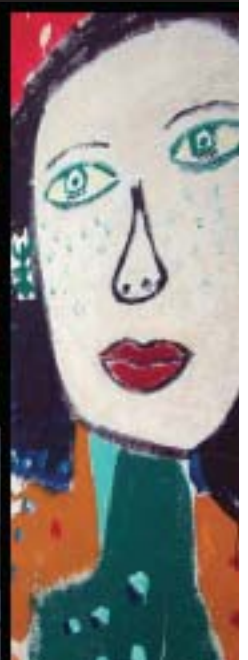


Cuidate, no sos descartable





Cuidate, no sos descartable



SEXUALIDAD ADOLESCENTE:

La importancia de cuidarte y cuidar al/la otro/a 1. Los Cambios en mi cuerpo

¿Qué significa abordar la sexualidad humana en la adolescencia?

Es poner en palabras muchas cuestiones que siempre fueron silenciadas, distorsionadas y ocultadas.

Es hablar del placer a partir del respeto mutuo.

Es hablar del cuidado a partir de la responsabilidad compartida.

Es darse tiempo (a pesar de las urgencias de nuestro tiempo) y valorarse.

Si bien ya comenzamos el siglo XXI, abordar cuestiones de la sexualidad humana sigue siendo difícil ya que se ponen en juego sistemas de creencias y valores, historias individuales, familiares, sociales y culturales, pero entendemos que la educación sexual es el punto de partida para que varones y mujeres puedan ejercer sus derechos sexuales y reproductivos con libertad (que no significa libertinaje), sin coerción ni violencia, permitiendo relaciones más equitativas.

Ya en la Convención de los Derechos del Niño aparece la necesidad de recibir información, educación y cuidado de la salud. Es decir que la educación sexual es parte de la formación integral de niños, niñas y adolescentes.

En la etapa que vos estás transitando muchas relaciones se concretan por curiosidad y desconocimiento; **nadie puede decidir algo si no sabe qué decide**. Las consecuencias son conocidas por todos: enfermedades de transmisión sexual (ETS), embarazos no deseados, abuso sexual, noviazgos violentos o experiencias que pueden resultar traumáticas.

Tené presente que no hay una edad establecida para tu iniciación sexual. Esto tendría que suceder cuando te sientas preparado/a sin presión por parte de tu pareja ni de tu grupo de amigos/as y/o compañeros/as.

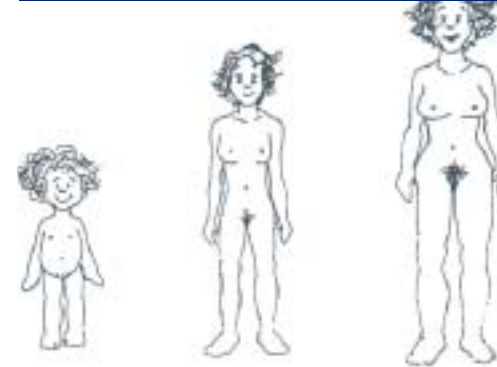
Es por ello que desde OSPLAD queremos brindarte información para que puedas:

- Adoptar conductas saludables (como por ejemplo consultar con el ginecólogo, informarte, usar siempre el preservativo. Todo esto forma parte de tus derechos.)
- Desarrollar la capacidad crítica (es decir poder discernir lo que realmente te sirve y no aceptar todo lo que, desde la sociedad de consumo, se te ofrece).
- Y la autonomía para instalar la cultura del cuidado de vos mismo y de tu pareja, sabiendo que en todos los hábitos de la vida es importante cuidarte tanto física como emocionalmente y cuidar a los/las que te rodean.

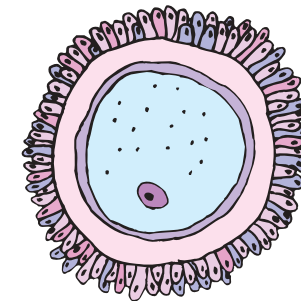
¿Qué cambios están ocurriendo en mi cuerpo?

La adolescencia es un período de gran crecimiento físico, emocional y sexual.

¿Cómo sucede en la mujer?



