

de hablando Sexualidad



DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD

www.madrid.org/infojoven

FUNDACIÓN SOLIDARIDAD HUMANA

91 766 89 66

info@fsh.es

www.fsh.es

EQUIPO TÉCNICO

Fernando del Castillo. Licenciado en Filosofía y Letras. Especialista en Terapia Familiar y de Pareja. Director de la Fundación Solidaridad Humana.

Marcela Giraldo. Médico. Psicoterapeuta Sexual y de Pareja en la Sociedad Sexológica de Madrid y de la Fundación Sexpol.

Félix Arias. Psicólogo. Responsable de Proyecto de Educación afectivo-sexual.

Nieves Tomillo. Licenciada en Filosofía y Letras. Formadora de monitores de Educación afectivo-sexual.

Carmen Bustillo. Licenciada en Pedagogía. Psicóloga Clínica.

© Fundación Solidaridad Humana

ÍNDICE

Presentación	2
1. Nuestra sexualidad	4
2. Autoestima y personalidad en la sexualidad	8
3. Deseo y orientación sexual	12
4. Los amores adolescentes	16
5. Prevención y responsabilidad	20
6. Cuando no hay libertad...	26
7. Respondiendo a mitos de adolescentes	30
8. Concluyendo	38
9. Bibliografía	40

PRESENTACIÓN

EN TUS MANOS tienes **«Hablando de sexualidad»**, una guía pensada y hecha para ti. En ella podrás encontrar información, pero también orientación y respuestas a muchas de tus inquietudes sobre sexualidad y, sobre todo, una propuesta para el diálogo.



Por todo esto hemos querido elaborar una guía partiendo del respeto y la realidad de vosotros, los jóvenes, con un lenguaje directo y coloquial, y ofrecer contenidos claros y contrastados que inviten a la reflexión y al diálogo. Sabemos que desde una sana autoestima y una buena relación con los demás, podrás poner cimientos seguros y realistas que te lleven a conductas que favorezcan tu salud y tu bienestar personal, tanto físico como psicológico y emocional.

La prevención de situaciones de riesgo (embarazo no deseado, ETS) es importante, pero más aún lo es adquirir actitudes críticas que desde el respeto, la sinceridad y la responsabilidad, te ayuden a decidir cómo quieres vivir tu sexualidad.

Como sabemos que tú eres único y necesitas respuestas personalizadas, te animamos a leer, comentar y profundizar **«Hablando de sexualidad»** con tus amigos, así como con aquellos adultos (tus propios profesores, padres y otros profesionales) con los que sientes que puedes compartir tus inquietudes. Así, desde un clima de diálogo abierto y clarificador en torno a un tema que a todos nos preocupa, podrás ser tú quien construya tu personalidad y avances en tu proceso de maduración y desarrollo personal.

¿EL SEXO Y LA SEXUALIDAD SON COSAS DIFERENTES?

¿QUÉ ES IMPORTANTE EN LA SEXUALIDAD?

Al preguntar a un grupo de chicas y chicos:

¿QUÉ ES PARA TI LA SEXUALIDAD?:

- **Alberto, 16 años:** «Es una forma de expresar lo que sientes por tu chica y que ninguno de los dos haríamos con otras personas.»
- **Pablo, 14 años:** «No sé... hacer el amor y todo eso, ¿no?»
- **Carolina, 16 años:** «Cuando sales con alguien, es la manera de expresar a tu pareja cuánto le quieres... ¡porque no te acuestas con el primero que se te pone delante!»

REALMENTE, ¿qué es la sexualidad? La sexualidad es un conjunto de cualidades que abarca toda nuestra persona, no sólo el componente físico, sino también otros aspectos como el psicológico, el afectivo, el social, el cultural, el ético. **Puede decirse que la sexualidad no es algo que tenemos, sino algo que somos.** Engloba todo nuestro ser. Somos seres sexuados desde antes de nacer hasta que morimos.



Es cierto que, en la sexualidad, los órganos genitales juegan un papel importante, pero son órganos que no funcionan de forma aislada. El cerebro, a través de las conexiones entre el córtex, el hipotálamo y la hipófisis, es el encargado, por medio de las hormonas, de hacer funcionar nuestro aparato reproductor. Hasta él llegan los estímulos que recibimos del exterior y, en función de ellos, actúa a modo de director de orquesta. Así, la sexualidad no sólo es cuestión de cuerpo, sino también cuenta y mucho, el corazón y la cabeza.





