sexual y discutir cómo mostrar consideración y respeto por los demás.
- Distinguir entre aborto espontáneo e inducido.

ESTRATEGIA DE LECTURA

EXPLICA

Escribe los términos de la sección Adquirir vocabulario e incluye una definición con tus propias palabras. Después de leer la lección, compara tus definiciones con las que figuran en el texto.

Redacta

Escribe una lista con las preguntas que tengas acerca de la sexualidad. Repasa la lista luego de leer la lección y considera la posibilidad de hablar con un adulto de confianza sobre las restantes preguntas o preocupaciones.

Algunas personas se sienten incómodas al comentar temas relacionados con la sexualidad y por lo tanto evitan tales conversaciones. La falta de información precisa puede causar preocupación y confusión innecesarias y la poca predisposición para enfrentar los hechos podría llevar a malos entendidos que podrían tener un impacto significativo sobre la salud. El conocer los hechos no sólo te ayudará a comprender tu crecimiento y desarrollo, sino que también te ayudará a tomar decisiones que promuevan tu salud y te protejan de ciertas enfermedades y otras afecciones.

Masturbación

Masturbación significa *tocarse los propios órganos genitales para obtener placer sexual*. Algunas personas creen que la masturbación es una parte natural del crecimiento y del desarrollo, mientras que otras creen que es incorrecta y no es saludable. En el pasado, las personas que consideraban que la masturbación era dañina e incorrecta divulgaban las consecuencias de dicha actividad para alentar a los jóvenes a evitarla. Actualmente sabemos que la masturbación no causa ceguera, locura, acné, crecimiento de cabello en las palmas de la mano, debilidad física ni disminución de la capacidad atlética. Sin embargo, la masturbación puede ir en contra de los principios y creencias religiosas de algunas personas.

Las personas se masturban para liberar tensión sexual. Para algunas personas, la masturbación es una alternativa responsable a las relaciones sexuales; alivia la tensión sexual pero no representa riesgos de embarazo o de contraer ETS. Otras personas eligen no masturbarse por diversos motivos.

La masturbación es un asunto personal y una actividad privada que no debería afectar el crecimiento social o la habilidad de una persona para hacer amigos. Sin embargo los problemas pueden aparecer con cualquier conducta que se torne obsesiva (extremadamente habitual) o que interfiera con otras áreas de la vida de la persona. Puede haber estrés psicológico si la persona se siente culpable por lo que hace o si encuentra difícil pensar o interesarse en otras personas o actividades.

Orientación sexual

La orientación sexual es el reconocimiento de una preferencia de sexo en relación con la atracción sexual. Un **homosexual** es alguien que siente atracción sexual por personas del mismo sexo. Un **bisexual** es alguien que siente atracción sexual por personas de ambos sexos. Un **heterosexual** es alguien que siente atracción sexual por personas del sexo opuesto. La homosexualidad es un tema cargado de emociones en nuestra sociedad.

Existen muchos mitos acerca de la homosexualidad. Un mito es que una persona es homosexual porque no está interesada en el sexo opuesto. Eso no es cierto. Una persona puede desarrollar interés en el sexo opuesto mucho antes o mucho después que algunos de sus amigos. Otro mito es que una persona es homosexual sólo porque tiene una relación cercana de amistad con alguien del mismo sexo. No sólo es normal sino también saludable tener una amistad cercana, afectuosa, con compañeros del mismo sexo. Otro mito frecuente es que alguien que no ha tenido contacto sexual, especialmente si es hombre, es homosexual. Esto no es cierto. Tener o no contacto sexual no tiene nada que ver con la orientación sexual.

También es un mito que se puede reconocer a un homosexual, un bisexual, o un heterosexual por su apariencia y sus gestos. La idea de que los homosexuales, los bisexuales y los heterosexuales actúan de un modo particular está basada en estereotipos. Un **estereotipo** es una idea o imagen acerca de un grupo de personas que representa una actitud prejuiciosa, una opinión simplista o un juicio sin fundamento.



