

Índice

¿Una adolescencia embarazosa?.....	pag.2
Métodos anticonceptivos.....	pag.3
Otras pistas para evitar un embarazo.....	pag.5
Preservativo, gorrito, guante del amor.....	pag.7
De mitos y leyendas.....	pag.9
Pregúntale a Sofía.....	pag.14

- Secretaría de Salud de Bogotá
Héctor Zambrano Rodríguez.
Secretario

José Fernando Martínez
Director de Salud Pública

- Fondo de Población de las Naciones Unidas
Diego Palacios Jaramillo
Representante.
Textos: Marlyn Ahumada

Revisión: Equipo Salud Sexual y Reproductiva.
SDS
UNFPA

Realización: Raquel Sofía
Amaya Producciones

Mi cuerpo es territorio seguro, una estrategia de comunicación para una sexualidad libre y responsable.

¿Una adolescencia “embarazosa”?

La adolescencia es un tiempo para cuestionarse, decidir y experimentar muchas cosas. Es una etapa llena de sueños, deseos, dudas y preguntas que poco a poco van encontrando sus respuestas. Pero en este momento de descubrimientos, algunas de las decisiones que tomamos pueden cambiar el curso de nuestras vidas, sin quererlo. Una decisión como iniciar relaciones sexuales debería tomarse siempre con pleno convencimiento, y con la información necesaria sobre las responsabilidades que debemos asumir, por ejemplo, para evitar un embarazo si no lo deseamos.

Ni los 15, ni los 16 e incluso los 18 años son momentos idóneos para ser madres o padres. Es tiempo para seguir creciendo interiormente, para conocer nuestro cuerpo, y vivir nuestra sexualidad de manera segura, consciente y feliz. Tú puedes elegir el futuro que quieres para ti, para tu pareja y para los hijos que algún día quieras tener. Así que estás en todo tu derecho de decidir que no es el tiempo de comenzar tu vida

sexual, que primero quieres informarte y protegerte para hacer las cosas bien.

Y si ya has decidido tener relaciones sexuales, tienes derecho a vivirlas sin preocuparte por un embarazo no planeado, ni una enfermedad de transmisión sexual. Ni la sexualidad ni las relaciones sexuales tienen que implicar procreación. Pero de ti y de tu pareja depende tomar las medidas necesarias para evitarlo.

Recuerda que “**volverse grande**” implica defender nuestras ideas, deseos y posiciones y asumir las responsabilidades de nuestros actos.

La adolescencia es un tiempo para cuestionarse, decidir y experimentar muchas cosas.

Métodos anticonceptivos

Si eres una persona activa sexualmente con tu pareja, y no deseas ser todavía padre o madre, debes usar métodos anticonceptivos que sean efectivos y seguros. Habla con tu médico, para que te indique cuál es el que más te conviene. Aquí te decimos en qué consisten algunos.

Condón masculino:

Funda generalmente de látex, fina y resistente, que se coloca desenrollándola en el pene en erección. Impide que el semen de la eyaculación se aloje en la vagina. Para que sea efectivo para evitar embarazos, debes usarlo adecuadamente y desde el inicio de la penetración. Este método también te protege de infecciones de transmisión sexual.

Condón femenino:

Funda de poliuretano que se coloca en los genitales de la mujer, e impide que el semen tenga contacto con la vagina. Este método también te protege de infecciones de transmisión sexual.

Dispositivo intrauterino (DIU):

Es un pequeño aparato de plástico y metal (cobre, o plata y cobre) muy flexible en forma de T, que es introducido en el interior del útero por un(a) médico o enfermera. El DIU dificulta el ascenso de los espermatozoides a través de él.

Píldora anticonceptiva:

Es un compuesto de hormonas sintéticas similares a las naturales de la mujer (estrógenos y progesterona). Al tomarlas, se impide la ovulación y, por tanto, no puede haber fecundación. Requiere de disciplina en la toma diaria de la píldora para garantizar su efectividad.

Usa métodos
anticonceptivos
que sean
efectivos
y seguros

Inyección hormonal:

Se trata de inyectar a la mujer una cantidad de hormonas similares a las que contienen las píldoras anticonceptivas. Las inyecciones pueden aplicarse cada cuatro, ocho o doce semanas, según el tipo. Produce el mismo efecto anticonceptivo que la píldora.

