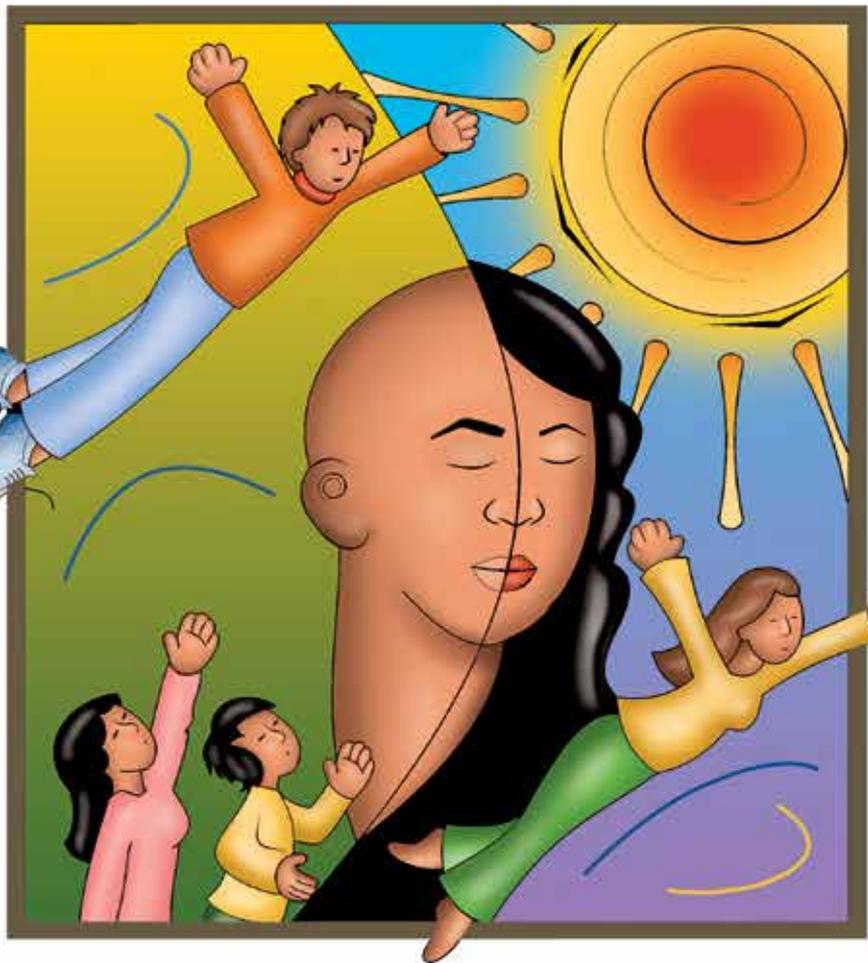
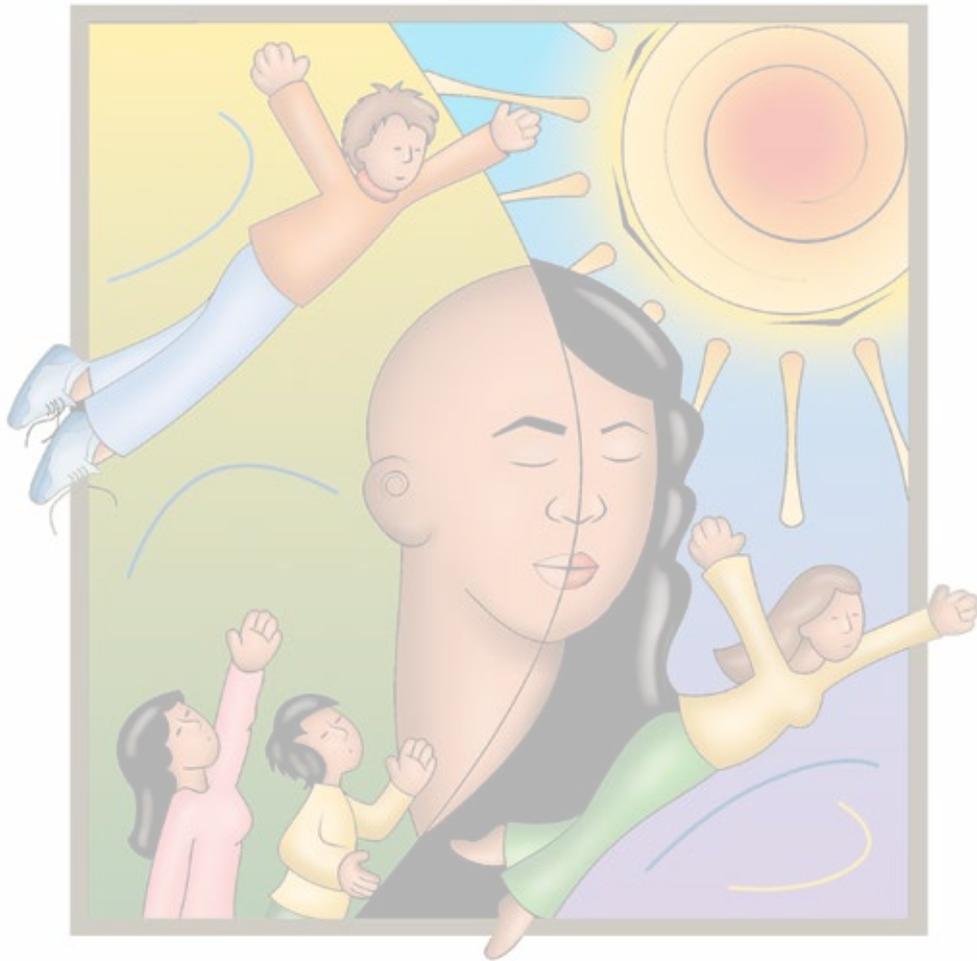


Sexualidad: juvenil





Secretaría de Educación Pública
Dirección General de INEA
Dirección Académica

Créditos a la presente edición

Coordinación académica
Sara Elena Mendoza Ortega

Autoría
Marcela Pérez López
Araceli Borja Pérez
Patricia Pérez Gómez
Margarita Magaña Gómez

Actualización de contenidos 2014
Patricia Pérez Gómez
Rosalia Mejía Mejía

Revisión de contenidos
Sara Elena Mendoza Ortega
Patricia Pérez Gómez

Coordinación gráfica y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Seguimiento editorial
María del Carmen Cano Aguilar

Revisión editorial
Laura de la Torre Rodríguez
Eliseo Brena Becerril
Greta Sánchez Muñoz

Diseño
Ricardo Figueroa Cisneros

Diagramación
Ricardo Pérez Rovira

Ilustración
Javier Contreras Zavala
Ricardo Pérez Rovira

Fotografía
Greta Sánchez Muñoz
Yolanda Luna Martínez, páginas 272, 276, 279 y 290
Vianey Pérez Mendoza, páginas 90 y 110
Mario Vázquez Varas, páginas 102, 103 y 116
Lizeth Arauz Velasco, página 117

Agradecemos la colaboración de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública, del Consejo Nacional de Población y del Instituto Nacional de la Juventud.

Este material tiene como antecedente los contenidos de la primera edición. Coordinación académica: Sara Elena Mendoza Ortega. Coordinación técnica: Yvette Núñez Bravo. Autoría: Marcela Pérez López, Araceli Borja Pérez, Patricia Pérez Gómez, Margarita Magaña Gómez. Asesoría técnica: Pilar Acevedo Álvarez, Neftalí Gómez-Gil Guzmán, María del Carmen Atlaco Macedo, Bertha Sola Valdés, Lilián Álvarez de Testa, Oscar de la Borbolla. Coordinación gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz. Corrección de estilo: José Luis Moreno Borbolla. Diseño gráfico: Abel Alonso Villagrán. Formación: J. Carlos Aguilar. Ilustración: Miguel Martínez, Jorge Mora Suárez. Fotografía: Manuel Velázquez Cirat.