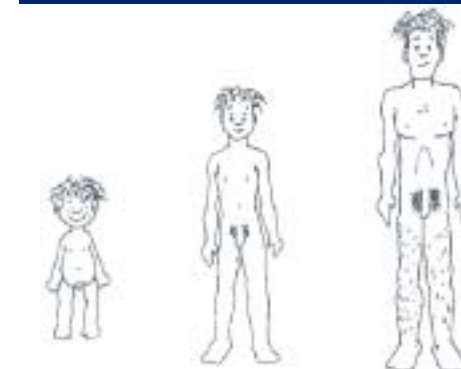
Habrás percibido algunos cambios en tu desarrollo: crecimiento de las mamas, aparición de vello axilar y pubiano, aumento de sudoración, etc. Tu madurez sexual (es decir estar apta biológicamente para procrear) se detecta con la aparición de la menstruación.



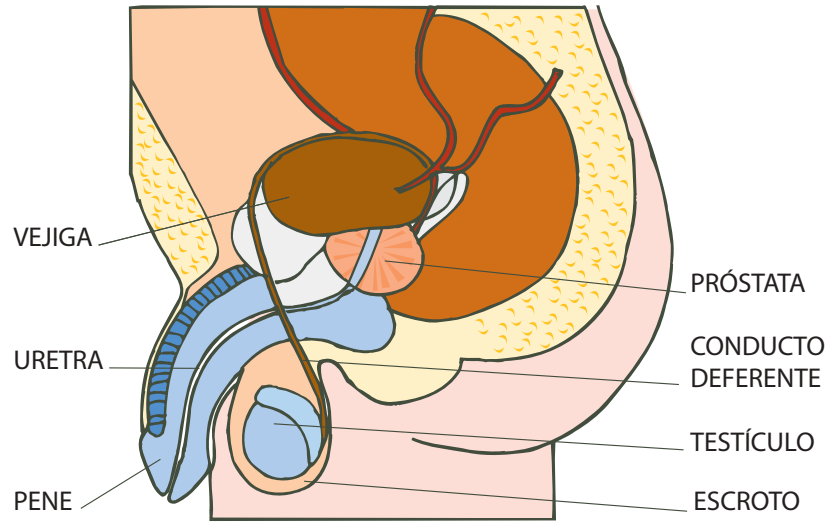
OVULO

Desde que la mujer comienza a menstruar, todos los meses madura un óvulo, por lo tanto puede quedar embarazada.

¿Cómo sucede en el hombre?



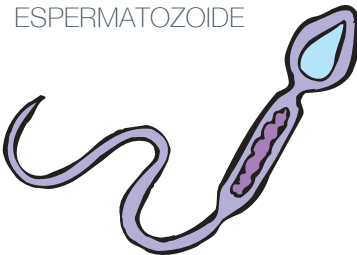
Habrás percibido cambios físicos externos: te comienzan a crecer los testículos y el pene, te aparece el vello en pubis, axilas y cara, aumenta la sudoración, hay cambios en la voz.



En los testículos se producen los espermatozoides que a través de los conductos deferentes, van hacia la vesícula seminal donde se almacenan junto con el líquido seminal formando el semen; éste sale a través del pene cuando, por la excitación, llegas al orgasmo; la salida del semen por el pene se llama eyaculación.

La eyaculación podés tenerla por una relación sexual, por masturbación o estando dormido, lo que se dice "sueños húmedos" **(no te preocupes, es absolutamente normal)**

Todos estos cambios son signos del comienzo de tu madurez sexual.



A partir del momento que el varón eyacula, el semen siempre tiene espermatozoides, por lo tanto puede embarazar.

Ciclo sexual en las chicas

Ciclo sexual en las chicas

Cada mes aparece la menstruación (aunque en la adolescencia los períodos pueden ser más irregulares). El día en que aparece la menstruación es llamado "Día 1 del ciclo" y 28 o 30 días después aparece la siguiente menstruación.

Ovulación

A los 14 días del comienzo de la menstruación, es decir, el "Día 1 del ciclo", en el ovario madura un óvulo que se desprende y es tomado o absorbido por la Trompa de Falopio.

En la trompa este óvulo sigue su camino hacia el útero y 14 días después de la ovulación, se elimina con la menstruación.