En otra ocasión preguntamos:

¿QUÉ ES PARA TI LO MÁS IMPORTANTE A LA HORA DE VIVIR LA SEXUALIDAD?:

- **Cristina, 14 años:** «Que se haga por amor, no?»
- **Carlos, 16 años:** «Lo más importante es que ella no se quede embarazada.»
- **Jorge, 16 años:** «Para mí; lo más importante es que al expresar mi afecto con besos, caricias, etc, esté seguro de que el otro siente lo mismo y está cómodo y a gusto.»
- **Raquel, 16 años:** «Lo más importante es la confianza, poder hablar con tu pareja con sinceridad y saber que te respeta... puede que uno de los dos no se sienta preparado y entonces el otro tiene que entenderlo y no presionar.»

MANTENER relaciones sexuales es una forma de vivir la sexualidad, pero no es toda la sexualidad. También vive su sexualidad quien libremente decide no tener relaciones sexuales.

El coito no es el único gesto sexual, hay muchos más: besos, abrazos, caricias... Gracias a ellos podemos transmitir nuestros sentimientos y entregarnos a una persona.

Entre las posibilidades que ofrece la sexualidad, una muy importante es la de dar vida. Pero esta posibilidad, para una pareja de adolescentes, se convierte en un problema, en un miedo..., pues un embarazo, además de tener consecuencias físicas para la mujer, puede tener consecuencias psicológicas y afectivas tanto para el hombre como para la mujer y el niño. Igual que es importante evitar la angustia que un embarazo no deseado puede producir, también lo es resaltar la importancia del amor, el cariño, la sinceridad, la libertad y el respeto como señalaban Cristina, Jorge y Raquel.

Estos valores que vives en tu vida diaria también puedes vivirlos en tu sexualidad.

2 AUTOESTIMA Y

COMO TODOS MIS AMIGOS LO HAN HECHO,
¿YO TAMBIÉN TENGO QUE HACERLO?

SEGURO que cada día tienes que tomar miles de decisiones. Normalmente son decisiones que no requieren ningún esfuerzo (¿qué me pongo hoy? ¿cojo el metro o el autobús? ¿sigo estudiando o descanso para poder seguir más fresco?). Pero a veces aparecen situaciones en las que tienes que tomar una decisión y desearías que fuera otro quien la tomara por ti. Aunque la elección no sea fácil, merece la pena que seas tú quien la tome.

¿Quién decide cómo debes vivir tu sexualidad? ¿Eres tú? ¿Tus amigos? ¿Las revistas? ¿La televisión? ¿Internet? ¿Eres independiente o te dejas llevar por la presión de los demás? Valorar la sexualidad enriquece a la persona en todos los campos. Ante la idea de vivir tu sexualidad y en decisiones tan importantes como, por ejemplo, mantener una relación sexual coital, es bueno que te plantes cuál es tu actitud y que analices si realmente eres tú quien tiene la última palabra. Hay veces que, sin darte cuenta, dejas que los demás condicionen tu

PERSONALIDAD

EN LA SEXUALIDAD

modo de actuar, les sigues, haces lo que crees que ellos harían o dicen hacer por miedo a quedarte solo/a o fuera del grupo. Esto sucede cuando el concepto que tienes de los otros está por encima del concepto que tienes de ti mismo.

Colócate frente a un espejo y obsérvate. ¿Hay cosas en ti que no te gustan, que te incomodan? ¿Hay cosas en tu cuerpo que te gustaría cambiar? ¿Hay cosas de ti que te gustan? Si crees que no hay nada en ti que merezca la pena, seguro que pensarás que es imposible que alguien se pueda sentir atraído por ti..., o quizá buscarás la aprobación de los que te rodean para de esa manera creer que sí hay algo en ti que gusta.



En ocasiones, las razones de muchas relaciones sexuales en la adolescencia son parecidas a los que mueven a algunos jóvenes a fumar, a beber o a consumir drogas: no lo hacen porque estén convencidos, sino para sentirse seguros, para

parecer mayores o para conseguir la aceptación y el respeto del grupo. Al igual que sucede en estos casos, mantener relaciones sexuales no consigue cubrir estas necesidades de seguridad y aceptación. Para que esto no ocurra, deberías decidir por ti mismo y no influenciado por los demás. Esto requiere que te aceptes y te quieras como eres. Es decir, que tengas una sana autoestima.

RECUERDA QUE:

- tú tienes derecho a ser respetado por los demás, en tu manera de actuar y de pensar,
- tú tienes derecho a equivocarte, a rectificar y a cambiar de opinión,
- tú tienes derecho a tener sentimientos **de toda clase** y a **expresarlos sin dañar la dignidad y los derechos de los demás**,
- tú tienes derecho a actuar de la manera que más te convenga para tu desarrollo personal sin tener siempre que satisfacer las expectativas de los demás.

¿Y QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

En pocas palabras, la autoestima es:

- quererse a uno mismo,
- aceptar tu cuerpo tal y como es,
- conocer tus defectos y
- potenciar tus cualidades.