Durante el ciclo vital, es normal y saludable tener amistades cercanas con compañeros del mismo género; tales amistades no tienen relación con la orientación sexual.



TO CARÁCTER

Respeto. Cuando muestras empatía y tolerancia por las personas diferentes a ti, demuestras respeto. **Imagina que escuchas a tu hermano de nueve años contarle a un amigo que alguien es homosexual y te preocupa que se esté basando en un estereotipo. Escribe lo que le dirías.**

Las personas no deben ser juzgadas por su apariencia. Cuando las personas son calificadas por su apariencia se pueden hacer suposiciones incorrectas. El punto más importante para recordar es que cada persona es única y merece ser considerada y respetada como tal.

¿Cuáles son las causas de la orientación sexual? Casi con seguridad no existe ninguna razón por la que las personas sean homosexuales, heterosexuales o bisexuales. La Asociación Americana de Psicología sostiene que la orientación sexual deriva de una interacción de factores ambientales, cognitivos y biológicos.

Es posible que un adolescente que piensa que puede ser homosexual o bisexual sienta estrés. Las preocupaciones sobre cómo la familia y amigos aceptarían la situación son razonables y los temores a las burlas o ataques no son infundados. Sin embargo, algunos adolescentes también podrían creer que ellos son los únicos que se sienten atraídos por personas del mismo sexo. Esta creencia puede llevarlos a sentirse aislados y deprimidos. Hablar con un consejero capacitado puede ser una ayuda para los adolescentes que tienen dudas sobre su orientación sexual. Les puede ayudar a hablar sobre sus sentimientos y preocupaciones y brindarles información. Recuerda que la información objetiva puede ayudarte a desarrollar una actitud saludable hacia los cambios que enfrentan los adolescentes.

 Los adolescentes en las escuelas de todo el país encuentran maneras de promover la tolerancia y el respeto.



Interrupción del embarazo.

Los embarazos terminan prematuramente por muchas razones. **Cualquier interrupción de un embarazo se llama aborto.** Cuando un embarazo termina espontáneamente, por causas naturales, se llama aborto espontáneo. Los abortos espontáneos son más comunes en el primer trimestre del embarazo. Se calcula que hasta el 25 por ciento de los embarazos termina en aborto espontáneo, muchos sin que la mujer siquiera sepa que estaba embarazada. Los abortos espontáneos pueden ocurrir por diversas razones, incluyendo deficiencia hormonal, óvulos o espermatozoides defectuosos, o endometrio débil. Cuando se produce un aborto espontáneo, usualmente es al principio del embarazo y es algo sobre lo que la mujer tiene poco o ningún control.

Un embarazo interrumpido clínicamente, también llamado aborto provocado, interrumpe un embarazo intencionalmente. Un aborto provocado es un procedimiento médico que debe ser realizado por profesionales calificados en un ambiente médico. El tema de los abortos provocados es muy controvertido y no debería considerarse como método anticonceptivo. Debes hablar con tus padres sobre sus sentimientos acerca de los abortos provocados.

Lección 2 Repaso

Repaso de la información y del vocabulario

1. Define los términos *homosexual*, *bisexual*, y *heterosexual*.
2. ¿Qué es un *estereotipo*?
3. ¿Qué sugieren las investigaciones en referencia a por qué algunas personas son homosexuales?
4. Describe los dos tipos de aborto.

Razonamiento crítico

5. **Analizar.** ¿Por qué los estereotipos pueden lastimar a las personas?

6. **Sintetizar.** ¿Por qué crees que la gente tiene puntos de vista tan fuertes sobre el aborto provocado?

Aplicar las habilidades de salud

Habilidades para la comunicación.

Escribe un párrafo explicando lo que le dirías a un amigo o amiga que te cuenta su preocupación por su orientación sexual porque aún no ha comenzado a salir en pareja.