Sexualidad juvenil. Libro de los y las jóvenes. D.R. 2000 ©Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, México, D.F., C.P. 06140.
2ª edición 2003.
Actualización 2014.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autoras y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos. Algunas veces no fue posible encontrar la propiedad de los derechos de algunos textos aquí reproducidos. La intención nunca ha sido la de dañar el patrimonio de persona u organización alguna, simplemente el de ayudar a personas sin educación básica y sin fines de lucro. Si usted conoce la fuente de alguna referencia sin crédito, agradeceremos establecer contacto con nosotros para otorgar el crédito correspondiente.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*. Obra completa: 970-23-0274-9
ISBN *Sexualidad juvenil*. Libro de los y las jóvenes: 970-23-0316-8

Impreso en México

Índice



Unidad **1**

Presentación | 4

**¿Cómo vivo
mi sexualidad?** | 8



Unidad **2**

**El derecho a decidir
el embarazo** | 90



Unidad **3**

**Protegernos
es querernos** | 160



Unidad **4**

**El SIDA, más cerca
de lo que pensamos** | 218



Unidad **5**

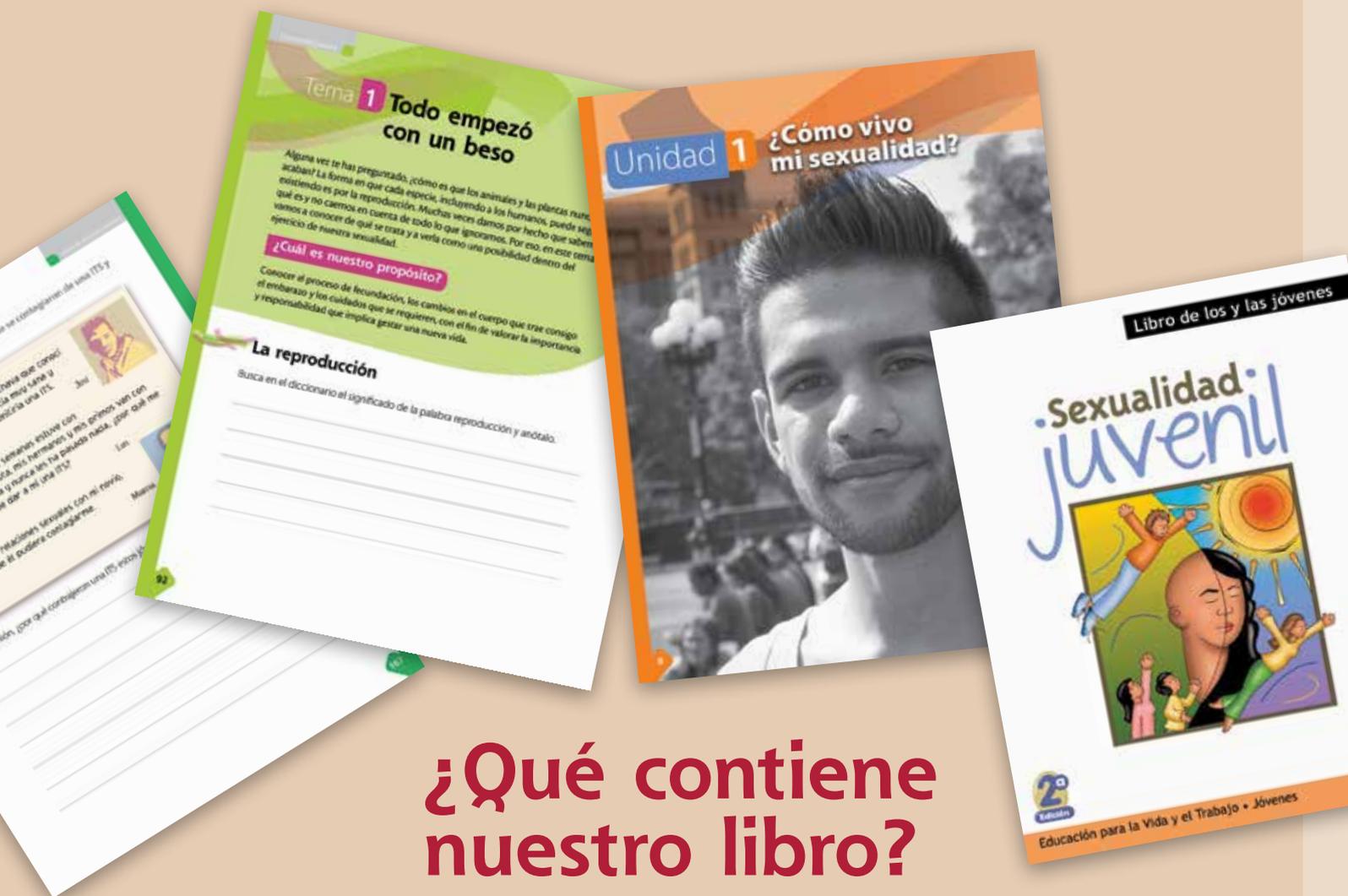
**Comercialización y violencia
en la sexualidad** | 272

Presentación

El módulo *Sexualidad juvenil* se dirige a nosotros, los y las jóvenes que cursamos nuestra educación básica en el INEA.

Su propósito es fomentar la reflexión sobre temas relacionados con nuestra sexualidad. Hablaremos de la forma como se manifiesta la sexualidad en nuestro cuerpo, en nuestro comportamiento como hombres y mujeres, en nuestra orientación y prácticas sexuales, así como de la importancia de prevenir algunos riesgos, como el embarazo no planeado, o las infecciones de transmisión sexual, en las que se incluye el VIH. Con ello, favorecemos el ejercicio responsable de nuestra sexualidad y la toma de decisiones informadas.





¿Qué contiene nuestro libro?

Este libro está pensado para que los y las jóvenes participemos activamente en nuestro propio proceso de aprendizaje, además de que nos sirve de guía para indicarnos paso a paso la forma en que vamos a trabajar. Con este fin se incluyen:

- Indicaciones sobre cuándo utilizar los materiales que contiene el paquete modular.
- Información breve sobre algunos contenidos de los temas.
- Diferentes tipos de actividades que favorecen la reflexión sobre las experiencias propias, el análisis y comprensión de la información, la obtención de conclusiones o la toma de decisiones en torno a alguna problemática, etcétera.

¿Cómo trabajamos cada tema en este módulo?

Iniciamos con la revisión de nuestras experiencias, conocimientos y opiniones sobre el tema.

Después, aparece la información general, las lecturas, los testimonios, las estadísticas, etcétera, que nos servirán para analizar, reflexionar y realizar actividades o lecturas sobre cada tema. Esto ampliará nuestros conocimientos; nos ayudará a resolver algunas dudas, y si es el caso, a corregir la información previa que teníamos al respecto.

Finalizamos con una reflexión sobre lo que pensamos del tema que estudiamos, la cual nos permitirá reconocer lo nuevo que aprendimos, así como la manera en que podríamos aplicarlo en nuestra vida diaria.

¿Con qué materiales contamos?

En primer lugar, con el Libro de los y las jóvenes que tienes en tus manos.

Con la Revista *Sexualidad juvenil*, que incluye artículos y cuentos relacionados con la temática.



Con dos folletos de la serie Educación para la Vida y el Trabajo: *Infecciones de transmisión sexual y Embarazo y métodos anticonceptivos*.

Y cinco trípticos que se localizan en tu Pliego y que son los siguientes: *El condón, Las mujeres decimos no al cáncer, Cáncer mamario, Los hombres nos protegemos del cáncer* y *La prueba del SIDA*.

Es muy importante adquirir un cuaderno o libreta para tomar notas y realizar diversas actividades que, junto con este libro, tendrás que mostrar al aplicador al presentar tu examen final. Lo llamaremos cuaderno personal.

Para obtener mejores resultados en el aprendizaje, es conveniente:



Leer la información de los materiales tantas veces como lo necesites.



Subrayar las palabras que no entiendas y buscar su significado en el diccionario.



Realizar todas las actividades que se indican, compartir las dudas y lo que aprendas con los compañeros del Círculo de estudio, los familiares o los amigos o amigas.

Esperamos que los temas, los materiales de apoyo y la experiencia de compartirlos resulten atractivos y nos motiven a continuar aprendiendo. Así que...

¡Adelante!



Unidad

1

¿Cómo vivo mi sexualidad?

Tema **1** **¿Qué pasa con mi sexualidad?**

¿Qué es la sexualidad?

Las etapas de nuestra vida sexual

Tema **2** **Mi cuerpo**

¿Qué pasa con mi cuerpo?

¿Por qué cambia mi cuerpo?

Más cosas sobre el cuerpo

Cuidados e higiene del cuerpo

Tema **3** **Hombres y mujeres,
¿quiénes somos?**

¿Cómo aprendemos a comportarnos como
hombres y mujeres?

¿Qué es orientación sexual?

Tema **4** **¿Y las relaciones sexuales...?**

¿Qué es una relación sexual?

¿Qué compartimos en una relación sexual?

La primera vez

¿Qué pasa en una relación sexual?

El placer y el erotismo

Otras formas de conocernos

Valores en la sexualidad

Glosario

Autoevaluación

Tema **1** ¿Qué pasa con mi sexualidad?

Con frecuencia utilizamos las palabras sexualidad y sexo como si fueran lo mismo. También, en muchas ocasiones, creemos que la sexualidad se manifiesta sólo en determinados momentos, por ejemplo, cuando se tienen relaciones sexuales; pero no es así. En este tema veremos cómo la **sexualidad** abarca todo nuestro ser y está presente a lo largo de toda nuestra vida.

¿Cuál es nuestro propósito?

Reconoceremos qué es la sexualidad y algunas de sus manifestaciones en las diferentes etapas de nuestra vida.

¿Qué es la sexualidad?



Escribe tu propia idea acerca de qué es la sexualidad:



Lee “¿Qué es la sexualidad? ¿Qué es sexo?” en tu Revista y contesta las siguientes preguntas:

¿Qué es el sexo?

¿Sexo y relación sexual son lo mismo?

Sí No ¿Por qué?