Ni tú, ni la gente que te rodea es perfecta: tú eres tú, gracias a tus carencias y a tus posibilidades.

Ser consciente de estos derechos y del deber que tienes de respetarlos en los demás, es muy importante en tu vida y, especialmente, en el ámbito concreto de tu sexualidad. Reflexiona sobre si el miedo a lo que puedan pensar tus amigos o tu pareja sobre ti, el sentirte mejor o usar la sexualidad como medio para conseguir algo son realmente motivos de peso para mantener relaciones sexuales.

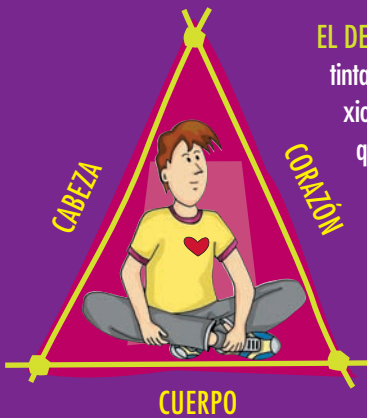
Es cierto que existe una gran presión social y de grupo que hace que sea difícil para muchos jóvenes decidir por ellos mismos. Recuerda que tienes derecho a tener control de tu propia sexualidad. Si crees que todavía no estás preparado, tienes derecho a decir no: «No pasa nada si no me acuesto con nadie hasta que me sienta seguro, aunque mis amigos piensen que soy un bicho raro».

Si eres consciente de este derecho, te liberarás de la presión de querer ser como los demás y al final te respetarán por defender aquello que quieres. Y **sobre todo, te respetarás a ti mismo.**

En resumen, dejarse llevar por la presión implica no ser libre para decir sí o para decir no.



DESEO Y ORIENTACIÓN SEXUAL



EL DESEO SEXUAL es un impulso producido por distintas reacciones y que depende de múltiples conexiones neuronales. Es como un grito del cuerpo, que se vive a través de sensaciones que mueven a las personas a buscar experiencias sexuales o a mostrarse receptivo a ellas.

El deseo sexual, al igual que las emociones, es la parte de la vida sexual de las personas más espontánea y que más nos cuesta controlar. En la vida sexual hay además otros componentes; así, existe la capacidad de pensar si lo que deseas es posible, real, conveniente, sabiendo que también cuentas con la capacidad de decidir sobre tu sexualidad. La vida sexual integra, por lo tanto, tres componentes: la cabeza, el corazón y el cuerpo, aunque no siempre es fácil este equilibrio.

Éste se consigue en un proceso a lo largo del tiempo, al igual que ocurre en el proceso de identificación sexual. La orientación sexual se dirige hacia personas del sexo opuesto (heterosexualidad) en la mayoría de los casos, pero en algunos otros se dirige hacia personas del mismo sexo (homosexualidad).



Hay muchos factores que determinan la orientación del deseo de una persona a lo largo de su desarrollo vital, como la relación con los padres, con los hermanos, las relaciones sociales y sexuales en la etapa puberal y adolescente; factores culturales, las vivencias con el grupo de amigos, etc. No obstante, la comunidad científica no ha determinado el origen de la orientación sexual: si es aprendido ó si es genético.

Por experiencia, habéis tenido mayor relación con compañeros de vuestro mismo sexo. Por ello, es posible que os sintáis más a gusto los chicos con los chicos y las chicas con las chicas. Esto puede deberse a que tengáis más confianza, más seguridad o a que os sintáis más cómodos al expresar los sentimientos, lo que puede llevar a confundir la cercanía con el deseo sexual.



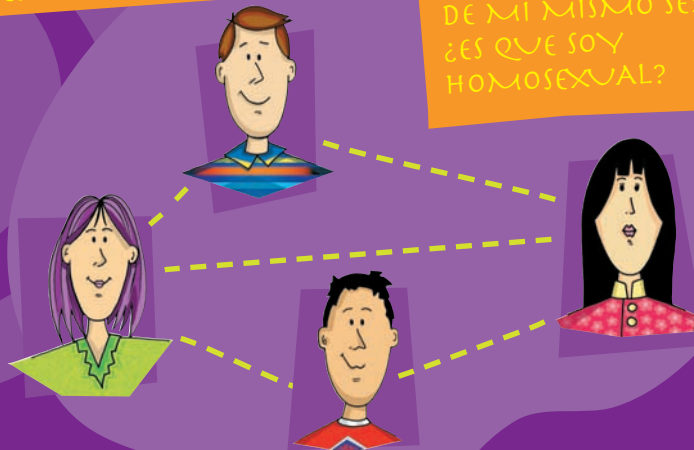
Hay jóvenes que viven ese «sentirse bien» con personas de su mismo sexo con mucha confusión, porque todavía no tienen claro cuál es su orientación del deseo. En estos casos podemos hablar de una llamada *homosexualidad transitoria*.