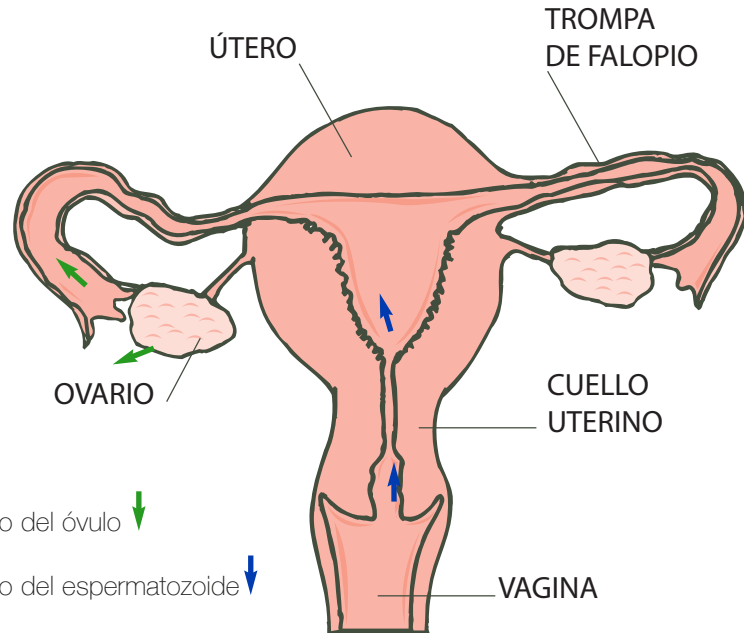
Es decir que el día que comienza la menstruación se llama día 1 del ciclo, 14 días después (mitad del ciclo), se produce la ovulación, 14 días después de la ovulación aparece la siguiente menstruación.

Si una mujer adolescente tiene relaciones sexuales alrededor del día de la ovulación (mitad del ciclo, por ejemplo día 14 en un ciclo de 28) aumenta el riesgo de embarazo. En cambio en el varón no existen diferencias a lo largo del mes porque siempre tiene espermatozoides y por lo tanto siempre puede embarazar.



Fecundación

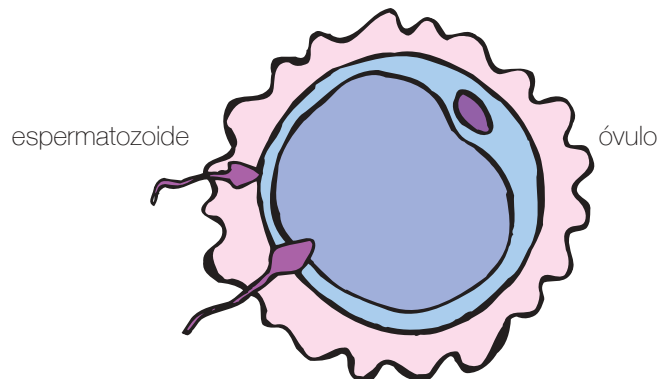
Si hubo una relación sexual sin protección, el semen eyaculado, se deposita cerca del cuello del útero (fondo de saco) y los espermatozoides ascienden por la cavidad del útero hasta la trompa como vemos en el gráfico.



Recorrido del óvulo ↓

Recorrido del espermatozoide ↓

Allí un espermatozoide se encuentra con el óvulo, penetra en él y se produce la **fecundación**.



El óvulo fecundado se llama huevo o cigoto. Este, a los 7 días, desciende a la cavidad uterina donde se **implanta** (se pega) al endometrio (capa que recubre la pared interna del útero).

Entonces, comencemos a cuidarnos

Si hubo una relación sexual sin protección, el semen eyaculado, se deposita cerca del cuello del útero (fondo de saco) y los espermatozoides ascienden por la cavidad del útero hasta la trompa como vemos en el gráfico.

Si sos una mujer adolescente

- Sería bueno que hagas tu primer control ginecológico. Este se basará especialmente en conocer tu historia de salud y darte la información necesaria sobre los cuidados que debes tener.
- Si te iniciaste sexualmente es importante que te controles periódicamente, como lo debe hacer cualquier mujer.
- No decidas un método anticonceptivo sin control ginecológico; el/la profesional podrá recomendarte lo más apropiado para vos y tu pareja.

Si sos un varón adolescente

- Informate bien sobre sexualidad con tu médico de cabecera.
- Usa **siempre** y **bien** el preservativo.
- Si pensás iniciarte sexualmente o ya lo hiciste es importantes que conozcas los métodos anticonceptivos.
- Respetá tus tiempos y los de tu pareja.

