

Índice

Noviazgo a lo bien.....	pag.2
Mi novio actual ¿será la persona indicada para mi primera vez?.....	pag.4
Sexualidad y relaciones sexuales ¿no son lo mismo?.....	pag.7
Por qué ser diferentes sexualmente, nos une más.....	pag.10
Cuando despiertan las hormonas.....	pag.12
¿Qué es salud sexual y reproductiva?.....	pag.14
Encuesta.....	pag.15
Julio y Farina, ¿Será?.....	pag.17
Si te preguntas.....	pag.19

• 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.

Noviazgo a lo bien

A lo bien, contigo misma

Nada, no me sentía bien si mi novio no se sentía bien. Por eso, me gustaba satisfacerle todos sus caprichos: besarle el cuello, acariciarle las orejas, pellizcarle los dedos y la palma de la mano...

Apenas llevábamos seis meses de novios y todo había marchado a las mil maravillas. Hasta le caía súper a mis papás.

Pero un día, cuando estábamos en mi casa, solos, viendo televisión, él comenzó a acariciarme de una manera que me incomodó. Sin embargo, le permití hacerlo, porque me gustaba que él se sintiera bien...

Así continuó la cosa y yo seguía dejándome, hasta que me pregunté: ¿Por qué voy a hacerlo si no me siento bien? Le dije que ya no más, que parara, que hasta ahí.



Entonces me dijo, que él sabía lo que hacía y que iba a tener cuidado, que yo tenía que confiar en él. Pero yo sentía que no estaba preparada, que ese no era el momento, que no era así como yo lo había soñado. Me pregunté entonces: ¿Valdrá la pena hacer algo para darle gusto a él, aunque yo no me sienta bien, aunque quisiera que las cosas fueran distintas? Llena la encuesta de la **página 15-16** y hallarás respuesta a tus inquietudes.

“A lo bien, conmigo mismo”

Siempre fui tierno con ella. Le daba besos en la nariz, porque le fascinaba; le acariciaba el cabello con frecuencia, porque decía que así se sentía protegida; le mandaba mensajes al celu, aunque estuviéramos muy cerca, solo para que nuestras miradas se encontraran en medio de la gente. Un día estábamos besándonos y me dijo que hiciéramos el amor. Yo me sorprendí mucho. La verdad, sí se me había pasado por la mente, pero siempre pensé que los dos éramos demasiado jóvenes para eso y que había muchos riesgos.

Yo tengo muy claro que en este momento que estoy viviendo, no deseo tener hijos.

Así se lo dije y ella reaccionó de manera inesperada. Me dijo que era que yo ya no la quería, que la estaba rechazando, que entonces se iba a buscar otro que sí la comprendiera.

Como yo la amaba demasiado, me dio mucho miedo que fuera a cumplir sus amenazas y le dije que bueno, pero que lo dejáramos para después. Pero luego pensé: ¿Por qué, si ella me quiere, me amenaza con que se va a conseguir otro? ¿Por qué no hace un esfuerzo por entenderme y respetar mi decisión? Responde la encuesta de la **pág.15-16** y averigua hasta dónde estarías tú dispuesto a llegar.

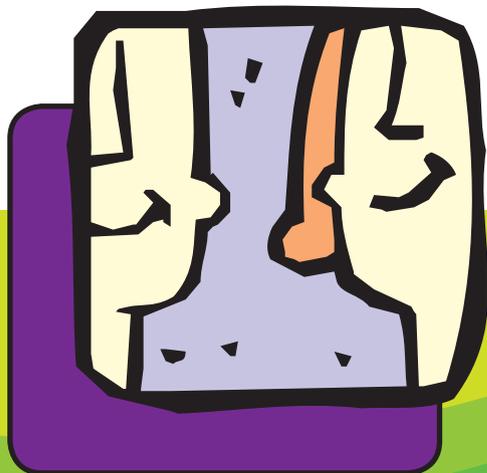


Mi novio actual

¿será la persona indicada para mi primera vez?