Abuso sexual y violencia

ADQUIRIR VOCABULARIO

abuso sexual (pág. 96)
incesto (pág. 96)
violación (pág. 97)
violación por un conocido (pág. 97)
violación durante una cita (pág. 97)

GUÍA DE LECTURA

CONCENTRARSE EN LAS IDEAS PRINCIPALES

En esta lección, aprenderás a:

- Analizar temas relacionados con el abuso sexual y el incesto.
- Describir situaciones que pueden llevar a una violación por un conocido y a una violación durante una cita.
- Analizar la importancia de las estrategias de salud que previenen el abuso sexual y emocional, incluyendo la violación durante una cita.

ESTRATEGIA DE LECTURA

PREDICE

Repasa con la vista los títulos, los subtítulos y las notas al pie de las ilustraciones. Haz una lista con preguntas que tengas sobre el material de esta lección.

Redacta

Escribe un anuncio de servicio público que brinde información a los adolescentes sobre qué hacer si son víctimas de abuso sexual o violencia.

En cualquier momento que una persona sea forzada a mantener un contacto sexual, se considera un acto de violencia. Los actos de violencia que involucran la sexualidad afectan a muchas personas en nuestra sociedad. Si bien en algunos casos un extraño ataca a una persona y la fuerza a mantener contacto sexual, es más común que el atacante sea una persona que la víctima conoce. La fuerza usada contra la víctima puede ser física, pero cuando la víctima conoce al atacante, es más probable que la fuerza sea emocional.

Abuso sexual e incesto

El **abuso sexual** es cualquier contacto sexual al que una persona es forzada contra su voluntad. El abuso sexual es siempre ilegal, es siempre un crimen y nunca es culpa de la víctima. Puede afectar a personas de todos los grupos sociales, económicos o étnicos. Hombres y mujeres de cualquier edad pueden ser víctimas de abuso sexual. Los niños y adolescentes que son víctimas de abuso sexual frecuentemente consideran al abusador como alguien de confianza. Dicha persona saca ventaja de la confianza de la joven víctima o usa su posición de autoridad para forzar a la víctima a la actividad sexual.

Si el abusador sexual es pariente de la víctima, el abuso se denomina **incesto**— o *contacto sexual entre miembros de una familia que no pueden casarse por ley*. El incesto puede involucrar a padres o padrastros, tías, tíos, hermanos, hermanas o cualquier otro pariente. Cuando el abusador sexual es un adulto de confianza, la presión ejercida contra la joven víctima es comúnmente persuasiva o emocional más que física. Es posible que el adulto desaliente a la víctima a contarle a alguien sobre el abuso con frases como:

- ▶ “Éste será nuestro secreto especial”.
- ▶ “Destruirás la familia”.
- ▶ “Iré a la cárcel y será tu culpa”.
- ▶ “Nadie te va a creer y yo diré que mientes”.
- ▶ “Tus padres estarán muy enojados/desilusionados contigo”.

Estos tipos de frases son muy persuasivos porque pueden generar culpa y ansiedad en los jóvenes. Por miedo, lealtad u obediencia muchas víctimas guardan silencio sobre el abuso. Algunas víctimas pueden sentir que ellas provocaron el abuso o que estaban en falta porque no se resistieron. Desafortunadamente, es posible que los niños no entiendan o sepan que el contacto sexual forzado es incorrecto. Recuerda que, sin excepción, el abuso sexual es culpa del abusador, no de la víctima.



Las víctimas de abuso deben buscar la ayuda de sus padres, tutores o profesionales médicos.