Métodos anticonceptivos

En el vínculo entre dos personas se tiene que dar una relación de mutuo respeto, confianza, amor, ternura y, si están de acuerdo ambos, pueden darse las relaciones sexuales, las que nunca deberían ser portadoras de consecuencias desagradables como por ejemplo el embarazo no deseado y las enfermedades de transmisión sexual.

Por eso cuando decidimos tener relaciones sexuales se deben tomar actitudes responsables para el propio cuidado y el del/la otro/a.

El embarazo en la adolescencia puede ser un problema (frustración o postergación de proyectos, responsabilidad del cuidado de un bebe, etc.), pero también tiene más riesgos médicos ya que hay enfermedades asociadas al embarazo que son más frecuentes durante la adolescencia. Por otro lado las jóvenes por miedo a hablar del tema con su familia, frecuentemente no realizan el control adecuado de su embarazo lo que aumenta el riesgo y, por último, algunas recurren al aborto clandestino que puede llegar a tener consecuencias muy graves.

Entonces es muy importante tener conocimiento de los métodos para evitar el embarazo adolescente no deseado y las Enfermedades de Transmisión Sexual.

Hay métodos de barrera, químicos y quirúrgicos que evitan el embarazo pero sólo uno de ellos te protege tanto del embarazo como de las Enfermedades de Transmisión Sexual (E.T.S.). Algunos son transitorios y otros son definitivos (éstos no son utilizados en la adolescencia). En el siguiente cuadro vas poder apreciar la variedad de métodos anticonceptivos, la forma de colocación y cuál es el único que además de evitar embarazos, te protege de las Enfermedades de Transmisión Sexual. Analízalo con atención:

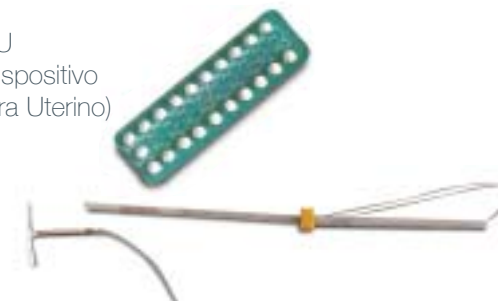
DENOMINACIÓN DEL MÉTODO	ANTICONCEPTIVO	MODO DE COLOCACIÓN	ALCANCE DE LA PROTECCIÓN
BARRERA: son los que en alguna parte del trayecto de los espermatozoides obstaculizan su avance.	Preservativo masculino	se explica detalladamente en la página siguiente	ES EL ÚNICO QUE EVITA EL EMBARAZO Y TE PROTEGE DE LAS ETS
	Preservativo femenino	Se coloca en la vagina para que ésta quede cubierta por el preservativo y el semen no entre en contacto con la misma	TE PROTEGE DEL EMBARAZO Y LAS ETS PERO NO SE ADQUIERE EN NUESTRO MERCADO
	Diafragma	Es un elemento de latex que se coloca en la vagina y obstruye el cuello del útero.	EVITA EL EMBARAZO NO TE PROTEGE DE ETS
	D.I.U.	Es un elemento que debe colocar el/la ginecólogo/a dentro de la cavidad uterina, se cambia cada 3 o 4 años aproximadamente. No se usa en adolescentes.	EVITA EL EMBARAZO NO TE PROTEGE DE ETS

DENOMINACIÓN DEL MÉTODO	ANTICONCEPTIVO	MODO DE COLOCACIÓN	ALCANCE DE LA PROTECCIÓN
QUÍMICOS: Productos que contienen espermicidas y elimina a los espermatozoides antes de llegar al óvulo.	Óvulos y jaleas espermicidas	Se coloca en la vagina antes de la relación sexual	EVITA EL EMBARAZO NO TE PROTEGE DE ETS
HORMONALES: Evitan que se produzca la ovulación por eso son llamados anovulatorios. El más efectivo método anticonceptivo para las adolescentes.	Pastillas	Se debe tomar diariamente siguiendo las indicaciones médicas.	EVITA EL EMBARAZO NO TE PROTEGE DE ETS
	Inyecciones	Se usan 1 vez por mes o cada 3 meses en casos especiales ya que traen más trastornos.	EVITA EL EMBARAZO NO TE PROTEGE DE ETS
	Parches	Se pegan en la piel, largan diariamente la dosis de hormonas necesaria para la ovulación y se cambia semanalmente.	EVITA EL EMBARAZO NO TE PROTEGE DE ETS
QUIRURGICOS: Se realiza una intervención quirúrgica. Son definitivos por lo tanto sólo para casos especiales. No en la adolescencia.	Ligadura de trompas	Se practica en la mujer. Se ligan las trompas.	EVITA EL EMBARAZO NO TE PROTEGE DE ETS
	Vasectomía	Se practica en el hombre. Se liga el conducto deferente.	EVITA EL EMBARAZO NO TE PROTEGE DE ETS