Implante hormonal:

Está formado por dos cápsulas de forma alargada y del tamaño de un fósforo, que se insertan bajo la piel del brazo de la mujer y que van liberando lentamente hormonas sintéticas en el organismo, en una dosis constante y muy baja, las cuales evitan que los ovarios expulsen los óvulos.

Todos estos métodos son temporales, es decir, una vez decidas interrumpirlos, recuperas tu fertilidad.

Para acceder a alguno de estos métodos debes previamente asistir a una consulta de salud sexual y reproductiva en tu servicio de salud.

Allí te pueden aconsejar cuál es el mejor método para ti y tu pareja, de acuerdo a tus necesidades.

Recuerda siempre combinar tu método anticonceptivo con el uso del condón, que te protege de infecciones de transmisión sexual.

**El mejor
método
anticonceptivo**



Otras pistas para evitar un embarazo



Pero no solo los métodos anti-conceptivos te protegen frente a un embarazo no deseado. **La principal protección está en ti:** en las decisiones que tomes, en que siempre tengas en cuenta tus ideas, tus valores, tus sentimientos y deseos.

El inicio de la vida sexual implica que reconozcas sus consecuencias: por una parte, lo bueno y provechoso que puede traer a tu vida, si tomas esta decisión basándote en el amor propio y el afecto por tu pareja; y por otra parte, los riesgos que puede acarrear, si no tomas las precauciones necesarias.

Apóyate en las personas que te rodean, en quienes te aman y buscan lo mejor para ti: en tu familia, tus profesores, tus amigas, amigos y en tu centro de salud.

Probablemente con cada uno de ellos podrás solucionar inquietudes y preguntas distintas: no es igual hablar con tu papá, que con la orientadora del colegio o con tu mejor amiga. Sin embargo, lo importante

es que cuentes con personas de tu confianza y afecto con quienes puedas dialogar, para sentirte orientado(a) y acompañado(a) en tus decisiones.

Ah, y lo primero: sentirte en todo tu derecho de contarle a tu pareja lo que piensas y lo que sientes; y escuchar igualmente sus deseos, ideas y sentimientos.

Las relaciones sexuales son una decisión de pareja, que deben ser el resultado del diálogo, el amor y la conciencia de cada quien.

Padre también hay solo uno

Es común escuchar la frase:

“madre solo una, padre cualquiera”, como si fuera la justificación perfecta para el descuido de muchos padres con sus hijos e hijas.

Lo cierto es que la paternidad es igual de importante que la maternidad. Ser padre es una decisión que te cambia la vida para siempre, y para la cual es importante sentirse preparado.

Por eso, tú tienes derecho a informarte sobre cómo evitar embarazos no planeados. Esperar el momento adecuado te permitirá disfrutar mejor de tu paternidad.

La
principal
protección
está
en
ti.

en las
decisiones
que tomes.

Preservativo gorrito, guante del amor, Johnny...

El preservativo, también llamado condón, se utiliza como método anticonceptivo y de prevención de algunas enfermedades de transmisión sexual. ¡Por eso te protege doblemente! Preservativo es un término que nos recuerda, por ejemplo, preservar la vida. ¿A quién no le interesa?

Consiste en una funda que se coloca sobre el pene erecto (condón masculino), o una bolsita que se coloca dentro de la vagina antes del inicio del coito (condón feme-

nino). Para su fabricación se usan diversos materiales, entre los cuales el más común es el látex natural.

Desde tiempos antiguos el condón se ha usado para prevenir enfermedades “venéreas” (como se les conocía antes a las infecciones de transmisión sexual, en honor a Venus, diosa del Amor). Además, desde entonces, se usa como método anticonceptivo.

Según fuentes, existe una imagen pintada en una cueva francesa de cerca de 15 mil años de anti-



güedad, en la que se aprecia a un hombre portando algo semejante a un condón sobre el pene.

Sin embargo, el término condón se atribuye a un médico de la corte de Carlos I de Inglaterra, de apellido Condom, quien propuso al monarca usar este método para limitar su ya numerosa descendencia.