¿Será que es el momento? Quisiera, pero tengo miedo. ¿Será que le pregunto a mi mamá?, No, seguro me dice que estoy muy chiquita y que no conozco suficientemente a Francisco... Ya me sé su carreta. ¿Quién me podrá aconsejar?

Estoy muy enamorada pero me gustaría esperar un poco más. Varias amigas me contaron que su primera vez fue desastrosa. Adriana, por ejemplo, me dijo que lo de ella había sido de afán y con temor de que sus papás los pillaran; que se habían decidido en cinco minutos, sin hablar antes.



Además, que no se protegieron, porque ella piensa erróneamente que la primera vez no pasa nada y no puede quedar embarazada, ¡tan boba!

Yo no quiero que sea así. Si lo hago, que sea una decisión hablada con mi novio, aunque a veces siento que es difícil abordar estos temas con los hombres. Entonces recuerdo un comercial de televisión que me hizo reflexionar. Decía: **“sexo oral...significa hablar de sexo antes de hacerlo”**.

Sí, quiero hablar con Francisco antes de decidirme. Quiero que compartamos nuestros miedos, que él me apoye y que lleguemos juntos a un acuerdo. Quiero estar segura de que él es la persona indicada para iniciar mis relaciones sexuales.

También recuerdo la conferencia que nos dictaron en el colegio sobre los derechos sexuales y de la reproducción.

Me pareció súper interesante y veré si Francisco quiere acompañarme para que nos asesoren en el centro de salud y nos cuenten de verdad qué precauciones debemos tener. No quiero seguir soñando como lo hizo Adriana, para después estar tan decepcionada.

Además, están las enfermedades... Claro que Francisco me dijo que era virgen también, y le creo. Pero, igual, quiero protegerme. No creo ese cuento de que nunca hay



embarazos durante la primera vez. ¡Eso no tiene lógica! Y qué tal yo tan joven y embarazada. Yo sí quiero descubrir la sexualidad, quiero saber cómo es ese momento especial, pero no me quiero tirar la vida.

Le pediré a Francisco prudencia y que no se deje manipular por sus amigos; yo nunca me he dejado presionar por mis amigas, y mucho menos con algo tan importante.

En esto quiero tomar mis propias decisiones sin que nadie me venga a decir boba o mojjgata... He visto todos estos anuncios en los periódicos y la televisión, de niñas que se embarazan a los 12, 13 ó 15 años. ¡Qué locura!

Mañana hablo con Francisco y le cuento que he decidido esperar. Si me quiere, me comprenderá y respetará mi decisión, para que podamos seguir con nuestro noviazgo unos meses, unos años más.

Ser madre no es lo mío hoy.

Decidí que quiero aprender a ser mujer antes de volverme mamá.



Sexualidad y relaciones sexuales ¿no son lo mismo?

La sexualidad es una cualidad de todos los seres humanos, que los acompaña durante toda la vida desde su nacimiento. Es la forma como nos reconocemos a nosotros mismos como hombres o como mujeres, y la manera en que nos relacionamos con las personas que nos rodean.

Manifestamos nuestra sexualidad en la forma como hablamos, caminamos, nos vestimos, jugamos, lloramos, reímos; en la música que nos gusta, en los amigos y amigas que preferimos, etc. En ese sentido, negar nuestra sexualidad es negarnos a nosotros mismos.



Por otra parte, **las relaciones sexuales** son una forma de vivir la sexualidad, en el momento en que una pareja decide compartir sus cuerpos y emociones en la demostración de su afecto. Sin embargo, no todas las relaciones sexuales tienen que ser genitales (penetrativas), pues existen otras formas de compartir tu cuerpo con tu pareja: las caricias, los abrazos, los besos, las miradas, etc.

Estas expresiones te permiten conocer tu cuerpo y el de tu pareja, te permiten también saber qué te gusta y qué no.

Si no te sientes preparado o preparada para tener relaciones sexuales penetrativas, es conveniente que aplaces esta decisión, pues es probable que si lo intentas salgas frustrado(a) o decepcionado(a).