Preservativo masculino



DIU (Dispositivo Intra Uterino)



Existen también los llamados métodos naturales:

- Del moco
- Del calendario: El método del calendario (que consiste en no tener relaciones sexuales en los períodos de mayor riesgo de fecundación) es poco efectivo, más aún, en la adolescencia ya que tenés un ritmo menstrual irregular.
- El coito interrupto no se debe considerar un método anticonceptivo.

Anticonceptivo de emergencia

La llamada pastilla del día después, se debe utilizar sólo en la emergencia (por ejemplo si se te rompe el preservativo u olvidaste tomar la pastilla anticonceptiva).

Para que sea efectiva debe tomarse dentro de las 72 hs. efectuada la relación sexual (cuanto antes se tome su efectividad es mayor)

No se debe utilizar como método de rutina ya que el uso frecuente en el mes le quita efectividad.

La anticoncepción de emergencia es la que debe darse en los hospitales cuando una mujer llega víctima de una **violación**.

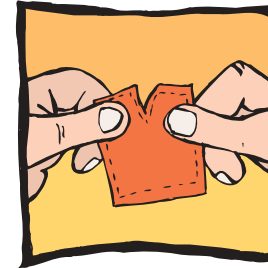
Lamentablemente a diario escuchamos hablar de casos de violación.

Pero, **¿Qué hacemos si nos llega a ocurrir?**

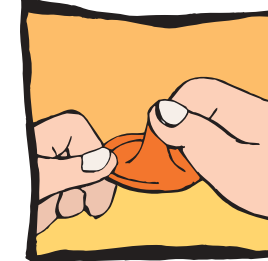
Es comprensible que después de atravesar una situación tan traumática como esta, te sientas angustiada, incomoda. Pero debés concurrir **INMEDIATAMENTE** (sin bañarte ni cambiarte la ropa) al hospital más cercano, donde además de darte la anticoncepción de emergencia, el tratamiento profiláctico contra el SIDA, la vacuna contra la Hepatitis y los antibióticos necesarios, se tomarán muestras necesarias para cultivos y para realizar el peritaje legal. **NO OLVIDEMOS QUE LA VIOLACION ES UN DELITO.**

El Preservativo

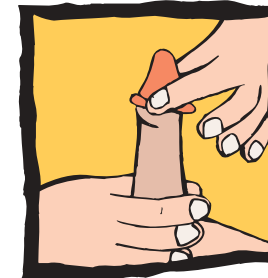
¿Cómo utilizo bien el preservativo?



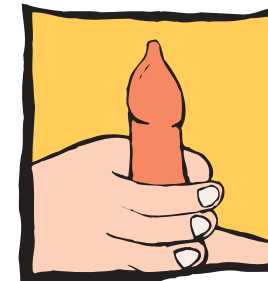
Verificá la fecha de vencimiento.
Que el paquete no esté roto.
Abrilo cuidadosamente, sólo con la mano.
No utilices objetos puntiagudos, tales como uñas, dientes o tijeras.



Presioná la punta del preservativo para sacarle el aire y que quede espacio para el semen.



Sin soltar la punta colocalo desenrollándolo directamente en el pene erecto hasta su base (no desenrollarlo antes de colocarlo).



Después de la eyaculación, sostené el borde del preservativo y sacá el pene antes de que pierda la erección, para evitar que el preservativo se deslice. Sacá el pene del preservativo sin derramar el semen.