En la Europa de finales del siglo XV y principios del XVI, la incidencia de devastadoras enfermedades de transmisión sexual - especialmente de la sífilis y la gonorrea - provocaron que el uso del condón se extendiera.

Pero la verdadera revolución del condón fue el descubrimiento, en el siglo XIX, de los condones de caucho natural, con propiedades de elasticidad y resistencia. La aparición del SIDA en la década del 80 generalizó el uso del condón en el mundo, ya que demostró rápidamente ser **el único método de protección efectivo** contra la transmisión de la infección.

Es conocido como “forro” en Argentina y Uruguay, “gorrito” en Chile, “poncho” o “jebe” en Perú,

y “globo” y “paracaídas” en otros países. Como está hecho de látex, en Estados Unidos se conoce como rubbers (cauchos) y en Reino Unido como johnny (juanito) o love glove (guante del amor).

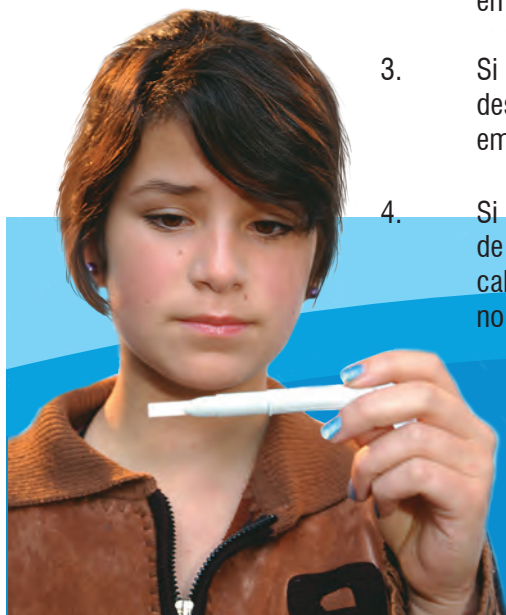
**El condón te
permite tener
relaciones
sexuales
protegidas,
seguras
y placenteras.**

Usándolo de manera adecuada y desde el inicio de la relación, puedes estar seguro de su efectividad.

De mitos y leyendas

Si eres un o una adolescente que ha oído - y creído - toda suerte de conjuros, mejunjes y trucos para no quedar en embarazo mientras tiene relaciones sexuales, mejor **responde con V (Verdadero) o F (Falso)** las siguientes afirmaciones y averigua en realidad qué tanto sabes sobre el tema.

1. Es imposible que una mujer quede embarazada en su primera relación sexual ____
2. Si luego de una relación sexual la mujer salta repetidamente, se le salen los espermatozoides y no queda embarazada ____
3. Si una mujer orina inmediatamente después de la relación sexual, no queda embarazada ____
4. Si una mujer se echa en la vagina jugo de limón o vinagre, o toma cerveza caliente después de la relación sexual, no queda embarazada ____



5. Con el condón no se siente nada ____
6. Usar adecuadamente condón durante las relaciones sexuales previene el embarazo y además evita el contagio de infecciones de transmisión sexual ____
7. Si los adolescentes no tienen relaciones sexuales se enferman o se sienten mal ____
8. Retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación no es un método seguro para evitar un embarazo ____
9. Darle la “prueba de amor” a mi pareja, es una demostración de mi amor y mi confianza, y hace que él o ella permanezca a mi lado. ____

Respuestas

1. **Falso.** En su primera relación sexual una mujer sí puede que dar embarazada; siempre que exista un contacto sexual sin protección y la mujer se encuentre en proceso de ovulación, hay riesgo de un embarazo.
2. **Falso.** Saltar luego de la relación sexual NO impide un embarazo, pues los espermatozoides inician su ascenso hacia el útero apenas son expulsados. Y recuerda, el lubricante que se grega el hombre con la excitación, también tiene espermatozoides; por tanto, no es necesaria la eyaculación dentro de la vagina para ocasionar un embarazo.