¿Qué es la sexualidad?

¿Qué diferencia encuentras entre sexo y sexualidad?

Diferencia entre sexo y sexualidad

Sexo...

Es el conjunto de características biológicas que nos permiten identificarnos como hombres y mujeres, por las diferencias en nuestros órganos sexuales y el funcionamiento de nuestros cuerpos.

La sexualidad...

- Comprende elementos biológicos, psicológicos y sociales.
- Involucra pensamientos, emociones, sentimientos, actitudes, valores y comportamientos.
- Se refiere a la forma en la que cada persona se manifiesta como hombre o mujer, de acuerdo con las normas de su cultura y de su época.
- Se expresa en todas las acciones de las personas, en su forma de vestir, hablar o caminar, en la manera en la que demuestran sus afectos o se relacionan con los demás, entre otros aspectos.
- Tiene que ver con los sentimientos de ternura, amor, deseo, placer sexual, etcétera, que experimentan las personas.
- Es diferente en cada edad y se exterioriza de forma única en cada persona.
- Es distinta en cada cultura: las normas, costumbres y valores sobre la sexualidad varían de un lugar a otro y a través del tiempo.

La siguiente actividad tiene como propósito que obtengas más información sobre el tema, para ello entrevista a familiares y amigos, y pregúntales: **¿Qué entienden por sexualidad y por sexo?**



Escribe en cada recuadro lo que opinaron:

¿Qué es sexualidad?

Familiar

¿Qué es sexo?

Familiar

Amiga(o)	Amiga(o)
<hr/>	<hr/>

Las diferencias que señalaron entre sexualidad y sexo fueron:

¿Crees que las personas a las que entrevistaste tienen clara la diferencia entre sexo y sexualidad?

Sí No ¿Por qué?

¿Qué es lo que no dijeron y tú consideras que faltó?

Nacemos con un determinado sexo (hombre o mujer), pero aprendemos a vernos y comportarnos como hombres y mujeres, a comunicarnos, a expresar nuestro amor, deseo o placer, de acuerdo con los valores y costumbres del medio social en el que vivimos.

Las etapas de nuestra vida sexual



Escribe una ✓ en las afirmaciones con las que estás de acuerdo:

1. La sexualidad se inicia durante la juventud y termina en la edad adulta.
2. Los niños y niñas tienen intereses sexuales.
3. La sexualidad está presente en toda la vida.
4. Las personas ancianas no deben tener relaciones sexuales.

Compara tus respuestas anteriores con la información que vas a revisar.

La sexualidad está presente en todos los momentos de nuestra vida: en la niñez, la juventud, la edad adulta y la vejez.

A continuación veremos algunas de las manifestaciones de la sexualidad en cada una de estas etapas.

La niñez

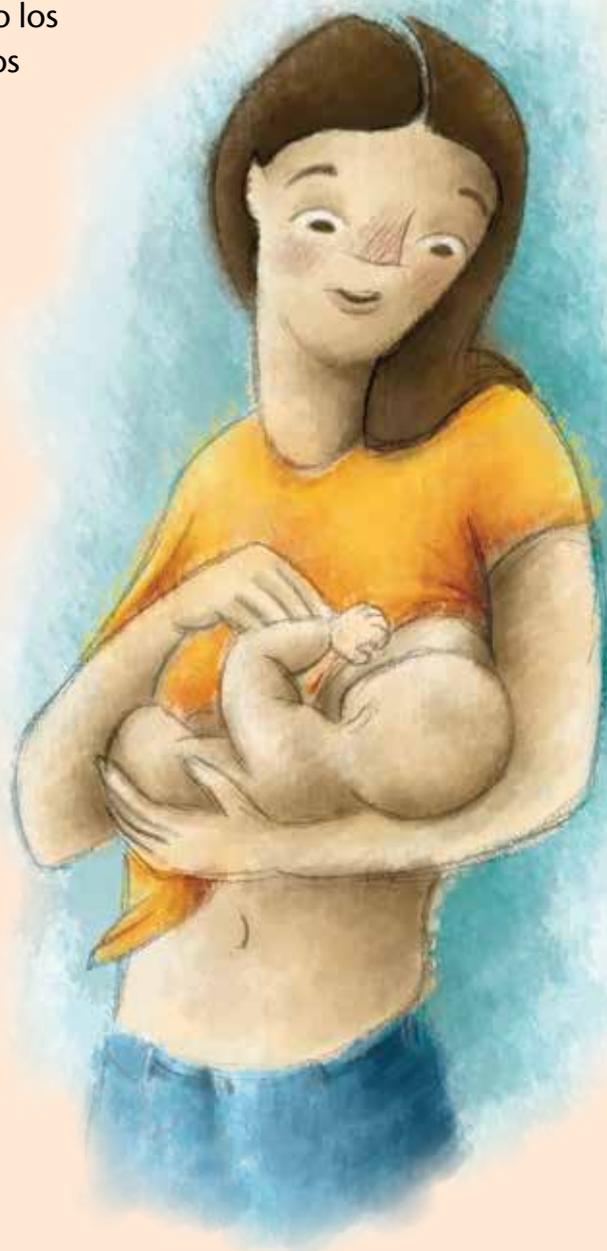
En el primer año de vida se da una relación muy estrecha entre el niño y su madre o la persona que lo cuida.

Los bebés experimentan satisfacción cuando la mamá los alimenta. Las caricias, los arrullos y el trato afectuoso son muy importantes para su desarrollo emocional.

Cuando los y las bebés tocan su cuerpo, incluidos sus órganos sexuales, pueden experimentar sensaciones placenteras. Es común que los niños tengan erecciones, es decir, su pene se pone duro, por ejemplo, cuando los bañan o cambian de pañal y con los cambios de temperatura.

Entre los 2 y 5 años de edad, las y los pequeños aprenden a identificar las partes de su cuerpo y descubren sus órganos sexuales, así como ocurre con su nariz o sus cejas; sienten curiosidad por las diferencias que hay entre los niños y las niñas y pueden reconocerse a sí mismos como hombres o mujeres.

Al explorar su cuerpo, los niños y las niñas descubren el placer que produce tocar sus órganos sexuales. Esto es algo natural, no causa ningún daño y les permite conocerse mejor.





El reconocimiento y exploración de sus cuerpos es muy importante, ya que de esta manera irán formándose la imagen de sí mismos y de su identidad como hombres o mujeres.

Durante la infancia, los niños y las niñas pueden tener juegos como el del “doctor o la doctora y el enfermo o enferma” con otros niños del mismo sexo o de sexo contrario, en los que observan sus órganos sexuales y tienen algunos contactos que les provocan placer y risa.

Entre los 6 y 10 años suelen formar grupos integrados solamente por niños o por niñas, en los que cada vez son más frecuentes las pláticas acerca de la sexualidad, por ejemplo, los cambios físicos que empiezan a experimentar.

Esta curiosidad es un esfuerzo para entender cómo es su cuerpo, en qué y por qué son diferentes a otros niños, para explicarse las relaciones entre sus padres, o cómo se hacen y nacen los niños. Representa sus primeras investigaciones en la vida, y de la atención que reciban de las personas que los rodean, sean padres, familiares, maestros, dependerá que continúen interesadas/os en aprender.



¿Cómo reaccionan los adultos?

La reacción de los adultos ante la sexualidad infantil depende de las ideas y actitudes que tenga cada persona sobre la sexualidad, y puede llegar a influir en el comportamiento sexual de los niños durante toda su vida.

Algunas personas pueden considerar naturales las manifestaciones de la sexualidad infantil; las aceptan como parte del desarrollo de los niños y las niñas y tratan de responder con la verdad y en forma sencilla a las preguntas que les hacen.

En otros casos, la reacción puede ser de rechazo. Por ejemplo, regañan o amenazan a las y los niños porque tocan sus órganos sexuales o tienen juegos sexuales con otros/as niños/as de su edad.

También los pueden hacer creer que la sexualidad es algo malo que hay que ocultar y de lo que no se puede hablar.

En tu opinión, ¿la manera en que reaccionan la mayoría de los adultos que conoces ante la sexualidad de los niños, es de aceptación o de rechazo?

¿Cómo pueden afectar a los niños las reacciones de rechazo de las personas adultas ante su sexualidad?

Adolescencia y juventud

En los **testimonios** de las y los siguientes jóvenes se expresan algunas de las manifestaciones de su sexualidad.

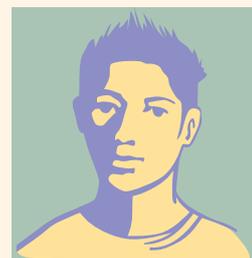


A los 11 años tuve mi primera menstruación y mi cuerpo empezó a cambiar. Al principio trataba de ocultar estos cambios; usaba ropa muy floja para que no se notara que mis pechos estaban creciendo. Me sentía muy rara, como si fuera otra persona, pero poco a poco me fui acostumbrando a mi nueva imagen.

Susi (16 Años).

Cuando me masturbaba me sentía culpable, como si hubiera hecho algo malo. Ahora sé que no causa daño.