Qué hacer acerca del abuso sexual

El primer y más importante paso que una víctima de abuso sexual puede dar es contarle a alguien sobre el abuso. Esto es particularmente difícil de hacer si el abusador es un miembro de la familia, un amigo de la familia o un líder de la comunidad. La gente podría no creerle a la víctima porque no pueden imaginar a esa persona como un abusador sexual. Si esto sucede, la víctima debe seguir intentando hasta encontrar a alguien que le preste atención. Una víctima de abuso puede encontrar ayuda en un padre o tutor, un médico, la enfermera de la escuela, un trabajador social de la escuela, un consejero, un maestro en quien confíe, los padres de un amigo cercano o la policía local. Tanto la víctima como el abusador necesitan recibir ayuda y consejo profesional.

Violación

Una **violación**, o *cualquier forma de relación sexual que tiene lugar en contra de la voluntad de una persona*, es ilegal. Como en otros casos de abuso sexual, la violación es un acto de violencia, no de pasión. Las víctimas de violación pueden ser hombres o mujeres de cualquier edad; en Estados Unidos hubo alrededor de 250,000 víctimas de violaciones y delitos relacionados en los años 2002 y 2003. Las mujeres suman el 90 por ciento de las víctimas de violación, una de cada diez víctimas es hombre y alrededor del 44 por ciento de las víctimas son menores de 18 años.

Muchas violaciones de adolescentes mujeres son **violaciones por un conocido**, violaciones por alguien que la víctima conoce o



Evita ser víctima de las drogas de violación durante una cita

El término “drogas de violación durante una cita” se usa para describir a las drogas Rohypnol, GHB y Ketamina, que a veces son dadas a las víctimas por los violadores, disueltas en la bebida. Estas drogas causan desmayos y pérdida de memoria entonces la víctima se ve desprotegida y no sabe lo que está ocurriendo.

Para protegerte de las drogas de violación durante una cita:

- ▶ Nunca aceptes ninguna bebida de alguien que no conoces o en quien no confías plenamente.
- ▶ Nunca aceptes una bebida que no has visto cómo fue servida o hecha.
- ▶ No descuides tu bebida.
- ▶ No aceptes una bebida de un recipiente de bebida grande y público, como una ponchera.
- ▶ Si te sientes descompuesto, pide ayuda inmediatamente y en público.

violaciones durante una cita, violaciones por alguien con quien la víctima sale en pareja. Una víctima de violación durante una cita o por un conocido puede pensar que no fue una violación porque conoce al hombre o puede sentirse responsable de la violación porque no se resistió suficientemente pronto o con la suficiente firmeza. Toda vez que una persona es forzada a cualquier acto sexual en contra de su voluntad es una violación y la violación nunca es culpa de la víctima.

Para muchas víctimas, el temor a ser culpadas o a que no se les crea puede evitar que le cuenten a alguien sobre la violación. Un hombre que sea víctima de una violación puede encontrar especialmente difícil hablar sobre la violación porque nuestra sociedad les da a los hombres el mensaje de que son fuertes y deben ser capaces de protegerse.

El temor, el enojo, la aflicción, la vergüenza y la confusión evitan que muchas víctimas denuncien la violación. Sin embargo, uno de los mejores modos de reducir los casos de violación es que las víctimas lo denuncien. Aunque el procedimiento de denuncia puede ser difícil, vergonzosa o molesto, una violación no denunciada deja al violador suelto, sin castigo y libre para violar nuevamente.

Cómo protegerte contra una violación

Sigue estas guías basadas en el sentido común para protegerte contra una violación.

- ▶ No salgas solo; permanece con un grupo.
- ▶ Si vas solo a algún lado, comunícale tus planes a alguien.
- ▶ Camina enérgicamente, presta atención a lo que te rodea y muéstrate alerta.
- ▶ Permanece en lugares bien iluminados donde haya otras personas.
- ▶ Ten las llaves a mano y listas al acercarte a tu casa o a tu automóvil.
- ▶ Cierra con llave todas las puertas y mantén las ventanillas cerradas mientras conduces, revisa adentro y abajo de un auto estacionado antes de subirte.
- ▶ Mantén las ventanas y puertas cerradas con llave en tu hogar, nunca les abras la puerta a extraños o conocidos que no conoces bien.
- ▶ Si tienes un problema con el auto, permanece dentro del mismo con las puertas cerradas. Si alguien te ofrece ayuda, pregúntale si puede llamar para pedir asistencia.
- ▶ Lleva un teléfono celular en tu monedero o tu auto.
- ▶ Si te persiguen, dirígete a un lugar público. Corre, grita y haz todo el ruido que puedas.