Para bastantes de estas personas no supondrá nada definitivo, será algo transitorio e identificarán más adelante su orientación heterosexual; para algunas otras supondrá una orientación homosexual que se irá afirmando progresivamente. Serán el tiempo y la apertura hacia las personas de ambos sexos, lo que te podrá ayudar a clarificar de cuál se trata. Mientras tanto, no te angusties por ello.

Nadie tiene derecho a interferir en tu identificación sexual y menos a ser intolerante o a ridiculizarte. Es muy importante entender que toda persona, independientemente de su orientación sexual, tiene derecho al respeto y la aceptación.

¿LA HOMOSEXUALIDAD ES ALGO GENÉTICO?

ME GUSTAN LOS CHICOS/AS, PERO SI ME ATRAE ALGUIEN DE MI MISMO SEXO, ¿ES QUE SOY HOMOSEXUAL?



LOS AMORES ADOLESCENTES

- ¿PUEDES CONOCER A LOS 15 AÑOS AL AMOR DE TU VIDA?
- ESTOY SALIENDO CON UN CHICO PERO ¿PUEDO ESTAR ENAMORADO AL MISMO TIEMPO DE OTRO?
- ¿EXISTE EL AMOR VERDADERO, ALGO QUE DURE PARA TODA LA VIDA?

AMAR A OTRO que es diferente a ti no es tan obvio, ni tan sencillo. En ocasiones puedes pensar que pasarías toda la vida a su lado («Es el hombre de mi vida») y otras veces piensas que no le aguantas, que cualquier otro sería mejor («Debe ser que ya no le quiero»). Habrás sentido cómo en ocasiones en una relación hay cambios frecuentes de los sentimientos, que pueden variar de un día para otro. Hoy sientes atracción por esa persona que conociste el sábado. Mañana, sin saber por qué, te preguntas qué pudiste ver en ella, pero diez días después vuelve a convertirse en el chico o la chica de tus sueños. Puedes encontrarte perdido sin saber si lo que sientes es amor o no, si te conviene o no... Para descubrirlo, es necesario que conozcas qué tipo de amor es el que estás viviendo para que tus expresiones afectivas y sexuales sean sinceras. Recuerda que para ese necesario equilibrio emocional, además de tus deseos y sentimientos cuentas con tu inteligencia y tu voluntad. Conocer al otro, ser consciente de lo que existe en la relación y no dejarte llevar por lo que te gustaría que existiera o por la euforia, es la mejor forma de saber qué estás viviendo en cada momento.



A tu edad es probable que haya muchas personas que te atraigan, puede que te guste alguien en particular y puedes incluso iniciar una relación, más allá de una amistad, con esa persona tan especial. Pero no te precipites. Tienes mucho tiempo para decidir si es la persona con la que compartir tu vida o si, por el contrario, no lo es, para continuar buscando o posponer ese encuentro.



Estás evolucionando mucho en estos años no sólo física sino también psicológicamente y la persona que hoy te parece el amor de tu vida puede evolucionar de forma tan diferente a la tuya que acabéis siendo dos extraños.



¿Y dónde está el enamoramiento? ¿Qué es exactamente? Podemos decir que el enamoramiento es una sensación subjetiva de quien comienza a amar. Lo puedes experimentar el mismo día que conoces a esa persona, después de quince días, siete meses, diez años... No es algo que podamos controlar, por lo que no debemos dejarnos llevar por él a la hora de tomar decisiones.

Este «arrebato» no racional es distinto del amor real, que tiene también otros requisitos como la necesidad de conocimiento mutuo, de comunicación sincera y de compartir proyectos e ideales. Esto no se conquista de la noche a la mañana sino con el tiempo y la madurez necesaria.

5 PREVENCIÓN Y

¿CÓMO PODEMOS SABER MI NOVIO/A Y YO SI REALMENTE ESTAMOS PREPARADOS PARA MANTENER RELACIONES SEXUALES?

SI NO ESTOY SEGURO/A DE QUERER HACERLO ¿DEBO DECÍRSELO?

¿QUÉ MÉTODO ES SEGURO AL 100%?
¿CUÁLES EVITAN EL SIDA?

SEGÚN la Organización Mundial de la Salud «la salud sexual es la integración de los elementos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser humano, por medios que sean positivamente enriquecedores y potenciadores de la personalidad, la comunicación y el amor». Por tanto, no sólo se trata de evitar embarazos no deseados y de prevenir posibles enfermedades de transmisión sexual como por ejemplo el SIDA, sino



RESPONSABILIDAD

que también hay que considerar y aceptar todas las consecuencias emocionales de las relaciones que vives, y que a veces no son tan importantes o más que las físicas. No hay más que recordar el dolor que se siente, por ejemplo, en una ruptura o la sensación de engaño y traición que se experimenta en una infidelidad.