RAFAEL (17 años).



Lucha es mi mejor amiga, nos entendemos muy bien, es como si fuera mi alma gemela; le tengo mucha confianza, por eso le cuento todo lo que me pasa y ella a mí.

Ana (14 Años).

Cuando tenía como 12 años, me sentía atraído por un amigo de mi misma edad. Estaba muy confundido.

Después, me empezaron a gustar las muchachas.

José Luis (18 años).



¿Crees que estos testimonios responden a la realidad de los y las jóvenes?

Sí No ¿Por qué?

A continuación veremos algunas de las manifestaciones de la sexualidad en la pubertad, la adolescencia y la juventud.

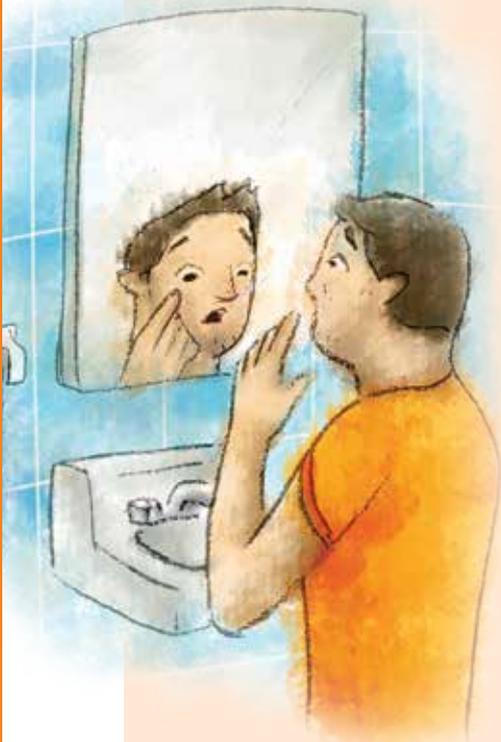
Durante la pubertad, aproximadamente a partir de los 10 años, vivimos con gran curiosidad, y a veces con preocupación, los cambios que se presentan en nuestro cuerpo.

La apariencia física se vuelve una de nuestras principales inquietudes. Algunas veces no nos gusta cómo somos, pero poco a poco vamos aceptando nuestra nueva imagen.

También experimentamos cambios en nuestra forma de ser y de pensar. Ya no aceptamos tan fácilmente todo lo que nos dicen los mayores y podemos tener la sensación de que no nos comprenden.

Nuestro estado de ánimo cambia rápidamente, algunas veces nos sentimos alegres, entusiastas y estamos muy activos, y, en otras, nos sentimos solos, tristes, aburridos y no tenemos ganas de hacer nada. Estos cambios tan bruscos nos confunden y también a nuestra familia, pero hay que tener presente que son naturales.

La relación de amistad con personas de nuestro mismo sexo es muy importante; nos identificamos con ellas y eso nos permite conocernos mejor.



El interés por nuestra sexualidad aumenta. Biológicamente, ya podemos tener hijos. Experimentamos deseo, excitación sexual y orgasmos. Física y emocionalmente, todavía estamos madurando.

La masturbación es frecuente, muchas veces se acompaña de fantasías eróticas y no nos causa ningún daño.

Algunos y algunas jóvenes podemos tener juegos sexuales con personas del mismo sexo. Estas experiencias pueden ser parte de una etapa de nuestro desarrollo, en la que se está reafirmando nuestra identidad como hombres o mujeres.

Al relacionarnos con personas de sexo diferente al nuestro, podemos sentirnos tensos o incómodos y no sabemos cómo actuar cuando estamos con la persona que nos gusta.

Entre los 18 y 20 años, nuestro comportamiento se va haciendo más estable y los cambios en nuestro estado de ánimo, menos bruscos.

Poco a poco vamos adquiriendo nuestras propias creencias, valores y una mayor independencia de la familia. Podemos ver con más claridad quiénes y cómo somos.



A veces nos mostramos muy críticos con los demás y con el medio que nos rodea; también tenemos grandes deseos de conocer el mundo y de aportar nuestras ideas y experiencias.

Muchos y muchas jóvenes establecemos relaciones amorosas con personas de sexo diferente al nuestro. Nuestras relaciones suelen ser muy intensas, pero pueden ser de corta duración.

Algunos jóvenes nos sentimos atraídos por personas de nuestro mismo sexo o por ambos sexos. Muchas veces estas preferencias u orientaciones se reprimen u ocultan por temor al rechazo de los demás.

Nuestra actividad sexual puede ir de los besos y las caricias, hasta las relaciones sexuales.

La masturbación continúa siendo común en hombres y mujeres.

Algunos jóvenes optamos por la abstinencia, que consiste en no tener relaciones sexuales en las que se llegue al coito o penetración.

Poco a poco nuestras relaciones tienden a hacerse más estables y en nuestra actividad sexual buscamos no sólo la satisfacción física sino también la emocional.

En tu opinión, ¿cómo manifiestan su sexualidad los y las jóvenes en este tiempo?

La edad adulta

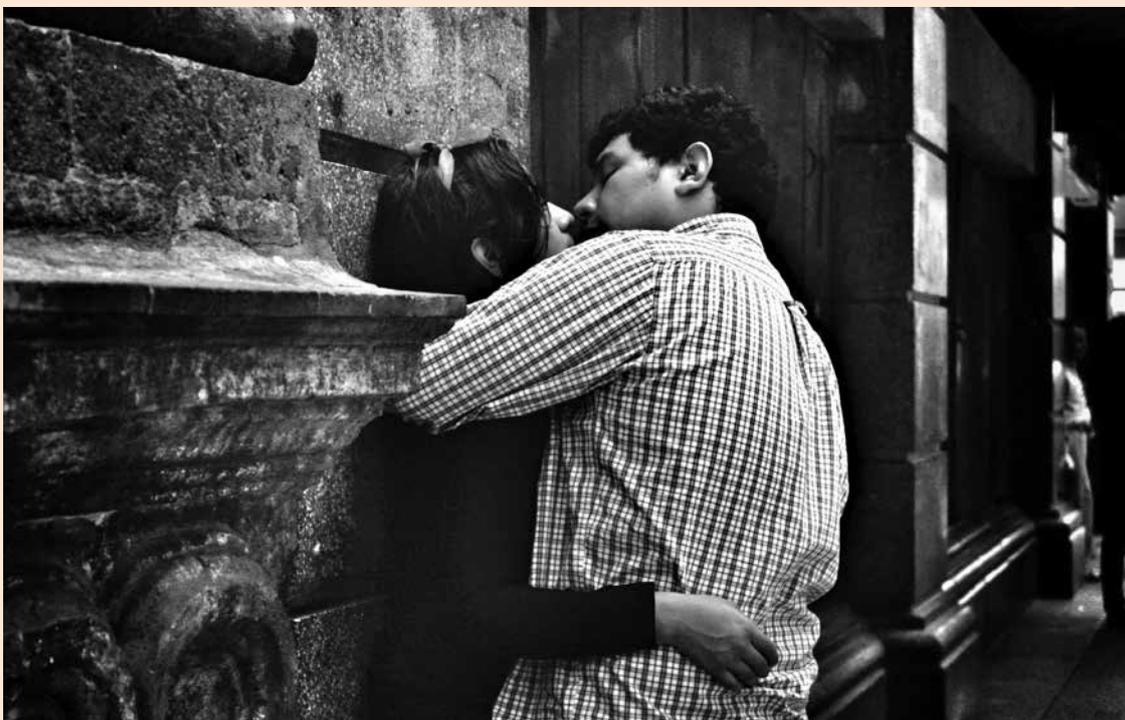
La edad adulta abarca un largo periodo de nuestra vida; a lo largo de ésta se dan varios cambios. En esta etapa, muchos hombres y mujeres toman decisiones importantes sobre su vida, como son: unirse o contraer matrimonio con una pareja o permanecer solteros, tener hijos o no, trabajar o dedicarse a otras actividades, pero sobre todo volverse independientes respecto a los padres.

Algunas personas gozan de su actividad sexual sin culpa o ansiedad, porque tienen confianza en su capacidad para gozar y dar placer a su pareja y viven sus relaciones sexuales con responsabilidad.

También hay parejas que centran sus relaciones sexuales sólo en la penetración o coito. Sin embargo, eliminar de la relación los besos, las caricias mutuas, las palabras cariñosas, etcétera, generalmente las vuelve menos satisfactorias.

El amor es muy importante para muchas parejas. Sus elementos básicos son: la confianza mutua, el respeto, el compromiso, la fidelidad, tener metas en común y relaciones sexuales placenteras.

Ocurre también que, en ocasiones, las parejas se disuelven y se inicia una relación con una nueva pareja; esto exige un esfuerzo de aceptación.



Después llega otro momento de la adultez en el que se viven nuevamente cambios tan importantes como en la adolescencia.