Otros consejos al usar el preservativo:

- Usalo **siempre y bien** y desde la primera relación sexual.
- Usalo **desde el inicio** de la penetración.
- Usalo en todo tipo de relación sexual (vaginal, oral y/o anal)
- Compralo en farmacias, de marca reconocida y fijate la fecha de vencimiento.
- No lo expongas al sol o el calor

RECORDÁ: El preservativo, correctamente usado, es el **ÚNICO** método que previene las enfermedades de transmisión sexual

La violencia no es amor

Ya pudiste observar que en la adolescencia te suceden cambios físicos y emocionales muy importantes que te generan interrogantes y curiosidades pero muchas veces te da vergüenza preguntar o consultar.

Lo importante es que hables de este tema y lo tomes con naturalidad, partiendo siempre de la idea del placer a partir del respeto mutuo, del cuidado a partir de la responsabilidad compartida, de darte tiempo (a pesar de las urgencias de nuestro tiempo) y valorarte.

Sin embargo muchas veces podés creer que hay amor cuando en realidad se dan vínculos de violencia y dominación.

Entonces nos parece importante que tengas presente:

- No confundir celos y control con ser amados/as
- No permitir ser controlados/as a través de teléfonos celulares y sus mensajes de textos, mail y/o Internet o cualquier forma de control.
- No aislarte de tu grupo de amigos/as
- No dejarte presionar para hacer cosas que te hagan daño o no desees hacer. Por ejemplo iniciarte sexualmente aunque no te sientas preparado/a.
- No dejar de utilizar el preservativo creyendo que lo haces por amor. El amor justamente consiste en cuidarte y cuidarlo/a

- Si estás viviendo alguna de estas situaciones no te aisles ni tengas vergüenza. Hablalo con algún familiar o amigo/a u otro adulto de tu confianza.

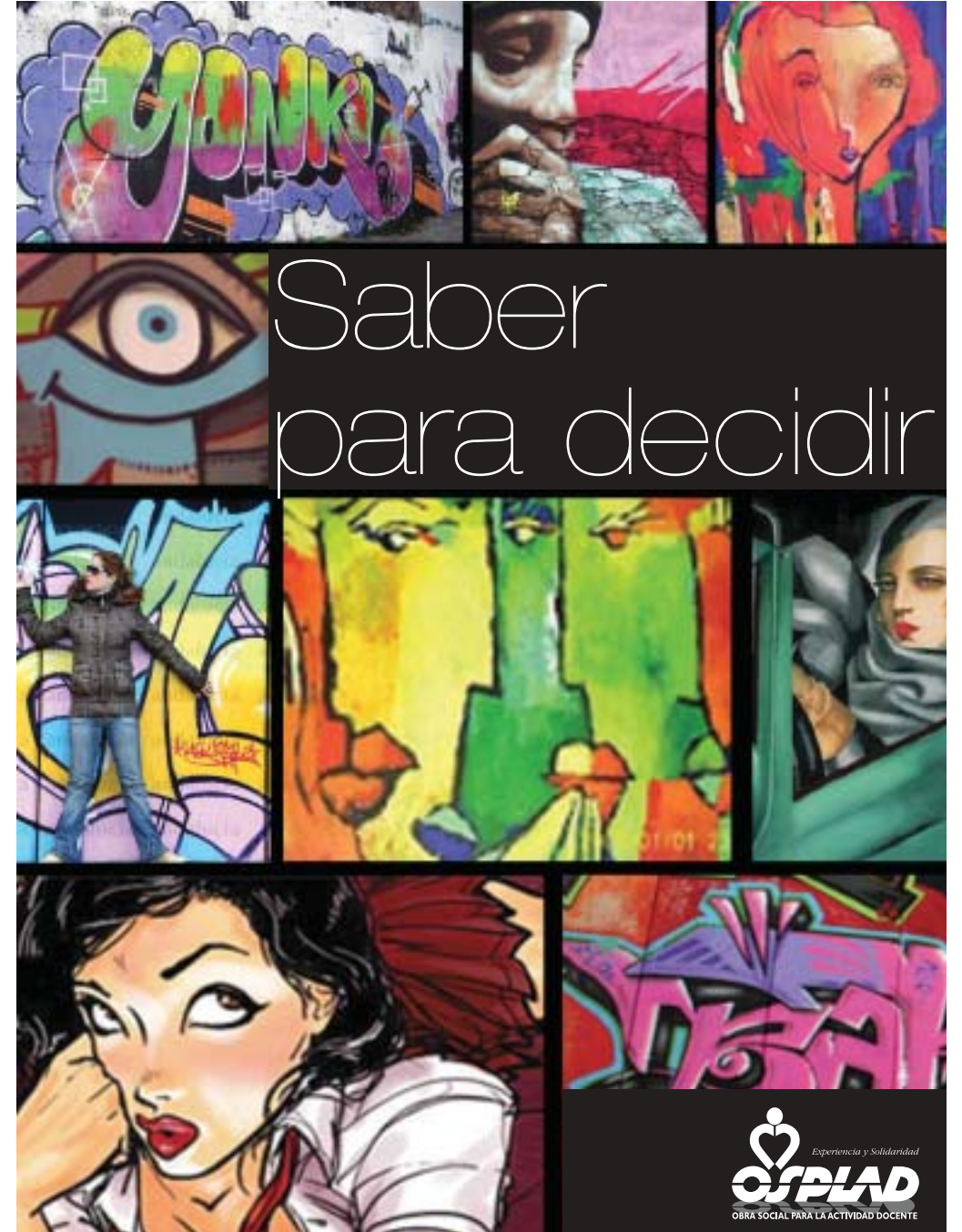
El **ACOSO** y el ser **POSESIVO** no son sinónimos de amor sino de **ACTITUDES VIOLENTAS**