Es importante que tomes la decisión de **vivir tu sexualidad de forma libre y responsable**, conociendo los posibles riesgos que ésta puede conllevar tanto en lo físico como en lo emocional. Hay que evitar consecuencias no deseadas, pero también estar dispuesto a afrontarlas y aceptarlas si, a pesar de todo, llegasen a producirse. Minimizar los riesgos emocionales (como el miedo a que tu pareja te deje, o que te esté utilizando) solamente lo puedes conseguir mediante el diálogo, la confianza y la sinceridad con tu pareja.

Hay muchos jóvenes que deciden posponer una relación sexual. No obstante, si se decide mantenerla, es necesario hacerlo desde la responsabilidad. Para quienes han decidido tener relaciones sexuales, conviene recordar que la prevención es imprescindible.

Conocer bien los diferentes métodos anticonceptivos es importante. Aquí nos vamos a centrar en los que resultan más accesibles en la adolescencia: el preservativo y la píldora anticonceptiva.



EL PRESERVATIVO

Es un método anticonceptivo de barrera. *Reduce la posibilidad de embarazo* y ayuda a proteger contra las enfermedades de transmisión sexual. No tiene contraindicación médica, salvo la posible alergia al látex.

El preservativo es de un solo uso. Para que no disminuya su tasa de eficacia, hay que utilizarlo correctamente siguiendo las instrucciones.

Aunque la tasa teórica de error del preservativo es del 2%, distintos estudios establecen una tasa de error práctica que oscila entre el 5% y el 15% debido al mal uso, deslizamiento, etc.



LA PÍLDORA ANTICONCEPTIVA

La píldora anticonceptiva es un método que impide la ovulación. Es necesario que la chica acuda a su ginecólogo, que realizará un estudio para determinar si puede seguir este tratamiento y cuál es la píldora más adecuada. Es muy importante no iniciar el tratamiento por cuenta propia tomando la misma píldora que toma una amiga o un familiar ya que

cada mujer es diferente. **Recuerda que la automedicación puede resultar peligrosa para tu salud.**

Para que no pierda efectividad se requiere tomarla todos los días aunque no se mantengan relaciones sexuales.

Está contraindicada en casos de problemas de circulación, de hígado, diabetes y sobrepeso.

Aunque su tasa teórica de error es del 0,1% la tasa práctica puede aumentar hasta el 3%.

Es muy importante recordar que la píldora sirve exclusivamente para prevenir un posible embarazo, pero no protege de enfermedades de transmisión sexual.



PÍLDORA POST-COITAL

La *píldora post-coital* o *del día después* es un contraceptivo de emergencia. **No debe ser usada nunca como método anticonceptivo, ni de prevención.**

Es una gran descarga hormonal, que provoca muy frecuentemente efectos secundarios. Además resultaría ineficaz pasadas 72 horas desde la relación sexual. Debes saber que puede producir dos efectos, dependiendo del momento en que se tome: un efecto anticonceptivo (cuando actúa antes de que se

haya producido la fecundación evitando que ésta se produzca) y/o un efecto anti-implantatorio abortivo (cuando ya se ha producido la fecundación impide que el embarazo siga adelante).

RESPECTO A LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, ESPECIALMENTE EL SIDA, LA OMS HA RECOMENDADO:

- **1 No mantener relaciones sexuales.** Consiste en saber decir «Ahora no» o «Contigo no». Hay gente muy diferente que elige esta opción: por convicciones personales o religiosas, por no tener seguridad sobre la salud del otro, etc. Igual que hay derecho a mantener relaciones sexuales, lo hay a decir «no» cuando no se quiera o no se esté seguro.
- **2 Mantener relaciones sexuales sólo con una pareja estable y fiel.** Esta opción permite a la pareja disfrutar de la vivencia de su sexualidad sin riesgo de transmisión. Es una opción segura siempre que ninguno de los dos sea portador previamente.
- **3 Usar preservativo.** Si se decide mantener una relación sexual en la que no existe seguridad acerca del estado de salud del otro o de uno mismo, es necesario protegerse. Además de exigirle al otro su uso, hay que utilizarlo correctamente. No obstante, el preservativo reduce, no elimina, el riesgo de transmisión del SIDA.

En una sociedad plural como la nuestra, cada persona es libre de decidir según sus convicciones, su estilo de vida, sus creencias y la educación recibida en su familia, qué forma de vivir la sexualidad quiere y cómo va a protegerse de las enfermedades de transmisión sexual. Las que hemos enunciado anteriormente son las tres formas de protección que existen para defenderse de las enfermedades de transmisión sexual, especialmente del SIDA.