3. **Falso.** La mujer orina por la uretra y, aunque ésta queda cerca de la vagina, es un conducto independiente. Por tanto, orinar no incide para nada en la prevención de un embarazo.
4. **Falso.** La acidez del limón o del vinagre no mata los espermatozoides y en cambio sí puede causar infecciones, ardor y otros problemas serios a las mujeres que los coloquen en su vagina.



5. **Falso.** Si eso te lo dice tu pareja, lo está usando como excusa para no ponerse un condón. El goce sexual depende de otras cosas como el deseo y el amor que se sienta por la pareja. Adicionalmente, los condones retardan la eyaculación y hacen que la relación sea más larga y placentera. Existen condones de diferentes texturas, sabores y colores que, más que un impedimento del placer, son un estímulo tanto para el hombre como para la mujer.
6. **Verdadero.** Los condones te protegen doblemente porque son métodos anticonceptivos y de prevención de enfermedades de transmisión sexual.
7. **Falso.** Recuerda que las relaciones sexuales son simplemente una forma de expresar la sexualidad, y no son necesarias ni obligatorias durante la adolescencia. De manera que no te va a pasar nada si no las tienes. Es más, solo tú debes decidir lo que más te conviene y en muchos casos eso supone retrasar la fecha de tu primera vez, hasta que estés plenamente convencido o convencida de que es el momento adecuado.
8. **Verdadero.** El método del coito interrumpido, o de “marcha atrás” no es seguro para evitar un embarazo, pues el líquido preseminal (el lubricante que segrega el hombre con la excitación) tiene espermatozoides que si llegan hasta el útero y se ponen en contacto con el óvulo pueden producir un embarazo. Por tanto, desde antes de iniciar cualquier penetración debes usar condón.

9. **Falso.** A los hombres y a las mujeres los mantienen juntos el amor, el respeto, la confianza, la admiración mutua, el deseo.



Tú gozas de autonomía para decidir en qué momento y con quién tienes relaciones sexuales. El amor a ti mismo(a) y el respeto por tu cuerpo está primero.

Pregúntale a Sofía

¿Qué es la píldora del día después?

Natalia Peña, joven estudiante de Bogotá le preguntó a Sofía qué es la píldora del día después.

Esta es la respuesta.

Así se llama una píldora (también conocida como píldora poscoital), que se utiliza para evitar el embarazo luego de mantener una relación sexual sin protección, o cuando el método empleado ha fallado (por ejemplo, cuando se rompe el condón).



Debe administrarse antes de las 72 horas siguientes a la relación sexual riesgosa. Es importante que sepas que la píldora “del día después” no es un método anticonceptivo de uso regular. Si eres activa sexualmente y deseas evitar un embarazo, lo ideal es que utilices métodos anticonceptivos efectivos y seguros.
(Lee el artículo de la página 2).

También debes tener en cuenta que esta píldora no es abortiva, es decir, no interrumpe un embarazo ya causado; por tanto, si han pasado 72 horas de la relación, y el óvulo se ha fecundado, la pastilla no tendrá ningún efecto, ni afectará la salud del bebé.

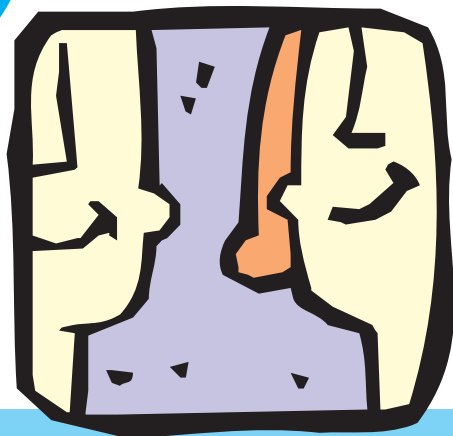
Como no es un método anticonceptivo, no debes usarla habitualmente pues puede tener consecuencias negativas sobre tu organismo, como provocarte desórdenes hormonales, o perder su eficacia para evitar embarazos. Úsala solo en caso de emergencia, y siempre bajo asesoría médica.

Recuerda que la píldora del día después no te protege de infecciones de transmisión sexual.

El mejor método anticonceptivo

Un No
rotundo
a mantener
relaciones
sexuales
sin protección

La principal
protección esta
en ti, en las
decisiones que
tomes.



Mi cuerpo es territorio seguro