¿Verdadero o Falso? Mitos acerca de la sexualidad

- En la primera relación sexual no hay peligro de embarazarse. **FALSO**
En la primera relación sexual podés embarazar o embarazarte y/o adquirir ETS.
- Con el coito interrumpido, se evita el embarazo y/o la transmisión de ETS. **FALSO**
Previo a la eyaculación hay salida de líquido que puede contener virus y/o espermatozoides.
- Con duchas vaginales inmediatamente después de la relación sexual, se evita el embarazo. **FALSO**
El lavado de los genitales femeninos no evita que el espermatozoide realice su recorrido y fecunde al óvulo.
- Si el hombre orina inmediatamente posterior a la eyaculación evita el contagio de ETS. **FALSO**
Al entrar en contacto con los fluidos genitales ya hay posibilidad de contagio.
- Si el chico o la chica que conocí es limpio, heterosexual y no se droga, seguro está sano. **FALSO**
Las apariencias no son indicadores de salubridad o enfermedad.

La violencia no es amor

- Todos/as tenemos derecho a disfrutar de una sexualidad plena y sin discriminación; si querés ejercerla con libertad, sé respetuoso/a de vos mismo/a y del/la otro/a. No reducir el ejercicio de la sexualidad a las relaciones sexuales. Es fundamental aumentar la capacidad de comunicación de afectos y deseos.
- El sexo no debe formar parte de un acto de violencia sino de mutuo amor y placer compartido.
- No permitas que te presionen, tomate tu tiempo para conocerte y conocer al/la otro/a.
- Tené presente que estar bajo los efectos de drogas (legales o ilegales) o exceso de alcohol, impide estar en condiciones de pensar en los cuidados.
- No permitas que te presionen a no cuidarte. El uso del preservativo es un derecho y/o un deber tanto para el varón como para la mujer.
- No te quedes con dudas, consultá en los servicios de adolescencia de los hospitales públicos, centros de salud cercanos a tu domicilio o con tu médico de confianza. La relación con el profesional es confidencial y forma parte de tus derechos.



SEXUALIDAD ADOLESCENTE:

La importancia de cuidarte y cuidar al/la otro/a 2. Enfermedades de Transmisión Sexual.

Enfermedades de transmisión sexual (ets)

A modo de presentación:

Entendemos que la sexualidad es un aspecto vital de cada persona, por lo tanto está asociada, en primera instancia, a la búsqueda de placer compartido con otro/a, a los afectos, al respeto mutuo, al conocerse desde un lugar de intimidad, etc., en definitiva también es crecer.

Como verás, no es la idea asociarla a enfermedad.

Pero es una realidad que las relaciones sexuales sin la debida protección pueden acarrear situaciones no deseadas como las enfermedades de transmisión sexual (ETS).

De allí que planteamos el concepto de [SEXUALIDAD RESPONSABLE](#).

¿Qué significa?

Ejercer la sexualidad con la información necesaria sobre la prevención y llevarla a cabo, para lo cual hay que apropiársela y no pensar "a mi no me va a pasar".

Es también ejercer la sexualidad desde la necesidad de cuidarse y cuidar al otro/a.