DEBES SENTIRTE LIBRE PARA...

- escoger cuándo estás preparado y cuando prefieres esperar,
- escoger lo que quieres hacer y lo que no quieres hacer,
- escoger la manera más segura de mantener relaciones sexuales.

Es fundamental tener claro que la decisión de mantener relaciones sexuales debe ser una decisión compartida por la pareja después de hablar sobre su conveniencia y las posibles consecuencias que puede tener, tanto en el plano físico como en el emocional.



6 CUANDO NO HAY

¿POR QUÉ EN LA TELEVISIÓN, EN LAS REVISTAS Y EN LOS ANUNCIOS SALEN MUCHO MÁS LAS CHICAS QUE LOS CHICOS?

HAY VECES QUE ME SIENTO PRESIONADO POR MIS AMIGOS

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A UN AMIGO DEL QUE HAN ABUSADO?

¿VERDAD QUE LA LIBERTAD es un valor muy importante? Entonces, ¿por qué crees que hay muchos jóvenes que se sienten presionados para mantener relaciones sexuales por miedo a que su pareja les deje? Y, ¿por qué crees que hay muchos que piensan que cuando alguien dice «no» significa en realidad «sí, pero no me atrevo a decirlo»? En ninguna de estas dos situaciones existe libertad y respeto.

Nunca hay que perder de vista que chicos y chicas, aunque diferentes en el plano físico, tienen los mismos derechos y oportunidades. No se trata de ser

LIBERTAD

iguales, sino de poder aceptar las diferencias siempre desde la igualdad. Esto es algo que no resulta fácil en una sociedad en la que la imagen de la mujer en no pocos casos se utiliza como objeto-mercancía para ganar dinero.

Si miras los anuncios de televisión, de la prensa, los carteles publicitarios, verás cómo se nos presentan propuestas muy interesadas y sexistas. Se utilizan el cuerpo y la imagen de la mujer para atraer compradores o consumidores. Además, no utilizan cualquier cuerpo sino cuerpos perfectos y sensuales que establecen un canon de belleza que sólo unas pocas pueden alcanzar y que es una de las causas de los crecientes problemas de anorexia y bulimia que afectan, principalmente, a los adolescentes.

Si a la mujer se la considera desde los medios de comunicación como un objeto, al hombre le resulta muy fácil creer que tiene poder sobre ella, que puede utilizarla a su antojo.



Es el caso de los maltratadores que dicen estar enamorados de su pareja aunque en realidad no la quieren y confunden el amor con una falsa pasión.

Otro problema derivado de la falta de libertad y respeto dentro de la sexualidad, es el del **abuso sexual**. Te puede parecer algo muy lejano, pero lo cierto es que un 23% de las chicas y un 15% de los chicos han sufrido algún tipo de abuso sexual. Por abuso sexual se entiende no sólo la violación sino cualquier tipo de acción que tenga connotación sexual y sea realizada sin el consentimiento o conocimiento de la persona afectada. Si en alguna ocasión te ves en una situación así o conoces a alguien que haya vivido esta experiencia o que la esté sufriendo, **debes tener en cuenta tres ideas muy importantes:**



1. **Nadie tiene derecho a tocar tus partes íntimas sin tu consentimiento ni a hacerte nada que tú no quieras,**
2. **Nadie tiene derecho a obligarte a tocarle si tú no quieres ni a pedirte que hagas algo que no desees.**

3. **Siempre, siempre tienes derecho a contarlo a un adulto con el que tengas confianza.** Esto es muy importante porque el abusador utiliza el chantaje, coaccionando o haciéndose la víctima, como medio de presión para mantener oculto algo que está haciendo y sabe que no debería hacer. **La culpa es siempre del abusador, nunca de la persona de la que se abusa,** aunque durante un tiempo haya callado por miedo o vergüenza o porque se sienta culpable.

Estos son temas muy importantes que debes conocer y sobre los que debes estar informado porque ya has visto que no es algo tan lejano. Puede afectarte tanto en el aspecto físico como en el emocional. Por eso, ante una situación así, debes acudir a aquellas personas que te ofrezcan confianza (familia, orientador, tutor o alguno de los profesionales de tu centro de salud o servicios sociales de tu zona). Ellos te ayudarán y te orientarán sobre lo que debes hacer.