En las mujeres, alrededor de los 45 años, se inicia el **climaterio**, que es la etapa en que disminuye o desaparece la producción de las hormonas sexuales. La **menopausia** se refiere a la desaparición de la regla o menstruación y se presenta alrededor de los 50 años. Estos cambios pueden causar, en algunas mujeres, fatiga, bochornos, irritabilidad, dolores de cabeza, cólicos y otras molestias.

Algunas personas consideran que la **menopausia** es el fin de la vida sexual y amorosa de las mujeres, pero esto no tiene que ser así, muchas de ellas experimentan un aumento en su deseo sexual, gozan de sus relaciones sin temor al embarazo y tienen la misma o mayor capacidad de dar y recibir afecto.

Después de los 50 años algunos hombres pueden experimentar una disminución del interés sexual y cierta inestabilidad emocional, generalmente debido a un ligero descenso en su actividad hormonal y a la inseguridad que les produce el paso del tiempo.

En esta etapa, tanto hombres como mujeres pueden disfrutar de su vida y de su sexualidad igual que en otros momentos de su existencia.

En tu opinión, ¿qué aspectos de la sexualidad (el amor, la ternura, la comunicación, el placer, etcétera) son más importantes para las personas adultas que conoces?

¿Qué diferencias crees que hay entre la vida sexual de los adultos y la de los jóvenes?

Personas adultas mayores

A continuación encontrarás un fragmento de la novela *El amor en los tiempos del cólera** de Gabriel García Márquez.

En ella se habla del amor entre Florentino Ariza y Fermina Daza, quienes estuvieron enamorados en su juventud, pero fueron separados. Fermina contrae matrimonio con el doctor Juvenal Urbino. Cuando el doctor muere, ya en la vejez, Florentino y Fermina se vuelven a encontrar.



Lee el texto y responde las preguntas de la siguiente página.

—En nuestros tiempos no se llevaban rosas sino camelias.

—Es cierto —dijo ella—, pero la intención era otra, y usted lo sabe.

Así fue siempre: él intentaba avanzar y ella le cerraba el paso. Pero en esta ocasión, a pesar de la respuesta puntual, Florentino Ariza se dio cuenta de

* Gabriel García Márquez, *El amor en los tiempos del cólera*, RBA Editores, S. A., Barcelona, 1993, pp. 393, 394.

que había dado en el blanco, porque ella tuvo que volver la cara para que no se le notara el rubor. Un rubor ardiente, juvenil, con vida propia, cuya impertinencia le revolvió el gusto contra sí misma. Florentino Ariza tuvo buen cuidado de derivar hacia otros temas menos ásperos, pero su gentileza fue tan evidente que ella se supo descubierta, y eso aumentó su rabia. Fue un mal martes. Ella estuvo a punto de pedirle que no volviera más, pero la idea de una pelea de novios le pareció tan ridícula a la edad y en la situación de ambos, que le causó una crisis de risa. El martes siguiente, cuando Florentino Ariza ponía la rosa en el florero, ella se escudriñó la conciencia y comprobó con alegría que no le quedaba de la semana anterior ni el menor vestigio de resentimiento.

¿Crees que en la vejez las personas pueden amar y tener deseo sexual?

Sí No ¿Por qué?

Muchas veces se piensa que el amor, el interés y la actividad sexual desaparecen en la vejez, pero no es así, la sexualidad también está presente en este periodo de la vida.

Muchas personas se mantienen activas sexualmente hasta edades avanzadas. La forma en que reacciona el cuerpo durante las relaciones sexuales puede variar, pero esto no impide que se disfrute de la relación.

Otras personas deciden dejar de tener actividad sexual por la falta de un compañero o compañera, por el temor a no responder sexualmente o por la creencia errónea de que la actividad sexual es sólo para los y las jóvenes y es mal vista entre los adultos mayores.

Las personas jóvenes, adultas y adultas mayores podemos disfrutar de la ternura, la intimidad, el amor y el placer en nuestra vida sexual.

La sexualidad está presente en todos los momentos y etapas de nuestra vida.

Aprendamos a verla como algo natural, a vivirla plenamente y con responsabilidad.

Para ti, ¿por qué es importante la sexualidad?



Tema **2** Mi cuerpo

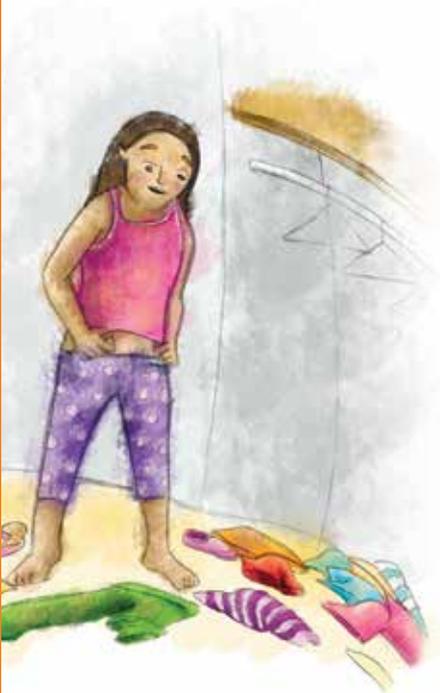
Nuestro cuerpo nos pertenece, así como nuestras actitudes, palabras, actos; con todo ello expresamos nuestra sexualidad. Conocer nuestro cuerpo, entender sus cambios y desarrollo, nos da la posibilidad de conservarlo sano. Por ello es importante saber qué pasa en la pubertad, qué cambios tenemos en nuestros órganos sexuales y en su funcionamiento, así como los cuidados e higiene que debemos proporcionarles.

¿Cuál es nuestro propósito?

Entender los cambios físicos y emocionales que tenemos o hemos tenido durante la pubertad, así como sus repercusiones en las relaciones afectivas y en nuestra vida social.

¿Qué pasa con mi cuerpo?

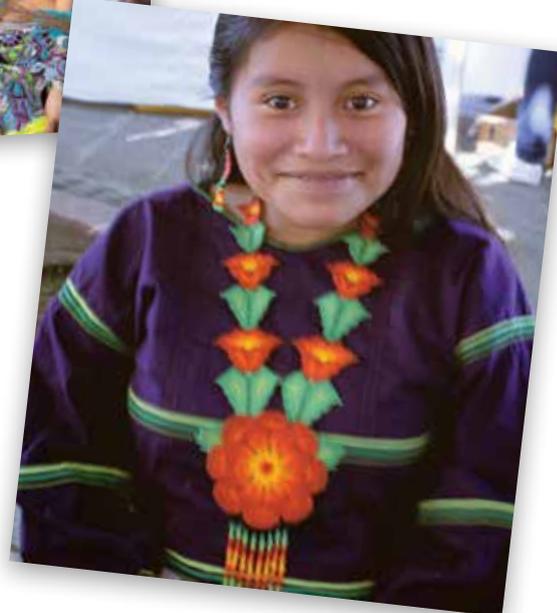
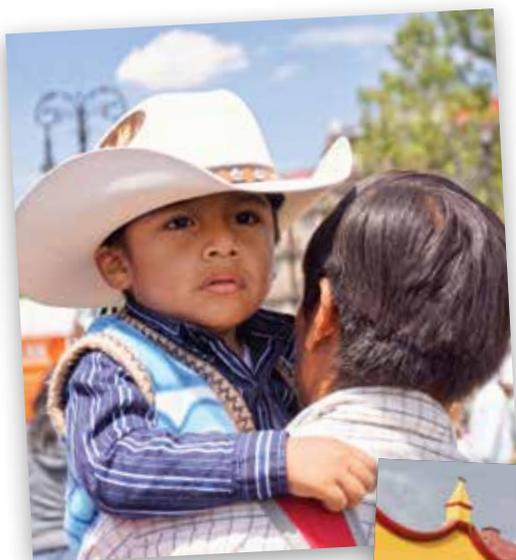
¿Qué sabes acerca de la pubertad?



Desde que nacemos, nuestro cuerpo crece y se desarrolla. Se le llama pubertad al periodo en el que comienzan múltiples cambios físicos que suelen estar acompañados por sentimientos y sensaciones nuevas e intensas, que hasta nos pueden hacer pensar y sentir que somos otras personas.

Algunos cambios nos pueden parecer positivos y hacernos sentir muy bien. Otros, tal vez nos hagan sentir avergonzados; probablemente haya confusión e incomodidad y hasta temor, ya que todo sucede muy rápido. Esto afecta nuestras emociones, sentimientos, la forma de ver la vida y de relacionarnos con las personas.

Todos crecemos a ritmo diferente, en ello cuentan mucho el ambiente en el que nos desarrollamos, las condiciones de salud, la herencia, la alimentación y el sexo; por lo general, las mujeres comienzan su desarrollo antes que los hombres, aunque en ellos el periodo de desarrollo dura más tiempo.



¿Recuerdas cómo reaccionó tu familia ante los cambios en tu cuerpo y tu manera de pensar?

Si eres hombre, ¿cómo cambiaron tus relaciones con las mujeres?

Si eres mujer, ¿cómo cambiaron tus relaciones con los hombres?