Porque esta decisión la debes tomar de manera libre y consciente, sin sentirte presionado o presionada.

Las relaciones sexuales pueden ser una experiencia enriquecedora y placentera, pero deben iniciarse cuando se tenga la madurez y la responsabilidad necesarias para no correr el riesgo de arrepentirse.



la sexualidad

Es una cualidad de todos los seres humanos, que los acompaña durante toda la vida desde su nacimiento.

Por qué ser diferentes sexualmente, nos une más

La igualdad es de derechos y deberes: hombres y mujeres los tenemos por igual.

Aunque no escuchemos hablar de ellos con frecuencia, lo cierto es que los hombres y las mujeres tenemos derechos sexuales y reproductivos, que forman parte de los derechos humanos universales basados en la libertad, la dignidad y la igualdad.

Esto significa que tienes la posibilidad de vivir, expresar y disfrutar tu sexualidad sin que te presionen, maltraten, juzguen, obliguen o exploten, en cualquier momento y circunstancia de tu vida.

Los derechos sexuales, además, hacen posible que tú:

- Decidas libremente el momento y la persona con la que quieres tener relaciones sexuales.
- Puedas disfrutar relaciones sexuales mutuamente satisfactorias.
- Cuentes con seguridad y

protección frente a las enfermedades de transmisión sexual, usando condón en todas las relaciones.

- Tengas acceso a métodos de planificación y protección para evitar los embarazos no planeados.
- Decidas por ti misma/mismo si deseas tener hijos o no.
- Puedes decidir si te casas o no, divorciarte o establecer relaciones afectivas o sexuales con quien quieras.
- Tengas acceso a información y orientación oportuna y veraz en todo lo relacionado con tu sexualidad. En tu familia, tu colegio y tu centro de salud deben dar respuesta a tus preguntas e inquietudes.



Además si eres mujer y estás embarazada, tienes derecho a:

- Recibir cuidados y controles médicos necesarios para proteger y mantener tu vida y la de tu bebé. Por eso puedes exigir siempre atención preferencial y de calidad.
- No tener que perder tu empleo o dejar de estudiar.
- Compartir tus responsabilidades de madre con tu pareja. Recuerda que criar y educar a los hijos es obligación del hombre y la mujer.

Y tú, hombre, también estás en tu derecho cuando:

- Le dices “no” a una mujer con la que no quieres estar, sin que te juzguen.
- Muestras tus emociones y sentimientos.
- Lloras si te provoca.
- Puedes realizar actividades como cocinar o coser, y otras que erróneamente han sido vistas por algunos como “femeninas”.

Recuerda que las labores de la casa son también responsabilidad de los hombres.

- Escoges a tus amigos y amigas, independientemente de su condición social, económica, física, cultural o sexual.

- Te niegas a tomar trago o consumir drogas que nublan tu mente y merman tus capacidades físicas.
- Amas y eres amado.
- Te proteges de las infecciones de transmisión sexual, usando condón.
- Evitas ser padre si no te sientes preparado para hacerlo, eligiendo un método anticonceptivo con tu pareja.

la igualdad es de derechos y deberes:

**Hombres y
mujeres
los tenemos
por igual**

Cuando despiertan las hormonas

Seguramente has oído en varias ocasiones la palabra “**adolescencia**”, y muchas veces te habrás sentido encasillado(a) bajo este término.

Sabrás que con la adolescencia llegan muchos cambios físicos, psicológicos y emocionales que indican que estás dejando de ser niño o niña para convertirte en joven.

Con la adolescencia se empiezan a crear las condiciones físicas para que los cuerpos, tanto de hombres como mujeres, se preparen para disfrutar de la sexualidad en todo su esplendor, y dentro de ésta, de la maternidad y la paternidad.

Pero para que este disfrute sea pleno no basta con desarrollarse físicamente; también debe darse un proceso de crecimiento interior



que nos prepare para cuando llegue el momento.

Es normal que experimentes un mayor deseo sexual e inicies la búsqueda de experiencias placenteras, como la masturbación y las fantasías eróticas. Probablemente comenzarás a soñar con tener tu primera relación sexual.