Cómo protegerte contra una violación durante una cita

Sigue estos consejos para protegerte contra una violación durante una cita.

- ▶ No vayas solo a una cita a ciegas. Conoce a la persona con la que vas a salir, e infórmate sobre sus amigos y su reputación.

- ▶ Realiza salidas en grupo las primeras veces que sales con una persona nueva.
- ▶ No vayas a lugares aislados en una cita.
- ▶ Avisa a alguien en tu casa dónde estarás y cuándo piensas regresar.
- ▶ Lleva dinero, incluyendo cambio, de modo que puedas hacer una llamada telefónica o tomar un taxi si la situación se torna insegura. Si tienes un teléfono celular, llévalo.
- ▶ No consumas drogas o alcohol. Si tu pareja consume estas sustancias, márchate inmediatamente.

Actividad de habilidades de la salud

Toma de decisiones: Enfrentar una situación insegura cuando sales en pareja

Un sábado en la noche, Carrie estaba cuidando a su hermanita cuando sonó el teléfono.

“¿Carrie? Gracias a Dios que estás en casa”.

“Betsy, ¿qué pasa? ¿Dónde estás?”

“Estoy en el baño de Will”, susurró Betsy.

“¡Estoy tan asustada!”

“¿Qué está ocurriendo?”

“Los padres de Will salieron. Nos empezamos a besar, pero luego Will se enojó conmigo cuando no quise ir más lejos. ¿Qué debo hacer, Carrie? Will está esperando que regrese. Necesito tu ayuda”.



¿Qué harías tú?

Ponte en el lugar de Carrie. Aplica los seis pasos del proceso de toma de decisiones para ayudar a Carrie a decidir cómo ayudar a su amiga.

1. Plantea la situación.
2. Haz una lista de las opciones.
3. Compara los resultados posibles.
4. Considera los valores.
5. Toma una decisión y actúa.
6. Evalúa la decisión.

Qué hacer si tú o alguien que tú conoces es violado.

Ser violado es una experiencia aterradora. Si tú o alguien que conoces ha sido violado, haz lo siguiente.

- ▶ Díselo tus padres, a un amigo cercano o a alguien en quien confíes; busca apoyo emocional.
- ▶ Notifica inmediatamente a la policía. Pide un oficial en crímenes sexuales de tu mismo sexo.
- ▶ No tomes una ducha, ni cambies tu ropa o realices un lavaje. Estas acciones pueden eliminar evidencia que necesitará la policía.
- ▶ Realiza un examen físico tan pronto como sea posible. La mayoría de las víctimas de violación sufren heridas que requieren atención médica. Las salas de emergencia de los hospitales están equipadas para manejar casos de violación y pueden tomarse muestras de semen que ayuden a identificar al violador. El personal de la sala de emergencia puede dar a la víctima un antibiótico para combatir posibles infecciones y puede ofrecer consejos sobre la posibilidad de quedar embarazada o contraer una ETS o VIH/SIDA.
- ▶ Busca un consejero, terapeuta o grupo de apoyo que te ayude a resolver el trauma emocional de la violación. Es normal que la víctima de violación tenga una gran variedad de sentimientos; hablar de los temores y las preocupaciones es una manera importante de comenzar a curar las heridas emocionales. Muchas comunidades tienen un centro de ayuda para víctimas de violación con consejeros especialmente capacitados para este propósito.