Los cambios que se dan en la pubertad comienzan, para la mayoría de las personas, a partir de los 10 años. A veces resulta que se preocupan de más, porque algunos o algunas amigas están terminando de crecer mientras que otros/as todavía no empiezan. Pero no es necesario que nos preocupemos, la edad en la que la pubertad comienza no tiene que ver con la capacidad del desarrollo.

En esta etapa, las personas solemos también hacernos preguntas acerca del tamaño de diversas partes de nuestro cuerpo como son: el pene, los pechos o los músculos. En realidad, el tamaño no tiene ninguna relación con su buen funcionamiento.

¿Por qué cambia mi cuerpo?

Al llegar a la pubertad, en nuestro cerebro comienzan a trabajar el hipotálamo y la hipófisis. Éstos envían mensajes a diferentes partes del cuerpo para que se den los cambios y se empiecen a segregar hormonas que antes no se producían en el cuerpo.

Las hormonas hacen que en las mujeres maduren los óvulos que tienen (en los ovarios) desde que nacieron, y que los hombres empiecen a producir espermatozoides (en los testículos). Pero...

¿Sabes dónde están los ovarios y los testículos?

Sí No

¿Conoces los órganos sexuales de las mujeres?

Sí No

¿Conoces sus funciones?

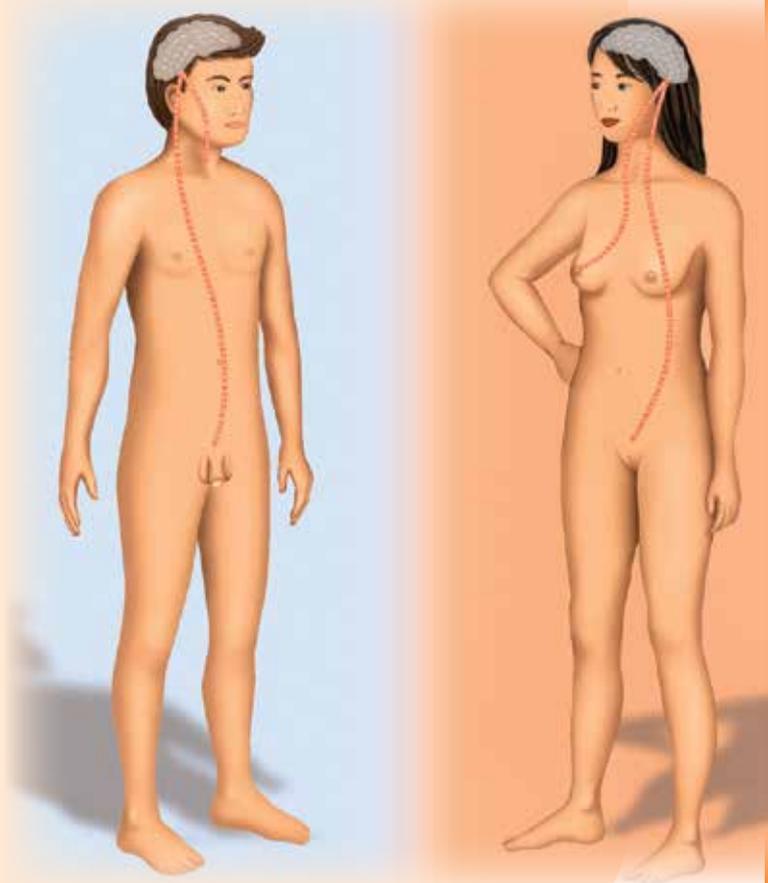
Sí No

¿Conoces los órganos sexuales de los hombres?

Sí No

¿Conoces sus funciones?

Sí No

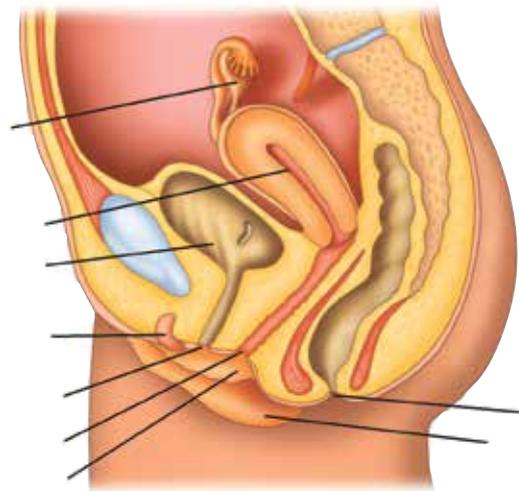
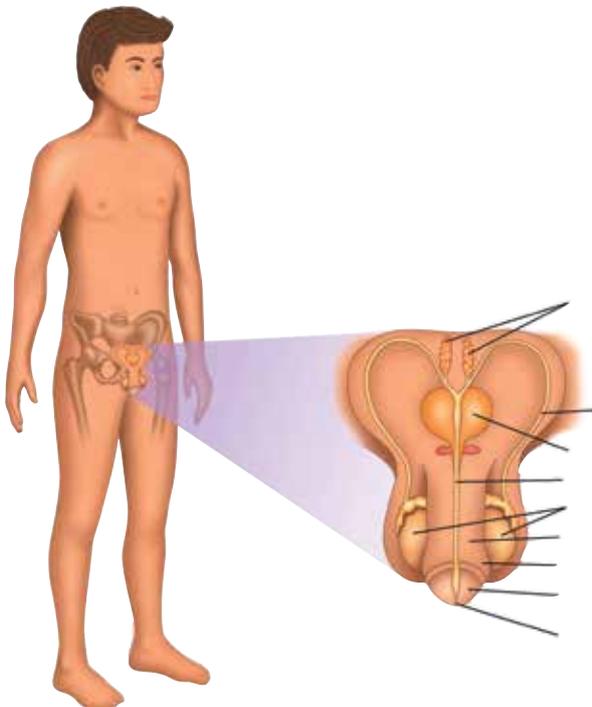
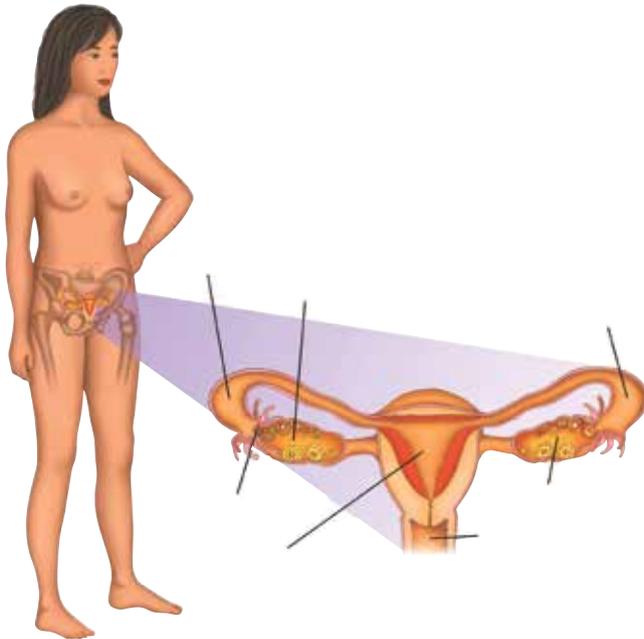




Lee en tu Revista “Las mujeres son distintas a los hombres” y “Los hombres son distintos a las mujeres”, en donde se muestra la ubicación del aparato sexual femenino y del aparato sexual masculino y estúdialos.



Escribe en las figuras, los nombres correspondientes:



Con base en el mismo texto, contesta las siguientes preguntas.

Sobre las mujeres

¿Cuál es el nombre de las células reproductoras de las mujeres?

¿Cuándo y cómo puede ocurrir la fecundación?

Sobre los hombres

¿En dónde se producen los espermatozoides?

¿Cuál es el camino que recorren los espermatozoides?

Compara tus respuestas con la información de tu Revista.

Encuentra, en la siguiente sopa de letras, algunos nombres de los órganos sexuales femeninos y masculinos, y de algunos elementos que los forman:

M	A	T	R	I	Z	H	C	T
V	D	S	Ó	V	U	L	O	E
A	P	N	O	V	A	R	V	S
G	E	U	R	E	T	R	A	T
I	N	E	H	I	I	T	R	Í
N	E	N	B	N	O	R	I	C
A	E	E	F	E	R	A	O	U
T	G	L	A	N	D	E	S	L
P	R	Ó	S	T	A	T	A	O
Q	C	L	Í	T	O	R	I	S

Tenemos un cuerpo que sólo nos pertenece a nosotros pero, ¿te has puesto a pensar que en ocasiones nos cuesta trabajo reconocerlo y aceptarlo?

• OVULO
• OVARIOS
• PENE

• CLITORIS
• GLANDE
• VAGINA

• URETRA
• TESTÍCULOS
• MATRIZ

Respuesta:



Reflexiona sobre las siguientes preguntas, para que pienses un poco en tu cuerpo.

¿Qué importancia tiene mi cuerpo? ¿De qué manera se mueve?

¿Qué sensaciones percibe? ¿Qué tan ágil es?