A continuación te contamos cuales son sus características y modos de transmisión.

[NO TE ASUSTES](#) pero es importante que las conozcas.

Las Enfermedades de Transmisión Sexual

¿Cómo se transmiten las ETS?

Los fluidos (semen o secreción vaginal) que contienen virus, al ponerse en contacto con las mucosas (tejido que recubre la vagina, la boca, el recto y el pene -cabeza o glande-) pueden pasar a la sangre a través de la presencia de heridas microscópicas. Es por esto que la forma de prevenir la transmisión es evitando que dichos fluidos estén en contacto directo con las mucosas, lo cual se logra con el [uso del preservativo en todo tipo de relación sexual \(vaginal, anal y oral\)](#)

¿Cuáles son las ETS?

VIH-SIDA y HEPATITIS B y C

Estas enfermedades se transmiten no solo por vía sexual sino también por sangre en transfusiones no controladas, por compartir jeringas o canutos de aspiración, compartiendo elementos cortantes o que se puedan contaminar con sangre como hoja de afeitarse, cepillo de dientes, alicates, etc. Además existe la transmisión de la madre al feto y la lactancia.

La Hepatitis B tiene una vacuna y es dada en forma gratuita según calendario de vacunación, mientras que la Hepatitis C no tiene vacuna y el **VIH** no tiene vacuna ni cura, pero tiene tratamiento para mejorar la calidad de vida.

Entonces:

- No compartir jeringas, agujas o canutos de aspiración.
- No compartir máquinas de afeitarse, alicates, cepillos de dientes u otro elemento que pinche o corte.
- Si se realiza un tatuaje o se coloca un piercing, hacerlo en un lugar seguro donde se utiliza material descartable.

SÍFILIS

Es una enfermedad curable pero es importante el diagnóstico precoz por lo tanto si te encontrás una lesión (lastimadura) en los genitales o en la boca consultá a un médico, si te diagnostican sífilis debes hacer el tratamiento e informar a tu pareja sexual.

GONOCOCCIA

Es una enfermedad curable pero es importante el diagnóstico precoz por lo tanto si te aparece secreción de pus por el pene consultá a un médico, si te diagnostican gonococcia debes hacer el tratamiento e informar a tu pareja sexual.

HERPES GENITAL

Es producida por virus, aparecen vesículas (pequeñas ampollitas) en los genitales, son dolorosas. Ante su aparición consultar al médico.

CHLAMYDIA

En las mujeres produce infección de las trompas y en los hombres infección en los conductos deferentes.

Independientemente de que muchas de estas enfermedades tengan cura lo importante es PREVENIRLAS

PARA QUE TODOS Y TODAS LO RECORDEMOS SIEMPRE

Para prevenir la vía sexual de transmisión de ETS se debe usar siempre bien el preservativo. Ver página 9 de “Los cambios en mi cuerpo”.

Cuanto menos discriminemos a las personas que viven con el VIH, será más fácil prevenirlo.

El VIH-SIDA no es un problema de homosexuales, prostitutas y drogadictos; todos somos vulnerables (es alta la frecuencia de personas que lo adquieren por relaciones heterosexuales y está en aumento la infección en las mujeres).

Las situaciones de riesgo tienen que ver no solamente con el embarazo no deseado y las ETS sino también con las agresiones y las experiencias dolorosas y/o traumáticas en general.

CUIDATE, NO SOS DESCARTABLE



Linea Pregunte SIDA • 0800 - 3333 - 444 • www.msal.gov.ar/sida



[direcciondesida](https://www.facebook.com/direcciondesida)



[direcciondesida](https://twitter.com/direcciondesida)



[direcciondesida](https://www.youtube.com/direcciondesida)



[direcciondesida](https://plus.google.com/direcciondesida)

Policlínico DEL docente

PREVENCIÓN

www.osplad.org.ar/prevencion

ICDCO INSTITUTO DE CAPACITACIÓN
Y DOCENCIA DE OSPLAD

Experiencia y Solidaridad
OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE

Atención al beneficiario desde todo el país

0810-666-7752
LUNES A VIERNES DE 8 A 20

info@osplad.org.ar
www.osplad.org.ar



**SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD**
Órgano de control de Obras Sociales
y Entidades de Medicina Prepaga

0-800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar

OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE BNDP 6-6-11-1