Eso es parte del proceso, que es importante vivir y disfrutar sin afán, sin “quemar” etapas.

Pero no es necesario ni es obligación tener relaciones sexuales. Tú tienes el derecho de decidir libremente si quieres o no tenerlas, con quién, a qué edad y bajo qué condiciones.

No dejes que tus amigos y amigas, o tu pareja, decidan por ti.

Tu eres dueño(a) de tu sexualidad y sólo tú sabrás cuándo ha llegado el momento.

Si estás en la adolescencia

**Que no te resulte incómoda.
Todas tus amigas
y todos tus amigos
de tu edad están
pasando por lo
mismo.**

¿Qué es

salud sexual y reproductiva?

- Es poder estar a solas con tu pareja, sin sentirte presionado o presionada para tener relaciones sexuales.
- Es poder tomar las decisiones que consideres adecuadas frente a tu sexualidad, de forma libre e informada.
- Es decidir el momento en que quieres compartir tu cuerpo con otra persona, respetando los deseos de ambos.
- Es informarte bien antes de actuar, es protegerte antes de iniciar.
- Es no tener enfermedades ni infecciones contraídas en relaciones sexuales.
- Es evitar embarazos, si no estás

preparado o preparada para procrear.

- Es sentirte libre para dialogar con tu pareja, para expresar tus sentimientos y emociones.
- Es conocer tus derechos y hacerlos valer, siempre respetando los derechos de las otras personas.

es

sentirse bien

**Contigo mismo(a),
querer y cuidar
tanto tu cuerpo
como tu mente
y espíritu.**



Encuesta

Hasta dónde llegarías sin ceder tu amor y tu respeto propios

1. Cuando tu pareja te acaricia de manera incómoda para ti, tú:

- a. La paras de una.
- b. Haces un gesto dulce para que se dé cuenta de que no te gusta.
- c. No le dices nada y te aguantas sin chistar.

2. Si tu pareja te pide que la acaricies de una manera que consideras inapropiada, tú:

- a. Te enojas y le preguntas: ¿Quién te crees que soy?
- b. Intentas otro tipo de caricias y le preguntas si le gustan
- c. No le dices nada y accedes a hacer lo que te pide

3. Si no estás listo/lista para empezar a tener relaciones sexuales y tu pareja insiste, tú:

- a. Le dices que se enloqueció.
- b. Le cuentas que aún no estás listo/lista, que no es tiempo todavía...
- c. Accedes sin problema

4. Si tu pareja desea hablar contigo sobre sexo, tú:

- a. Cambias de tema repentinamente.
- b. Accedes a que charlen y así conoces sus pensamientos al respecto
- c. No le respondes, esperando a ver qué decide.

Si contestaste la mayoría “a”.

Recuerda que una pareja se compone de dos. Es importante que escuches a tu pareja, y que tú también le expreses lo que piensas y sientes. El diálogo es la base de las relaciones. Hablando se entiende la gente.

Si contestaste la mayoría “b”.

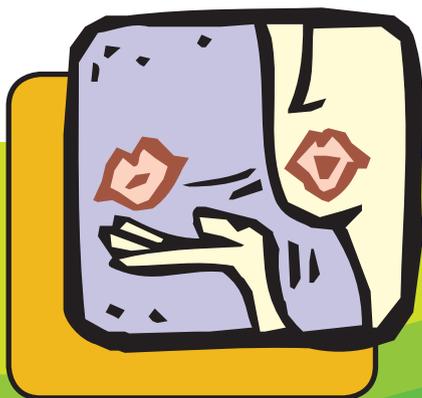
Sabes el significado del amor. Das amor y lo recibes desinteresadamente. Estás consciente de que una relación de pareja es de dos. Se recibe y se da en busca del bienestar compartido, con la seguridad de que ambos se quieren a sí mismos y por eso pueden querer y cuidar del otro.

Si contestaste la mayoría “c”.

Pareciera que eres una persona que piensa demasiado en complacer a su pareja, con la idea de que así podrás obtener su amor.