¿Cómo es? ¿Qué me avergüenza de él?

¿Cómo lo veo? ¿Qué me gusta de él?

¿A qué huele? ¿Qué me disgusta de él?

¿Crees que es importante que pensemos en nuestro cuerpo?

Sí No ¿Por qué?

¿Para qué nos puede servir reconocer nuestro cuerpo?

Más cosas sobre el cuerpo

Hablando entre mujeres...

¿Qué importancia consideras que tiene la menstruación para las mujeres?

Busca más información sobre el ciclo menstrual en el texto “Las mujeres son distintas a los hombres”, que encontrarás en tu Revista, y contesta las siguientes preguntas. Deben responder tanto hombres como mujeres.

¿A qué edad aparece la menstruación?

Explica por qué se da la menstruación.

¿Cada cuándo aparece la menstruación y cuánto dura?



Cuando los ovarios comienzan a liberar óvulos se llama **ovulación**. Si un óvulo no es fecundado se desintegra y aparece la **menstruación**. El flujo menstrual es un proceso normal del cuerpo, no es sangre de desecho y tampoco una enfermedad.

El comienzo de la **menstruación** es uno de los grandes cambios en la pubertad. La primera menstruación es una experiencia muy especial; cuando las jóvenes no están preparadas, es decir, no saben lo que ocurre, puede causarles una fuerte impresión. Por ello es importante tener información desde antes, cambiar nuestra actitud ante este hecho y recibir esta experiencia como algo natural.

Otro cambio importante es la aparición de los deseos, sueños, fantasías y excitación sexual, esto puede producir humedad en la vagina. En este momento, las mujeres pueden sentirse inquietas o avergonzadas, pero es un proceso orgánico normal, que forma parte del funcionamiento y del despertar hormonal del cuerpo. Por eso es importante que estas sensaciones no se confundan con emociones como el temor o el amor.

También va a ser el momento en que se van a desarrollar las glándulas mamarias. Éstas se encuentran en el tórax (pecho), están rodeadas de tejido adiposo (grasoso) y cubiertas por piel. Su función es la de producir leche durante el periodo de lactancia o amamantamiento de los hijos.

Hablando entre hombres...

¿Será importante que los jóvenes reciban información sobre lo que es la eyaculación y la erección?



Lee en tu Revista el texto “Los hombres son distintos a las mujeres”, y explica lo siguiente. Deben responder tanto hombres como mujeres.

Describe cómo ocurre una erección.

¿Cómo ocurre la eyaculación?

¿A qué se le llama “sueño húmedo”?

Es importante que los y las jóvenes conozcamos los cambios que va a tener nuestro cuerpo, para que los vivamos sin temor y sin pena y los aceptemos como parte de nuestra sexualidad.



Cuidados e higiene del cuerpo

Para ti, ¿por qué es importante tener higiene en el cuerpo?

Muchos cambios que tienen lugar durante la pubertad provocan variaciones en el funcionamiento de nuestro cuerpo. En las jóvenes, aparece el vello púbico alrededor de la vulva, y en los jóvenes, alrededor de la base del pene.

Empezamos a sudar más: por las axilas, los pies y en otras partes del cuerpo como los órganos sexuales. Algunos jóvenes sudan mucho, otros muy poco. Por ello, la higiene personal debe ser un hábito diario, para nosotros y para los demás.



En algunos o algunas jóvenes, el cabello se puede volver grasoso. También suele aparecer grasa en la nariz y la frente. Pueden salir granos y espinillas. Su presencia nos puede resultar tan molesta que los exprimimos, pero con ello podemos infectarlos y hacer que se multipliquen. Acude al médico para que te oriente sobre qué hacer.

Lo mejor es la limpieza de la cara, con un suave masaje con jabón sin perfume y enjuagar con agua, alternando la fría y la caliente para terminar con fría para que se cierren los poros.



Nuestra alimentación, los cambios hormonales y la falta de ejercicio pueden provocar que tengamos acumulación de grasa, por lo que es recomendable que evitemos los alimentos grasosos y los alimentos chatarra.



Escribe en el siguiente cuadro.

¿Qué partes del cuerpo de los hombres y mujeres necesitan hábitos de higiene en particular? Ve el ejemplo.

Partes del cuerpo

Medidas de higiene

Axilas	Baño diario y uso de desodorante.
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Lo anterior significa que debemos tener mayores cuidados y desarrollar nuevos hábitos de higiene.

Un ejemplo de cómo podemos examinar nuestros órganos sexuales para prevenir infecciones de transmisión sexual lo veremos en el Tema 2 de la Unidad 3.

Por último, recordemos que, durante la pubertad y en nuestra juventud, comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio, estar limpios/as y dormir lo suficiente, nos puede ayudar a vernos y sentirnos bien.

Aceptar y querer a nuestro cuerpo es cuidarlo de enfermedades.

Para concluir el tema 2, resume en el siguiente cuadro:

	Lo que sabía sobre...	Lo nuevo que aprendí sobre...	Mis dudas sobre...
Los cambios en la pubertad.			
El funcionamiento de los órganos sexuales.			
La higiene del cuerpo.			

Nuestro cuerpo nos pertenece, conocerlo sin miedo y cuidarlo es querernos.

Tema **3** Hombres y mujeres, ¿quiénes somos?

La sexualidad no sólo se expresa a través de nuestro cuerpo, sino también en nuestro sentir y actuar como hombres o mujeres, así como en nuestra orientación o preferencia sexual hacia determinadas personas. En este tema hablaremos un poco más sobre estas manifestaciones de nuestra sexualidad.

¿Cuál es nuestro propósito?

Reconocer la forma en la que aprendemos a comportarnos como hombres y mujeres y la importancia de establecer relaciones más igualitarias. También identificar las diferentes orientaciones sexuales, entendiéndolas como expresiones personales de nuestra sexualidad.

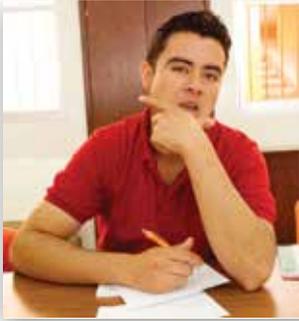
¿Cómo aprendemos a comportarnos como hombres y mujeres?



Lee las siguientes opiniones y contesta las preguntas.

Yo creo que las mujeres y los hombres somos iguales, tenemos las mismas capacidades y derechos. Podemos hacer las mismas cosas como trabajar, estudiar, cuidar a los hijos y realizar el quehacer de la casa.





Aunque no quieran, las mujeres son más débiles que los hombres. Si salen a trabajar, descuidan a los hijos. Los hombres debemos trabajar y ellas deben estar en su casa.

¿Con quién estás de acuerdo?

¿Por qué?

¿Por qué crees que piensan de forma tan diferente estos jóvenes?

¿Cómo aprendemos estas ideas sobre qué deben hacer los hombres y las mujeres?

¿Tú qué piensas sobre cómo deben ser los hombres y mujeres?



Dibuja en este espacio algunas actividades propias de los hombres y de las mujeres.

A large, empty rectangular box with a light grey border, intended for drawing or writing. It occupies most of the page's width and height.

Hombres y mujeres nos comportamos de manera diferente en muchas situaciones. A veces pensamos que esto se debe a nuestras diferencias biológicas, pero no todo es así. Mucho de lo que sentimos o hacemos como hombres o mujeres lo aprendemos a partir de la educación que recibimos y de las costumbres, valores y creencias que adquirimos en el medio en el que vivimos.

Lee el artículo “Desarrollo de la identidad y la sexualidad” que se encuentra en tu Revista y responde las preguntas.

¿A qué edad los pequeños ya saben si son niñas o niños?

¿Cómo aprenden que son niñas o niños?

Como vimos en la lectura, se aprende a ser niño o niña a partir del trato que nos dan nuestros padres y las personas con las que convivimos.

El reconocerse a sí mismo como hombre o mujer es lo que se conoce como identidad de género.

Las y los pequeños aprenden que son hombres o mujeres al descubrir las diferencias que hay entre el cuerpo de las niñas y los niños, y por el trato diferente que se les da en la familia y el medio que los rodea.



Lee el siguiente relato, en él se describen algunas diferencias en el trato que reciben los niños y las niñas. Después, responde las preguntas.

Tuvimos gemelos, un niño, Paco, y una niña, Ana. Los queremos muchísimo a los dos pero, ya desde el principio, recuerdo haber cubierto de besos y caricias a Ana, mientras que hacer lo mismo con Paco me asustaba, creía que haría de él una persona débil y

consentida. Ya han cumplido cinco años y la diferencia entre los dos es enorme. Ana es una niña de lo más dulce y cariñosa (...). Paco es el polo opuesto (...). ¡Ni siquiera se le puede dar un beso! Ojalá pudiéramos empezar desde el principio.*

¿Por qué razón a Paco no le manifestaban su cariño de la misma forma que a su hermana?

¿Por qué crees que a Paco no le gusta que lo besen?

¿Crees que deberían haber mostrado su afecto de igual manera a la niña que al niño?