- Instituto Madrileño del Menor y la Familia: **91 580 34 64**
- Defensor del Menor de la Comunidad Autónoma de Madrid: **91 563 44 11**
- Fundación ANAR: **900 20 20 10**
- Fundación Madrina: **902 32 33 29**
- Fundación Solidaridad Humana: **91 766 89 66**
- Save the children: **91 513 05 00**

RESPONDIENDO

EN MÁS DE una ocasión tú y tu grupo de amigos habréis hablado de sexo. Seguramente os habréis planteado si serán ciertas algunas de las afirmaciones que escucháis a menudo sobre este tema. Las conversaciones sobre sexo siem-

pre han estado llenas de mitos y falsas creencias. Los mitos son formas de dar explicación a cosas que a veces no se entienden muy bien, pero que poco tienen que ver con datos científicamente contrastados. Algunos pueden resultar interesantes y creíbles, pero la mayor parte de ellos pueden confundir e informar mal.



Fiarse de los mitos a la hora de conducir los comportamientos sexuales puede llegar a afectar a la salud sexual, causar problemas en las parejas, formar prejuicios e incluso llevar a embarazos no deseados. Conseguir una vivencia sana y positiva de la sexualidad pasa por tener información veraz y desmitificar falsas creencias.

A MITOS DE ADOLESCENTES



Una vez que ya hemos tratado la sexualidad en sus diferentes dimensiones, comentaremos los mitos que con mayor frecuencia nos encontramos cuando hablamos con vosotros en los centros educativos.

¿LA PRIMERA VEZ TE PUEDES QUEDAR EMBARAZADA?

Da igual que sea la primera, la segunda o la última. De hecho, ya desde la menarquia o primera menstruación cabe la posibilidad de que el espermatozoide llegue a fecundar el óvulo.

¿ES IMPOSIBLE QUEDARTE EMBARAZADA DURANTE LA REGLA?

Puede ser que la probabilidad de que exista un embarazo descienda, pero ¡jojo! no desaparece, sobre todo en chicas con períodos cortos o irregulares.

¿LA PRIMERA VEZ DUELE Y SE SANGRA?

No siempre es así. La entrada a la vagina está rodeada de músculos que tienen una gran capacidad de dilatación, pero cuando la chica no se encuentra relajada por miedos, que son muy normales en esta situación (la incertidumbre de la primera vez, el quedarse embarazada, o estar segura de querer hacerlo o que el chico después la deje), esos músculos se tensan involuntariamente, lo que hace que la penetración sea dolorosa. Por eso, cualquier relación sexual coital, y no sólo la primera, puede ser dolorosa.

Respecto al sangrado de la primera vez, éste puede producirse o no. Se produciría si la mujer hubiese conservado el himen intacto hasta ese momento y con la penetración se rompiera. Si el himen ha desaparecido o se ha dilatado anteriormente por cualquier causa, no sangrará. Hay distintos tipos de himen, algunos son rígidos y más gruesos. En estos casos es fácil que haya dolor y sangrado en las primeras relaciones sexuales.

¿LA PÍLDORA ANTICONCEPTIVA ENGORDA?

La píldora es un método muy utilizado que, como cualquier otro medicamento, puede tener efectos secundarios que algunas mujeres sufren. En ocasiones puede producir retención de líquidos y mayor apetito, por lo que puede implicar un aumento de peso. Tales efectos pueden ser pasajeros; si persistieran debería consultarse al ginecólogo.



SI SE ACUESTA CONTIGO ¿ES QUE REALMENTE TE QUIERE?

Que tu pareja se acueste contigo no es necesariamente una prueba de amor. El ser humano tiene una gran capacidad de expresión y el amor puede demostrarse de muchas maneras.

Piensa en el caso contrario: si tu pareja no quiere acostarse contigo, ¿significa que no te quiere? No necesariamente. Le puedes parecer una persona atractiva, estar muy a gusto contigo, pero quizás prefiere esperar.



SI ES LA PERSONA DE MI VIDA ¿POR QUÉ NO ACOSTARNOS?

Al comenzar a salir con un chico o una chica puedes pensar que es el hombre o la mujer de tu vida. Sin embargo, puedes confundir el amor real con el enamoramiento. Por eso, éste no debería ser el único motivo para mantener relaciones sexuales. Sería conveniente que os conocierais más a fondo y que vuestra relación madurase para saber si se trata realmente de la persona a la que quieres. Además, también hay muchos chicos y chicas de tu edad que deciden esperar antes de mantener relaciones sexuales.

¿SE PUEDE EVITAR EL EMBARAZO SI TE LAVAS DESPUÉS DE HACERLO?

Lavarse después del acto sexual no impide que pueda producirse un embarazo. El breve tiempo que puede transcurrir desde el fin de la eyaculación hasta momento del lavado es ya suficiente para que algunos espermatozoides hayan comenzado su camino hacia el óvulo. Además, debes saber que esta práctica puede irritar las mucosas y alterar la flora vaginal de la mujer, pre-disponiéndola a sufrir infecciones.

¿SI TE
COLOCAS DOS
PRESERVATIVOS
REDUCES
EL RIESGO
DE INFECCIONES?