Lección 3 Repaso

Repaso de la información y del vocabulario

1. Define el término *abuso sexual*.
2. ¿Por qué podría una víctima de abuso sexual o incesto guardar silencio sobre el abuso?
3. ¿Cuál es el primer paso y el más importante, que puede dar una víctima de abuso sexual?
4. Haz una lista de tres cosas que puedes hacer para protegerte contra la violación durante una cita.
5. ¿Por qué una víctima de una violación no debe ducharse o cambiarse la ropa después de la violación?

Razonamiento crítico

6. **Analizar.** ¿Cuál es la diferencia entre abuso sexual e incesto?
7. **Sintetizar.** Haz una lista de cinco situaciones en las que una persona podría encontrarse y que

podrían exponerla al riesgo de ser víctima de violación. Sugiere formas en que esta persona puede tomar mejores decisiones para protegerse.

Aplicar las habilidades de salud

Practicar conductas saludables. Analiza la importancia de las estrategias de salud que previenen el abuso físico, sexual y emocional, incluyendo la violación durante una cita. Crea un folleto que muestre consejos a seguir por los adolescentes para protegerse contra las violaciones. Asegúrate de usar elementos de diseño y colores atractivos para ilustrar tu folleto. Distribuye el folleto en toda la escuela.

Capítulo 6 Repaso

▶ REPASO DE LA INFORMACIÓN Y DEL VOCABULARIO

1. ¿Por qué los lavajes no son métodos anticonceptivos eficaces?
2. ¿Qué es el *coito interrupto*? ¿Es un método eficaz en la prevención del embarazo?
3. Explica cómo actúan los supositorios anticonceptivos.
4. Da dos ejemplos de métodos anticonceptivos de abstinencia en días fértiles.
5. Nombra tres métodos anticonceptivos de venta con receta.
6. ¿Qué son los *anticonceptivos orales*?
7. ¿Por cuánto tiempo brinda protección un implante anticonceptivo contra el embarazo?
8. ¿Cuál es el término para un embarazo que termina espontáneamente?
9. ¿Qué es la *violación*?
10. Explica la diferencia entre violación por un conocido y violación durante una cita.

▶ ESCRITURA CRÍTICA

11. **Sintetizar.** Escribe un resumen describiendo lo que harías si recibieras información opuesta sobre anticoncepción. ¿Dónde irías a buscar la información correcta?

12. **Comparar.** Escribe un resumen que compare la vasectomía y la ligadura de trompas en términos de procedimiento real, recuperación y eficacia.
13. **Sintetizar.** Usando la información de este capítulo, escribe un análisis de la importancia de la abstinencia de la actividad sexual como la conducta preferible para las personas solteras en edad escolar.
14. **Analizar.** Escribe un informe que explique por qué piensas que algunas personas creen en información falsa sobre temas sexuales, tales como masturbación, homosexualidad o bisexualidad.
15. **Evaluar.** Escribe un párrafo que describa cómo una persona que ha abusado sexualmente de un niño podría ser ayudada por un consejero especializado en casos como ese.

▶ APLICAR LAS HABILIDADES DE SALUD

16. **Acceder a la información.** Crea una guía con todos los recursos disponibles en tu comunidad para ayudar a la gente con la anticoncepción, las ETS, el abuso sexual y la violación.
17. **Analizar influencias.** ¿Cómo podrían afectar negativamente al público adolescente las películas que muestran personas tomando decisiones peligrosas en relación a su actividad sexual?



Más allá
del salón de clases

Intervención de los padres

Comenta estrategias de seguridad. Con un padre o tutor, analiza formas en que los adolescentes pueden reducir el riesgo de violación durante una cita o por un conocido.

La escuela y la comunidad

Ayuda para las víctimas. Investiga en la biblioteca y habla con un consejero acerca del tratamiento para las víctimas de violación e incesto. Escribe un informe sobre el proceso de tratamiento y agrega sugerencias que sientas que podrían ayudar a las víctimas. Sugiere formas en las que los métodos actuales de tratamiento podrían mejorarse.