Recuerda que el amor y el respeto deben empezar por ti mismo(a); y que sólo queriéndote podrás querer a otros y que otros te quieran.

Es importante aprender a decir lo que piensas y sientes, y que tus acciones sean consecuentes con tus deseos.



Julio y Farina

¿Será?

Texto de la canción

Autora: Raquel Sofía Amaya

Intérpretes: Julio y Farina

Farina: Él llega y me encanta

Julio : Ella aparece y me estremece, wow

Farina: Pero el deseo se aguanta

Julio : y la atracción permanece, permanece

Coro: ¿Será que le gusto, me quiere o me ama?

¿Será que este cuento se resuelve sólo en la cama?

Farina: Mis amigas dicen que eso no se olvida

Julio : Mis amigos dicen que me le mida

Farina: Me dicen que así lo atrapo

Julio: Dicen que eso es ser un man guapo, ok?

Coro: ¿Será que le gusto, me quiere o me ama?

¿Será que este cuento se resuelve sólo en la cama?

Farina: Papi en esto yo también decido

Julio : Sin presiones tú también puedes contar conmigo

Farina: OK, este cuento no es solo de pasión

Julio : A esto hay que meterle, mujer, la razón

Julio: Y como yo pienso en ti pienso en mí

Escucha muy bien mujer

Todo lo que decidamos lo tenemos que hacer bien

Farina: Por eso contigo estoy, de tu lado no me voy

Quiero estar junto a ti porque te gusta como soy

Julio y Farina: Yo te digo esto y te soy sincero,

Todo lo que hagamos pensémoslo primero

Porque yo te adoro, porque yo te quiero



Juntos tú y yo tenemos el mundo entero.

Coro: ¿Será que le gusto, me quiere o me ama?

¿Será que este cuento se resuelve sólo en la cama?

Farina: Yo te respeto y quiero mi vida

Julio: Yo te doy amor pero no a escondidas

Farina: Te ofrezco más que mi compañía

Julio: Quiero que estemos juntos, corazón, tú y yo día tras día.

Julio: Yo soy un pilo, mami, yo soy un duro

Farina: Yo soy Farina, la nena fina

Julio y Farina: Le apuesto al futuro

Porque Mi cuerpo es territorio seguro.

Coro: ¿Será que le gusto, me quiere o me ama?

¿Será que este cuento se resuelve sólo en la cama?



Mi cuerpo es territorio seguro porque me quiero y me cuido.



Si te preguntas...



¿Es bueno o malo masturbarse?

Masturbarse es auto-estimularse. Si tú te sientes bien y encuentras goce en esta opción, practícala sin temor, pues no te causará problemas de salud. Si, por otro lado, la ves como algo vergonzoso, la masturbación no te dará satisfacción. De manera que la respuesta sobre si es bueno o malo masturbarse, solo tú la sabes, porque depende de si tú te sientes bien o no haciéndolo.

decisiones, pues te pueden guiar y aconsejar de acuerdo con sus propias experiencias. Cuenta con ellos.

Para recibir información y orientación **comúnicate gratis a la línea 106.**

Recuerda: en tu EPS o EPS subsidiada deben brindarte orientación y asesoría. Infórmate.

¿Dónde buscar información?

www.informateyprotegete.gov.co

¿Cómo hablar con mis papás sobre sexualidad?

Para la mayoría de los adolescentes es difícil hablar con los papás sobre estos temas, sobretodo si no lo han hecho desde la niñez. Sin embargo, más allá de pedirles información concreta sobre sexualidad y sexo, lo importante es que te sientas acompañado y amado. Tus papás deben ser un apoyo a la hora de tomar tus

**Recuerda
tienes derecho a
recibir orientación
y asesoría
infórmate**

Si estás en la adolescencia

Que no te resulte
incómoda.
Todas tus amigas
y todos tus amigos
de tu edad están
pasando por lo
mismo.

Mi cuerpo es
territorio seguro
porque me quiero
y me cuido.



Mi cuerpo es territorio seguro