No. Más bien al contrario, pues existe doble riesgo de deslizamiento provocado por la lubricación del segundo preservativo sobre el primero.

¿CÓMO SE CONTAGIAN
LAS ENFERMEDADES
DE TRANSMISIÓN
SEXUAL?

Las enfermedades de transmisión sexual no están ligadas exclusivamente a las relaciones con personas que ejercen la prostitución, aunque son un colectivo de riesgo por la cantidad de contactos sexuales que mantienen. También existe la posibilidad de contagio si la propia pareja hubiera contraído la enfermedad aunque desconociera que la padece. La manera de reducir la posibilidad de sufrir una enfermedad de transmisión sexual es evitar las prácticas de riesgo y mantener una comunicación abierta y sincera sobre el tema con tu pareja, así como utilizar un preservativo si se toma la decisión de mantener relaciones sexuales.

¿LA MARCHA ATRÁS
SIRVE DE ALGO?

La marcha atrás consiste en que el chico retira el pene de la vagina antes de eyacular, eyaculando fuera. Seguro que te sorprenderá saber que éste es el método que más embarazos no deseados produce y además no protege de la posible transmisión del VIH/SIDA y de otras enfermedades de transmisión sexual. No accedas a mantener una relación sexual si éste es el método que te propone tu pareja.

Como hemos visto, hay muchas creencias erróneas en torno a la sexualidad que hay que desmitificar. Seguro que conoces muchas otras: debes informarte sobre ellas para no creerlas ciegamente y exponerte a riesgos innecesarios, y así poder decidir de forma sana y responsable sobre tu sexualidad.

¿HAY QUE EXPERIMEN-
TAR CON MUCHAS
PERSONAS PARA SER
BUENO EN EL SEXO?

El sexo no es únicamente algo físico sino también y sobre todo afectivo. Por esta razón, para conseguir una relación basada en el amor, no necesariamente hay que probar con muchas personas. Es conveniente saber que cada rollo, cada relación genera un inevitable enganche emocional, que duele cuando se rompe, y que además habrá que recolocar cuando se encuentre una nueva pareja.

8 CONCLUYENDO



COMO VES son muchas las posibilidades que se abren en tu vida afectiva y sexual.

En estas páginas hemos pretendido ofrecerte un resumen de los talleres de educación afectivo-sexual que impartimos a tantos jóvenes como tú. Hemos intentado ofrecerte un camino de diálogo donde puedas hablar, primero contigo y también con todos aquellos que comparten contigo. Pensamos que si se da este ámbito de comunicación donde se pueda tratar la sexualidad con libertad, naturalidad y con actitud positiva, crítica y de respeto, habremos cumplido nuestro objetivo principal.

La responsabilidad y la libertad son dos valores fundamentales junto al de seguridad. El único sexo seguro es el «sexo inteligente y responsable», que



consiste en saber cuándo estás preparado para mantener relaciones sexuales y cuándo estás preparado para poder asumir todas sus consecuencias.

En la sexualidad, como en el amor, nos jugamos mucho de nuestro propio bienestar. Ojalá estos contenidos te hayan servido para tus reflexiones y diálogo acerca de lo que quieres vivir y, de esta manera, sigas tu propio camino.



RECUERDA QUE...

...es imprescindible para vivir tu sexualidad de forma positiva que tengas una sana autoestima y creas en ti mismo y en tus posibilidades. Confianza en ti, en tus valores y teniendo en cuenta los consejos de quienes te quieren, podrás ir tomando las decisiones que consideres más oportunas, contando siempre con los demás respetándoles a ellos y a ti mismo.

- FÉLIX LÓPEZ. *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*. Madrid, Siglo XXI, 1995.
- J. GÓMEZ ZAPIAIN, P. IBACETA, Y J.A. PINEDO. *Programa de educación afectivo-sexual Uhin Bare. Educación Secundaria Obligatoria*. Vitoria-Gazteiz, Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco, 2000.
- FERNANDO DEL CASTILLO, NIEVES TOMILLO, TASIO PÉREZ. *Amor, comunicación y Sexualidad. Proyecto para Secundaria y Bachiller* (vídeos y guía). Madrid, Fundación Solidaridad Humana, 1999.
- JOSÉ VICENTE BONET. *Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima*. Santander, Sal Terrae, 1997.
- DENIS SONET. *Descubramos el amor*. Barcelona, Molino, 2001.
- FÉLIX LÓPEZ Y AMAIA DEL CAMPO. *Prevención de abusos sexuales a menores. Guía para los educadores*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales y Amaru Ediciones, Salamanca, 1997.



Si después de leer esta guía tienes alguna duda
o deseas hacer alguna consulta, ponte en contacto con nosotros en
www.fsh.es



www.madrid.org/infojovent



www.fsh.es