Sí No ¿Por qué?

* Tomado de J. Flowers, *Cómo educar hijos sexualmente sanos*, Ediciones Martínez Roca, Barcelona, 1981, p. 19.



Como en este caso, a veces se piensa que a los niños no se les debe dar un trato afectuoso para que sean *fuertes*, pero esto no es cierto. Tanto niñas como niños requieren de las caricias, la ternura y el amor para un buen desarrollo emocional.

También se empiezan a establecer diferencias en los juegos y juguetes que se consideran adecuados para niños y niñas, y en las cosas que se le permiten o prohíben hacer a cada uno.



Escribe algunas diferencias que hayas observado en el trato que las personas dan a los niños y a las niñas en el lugar donde vives.

	Las niñas	Los niños
¿A qué juegan?		
¿Con qué juguetes juegan?		
¿Qué cosas se les permiten hacer?		
¿Qué cosas se les prohíben?		

¿Qué aprenden los niños y las niñas por medio de los juegos y de lo que les permiten o prohíben hacer?

Niños y niñas, poco a poco, van aprendiendo su papel o rol como hombres y mujeres al observar e imitar el comportamiento de las personas de su mismo sexo y por medio de los valores, normas, costumbres y creencias que les transmite la familia y el medio social que los rodea (la comunidad, los medios de comunicación, la religión, etcétera).



Se conoce como papel o *rol de género* a lo que se espera que sea el comportamiento de una mujer y un hombre.

El rol de género influye en nuestra forma de actuar, pensar, sentir y de relacionarnos con los demás. Los roles que hemos aprendido pueden modificarse y, de esa manera, se puede también llegar a establecer relaciones más equitativas entre hombres y mujeres.



En tu familia o sitio donde vives, ¿cómo se cree que “debe ser” un hombre y cómo una mujer?

Hombres

Mujeres

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Qué tareas o actividades se cree que les corresponden a las mujeres y cuáles a los hombres en el lugar donde vives? (Por ejemplo, las tareas domésticas, el cuidado de los niños, el trabajo remunerado, el cuidado de los animales, las reparaciones de la casa).



Hombres

Mujeres

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------	-------------------------

En ciertas ocasiones, la mayor carga de trabajo y la responsabilidad de las actividades dentro de la casa se les asigna a las mujeres, también se cree que el papel de los hombres es el de trabajar para obtener los recursos económicos que requiere la familia.

Esta división refleja los roles que tradicionalmente se les han dado a hombres y mujeres.





Responde las siguientes preguntas.

¿Quién nos dice cómo ser hombres y cómo ser mujeres?

¿Qué se enseña en la familia sobre cómo deben ser las mujeres?

¿Qué se enseña en la familia sobre cómo deben ser los hombres?

¿Qué actividades se cree que les corresponden a las mujeres y cuáles a los hombres?

¿Qué piensas tú sobre estas creencias acerca de cómo deben ser los hombres y las mujeres?

Los hombres y las mujeres somos diferentes biológicamente, pero eso no significa que uno sea superior a otro y que pueda dominarlo, sino que debemos aprovechar estas diferencias para enriquecernos mutuamente.

Los roles tradicionales de hombre y mujer también se reflejan en la forma en como vivimos nuestra sexualidad.

¿Qué se les enseña a las mujeres sobre su sexualidad?

¿Qué se les enseña a los hombres sobre su sexualidad?

En el medio en el que vivimos, en muchas ocasiones, se establecen normas y valores diferentes para los hombres y las mujeres en relación con el ejercicio de su sexualidad, esto propicia que se hagan más grandes las desigualdades entre ambos sexos.

Por ejemplo, en algunos casos se cree que las mujeres deben ser “vírgenes” hasta el matrimonio, en cambio se espera que los hombres tengan experiencia sexual.

Sin embargo, la práctica o la abstinencia sexual son decisiones que corresponden a cada persona y son opciones que pueden tomar tanto los hombres como las mujeres.

Poco a poco han ido cambiando los roles tradicionales del hombre y la mujer. En la actualidad, muchas mujeres trabajan fuera del hogar y son más independientes. También los hombres realizan actividades que antes se creía que eran propias sólo de las mujeres.



Hombres y mujeres tenemos las mismas capacidades y derechos, podemos expresar nuestros sentimientos de la misma forma y decidir de manera responsable cómo queremos ejercer nuestra sexualidad.

Cada uno de nosotros podemos poner algo de nuestra parte para **establecer relaciones más equitativas entre hombres y mujeres** dentro de nuestra familia, con nuestras amigas y amigos, en el trabajo y con nuestra pareja.





Lee las siguientes afirmaciones y realiza las actividades que se indican.

- Hombres y mujeres tenemos los mismos derechos como personas.
- Hombres y mujeres tenemos las mismas capacidades para pensar, trabajar, crear, proponer y desarrollarnos.
- Hombres y mujeres podemos participar de igual manera en las tareas del hogar.
- Hombres y mujeres podemos participar juntos en el cuidado y educación de los hijos e hijas.
- Los hombres también podemos expresar nuestros sentimientos de ternura, amor, afecto, miedo, etcétera, al igual que las mujeres. Ocultar nuestras emociones nos daña y no nos hace más hombres.
- Las mujeres podemos expresar nuestras necesidades, nuestros deseos sexuales, nuestras opiniones e inconformidades. Someternos a la autoridad de los hombres no nos hace más mujeres.
- Hombres y mujeres podemos participar juntos en la solución de conflictos y en la toma de decisiones, a través de un diálogo abierto y respetuoso.
- Hombres y mujeres merecemos un trato respetuoso. Ninguna persona tiene derecho a dañar física o emocionalmente a otra, ni a ridiculizarla, menospreciarla o abusar de ella.

Comenta esta información con tu pareja, con un familiar, amigo o amiga de diferente sexo, y menciona a continuación con cuáles de estas afirmaciones estás de acuerdo, con cuáles estás en desacuerdo y por qué. Procuren tener un diálogo abierto, en el que realmente escuchen y comprendan lo que el otro tiene que decir.

Estamos de acuerdo en:

Estamos en desacuerdo con:

<hr/>	<hr/>

Evidencia de desempeño



Responde ahora las siguientes preguntas.

Menciona trabajos o actividades que actualmente realizan las mujeres y que antes se creía que eran sólo para los hombres.

Menciona algunas de las tareas que pueden compartir hombres y mujeres dentro del hogar.

Si eres hombre, ¿has tenido que ocultar algunos de tus sentimientos (tristeza, miedo, ternura, amor) por temor a que te consideren débil?

Si eres mujer, ¿has tenido que ocultar algunos de tus sentimientos, deseos sexuales, opiniones, etcétera, ante los hombres?

¿Qué se podría hacer para cambiar estas situaciones?

¿Crees que si entre hombres y mujeres se diera un diálogo abierto y un trato respetuoso, mejorarían las relaciones de pareja? ¿Por qué?

Después de reflexionar y responder estas preguntas, explica, ¿qué ventajas crees que tiene para hombres y mujeres el establecer relaciones más equitativas?

Cambiar no es fácil, sobre todo aquellas cosas que aprendimos desde pequeños. Sin embargo, todos tenemos la capacidad de elegir y tomar decisiones que nos permitan lograr relaciones más equitativas entre hombres y mujeres.

¿Qué es orientación sexual?

Conocer nuestra sexualidad es muy importante para saber quiénes somos y entender cómo nos relacionamos con los demás. A lo largo de la vida podemos sentirnos atraídos hacia alguna persona, ya sea de diferente o del mismo sexo que nosotros. A esta atracción amorosa y sexual se le llama orientación sexual.



¿Has leído algún artículo o has visto alguna película o programa de televisión donde se aborde este tema?

¿Qué te pareció?

Una persona *heterosexual* es la que se siente atraída sexual y amorosamente por personas del sexo opuesto al suyo. *Heteras* en griego significa “distinto”.

Una persona *homosexual* es la que siente atracción, deseo y amor por otra de su mismo sexo. *Homos* en griego significa “igual a”. Por lo general, a la relación entre hombres se le conoce como homosexualidad. A la relación entre mujeres se le llama lesbianismo. Esta palabra se retomó de la gran poetisa Safo que vivió en la isla griega de Lesbos, ya que ella escribió sobre la amistad y el amor entre mujeres.

Una persona *bisexual* es la que se siente atraída o establece relaciones amorosas con personas de ambos sexos.

La manera en que las personas sienten y piensan con respecto a las distintas orientaciones sexuales está muy relacionada con las creencias, actitudes, costumbres, valores de la época y del medio social en que se viva.

En algunas ocasiones, a las personas que no son como la mayoría se les presiona, humilla o agrede; estas actitudes van en contra de los derechos humanos y los valores como el respeto, la dignidad, la igualdad y la tolerancia.



Responde las siguientes respuestas.

¿Qué crees que se siente pertenecer a un grupo que es señalado, reprimido y poco aceptado socialmente por su orientación sexual?

¿Qué opinas de respetar las distintas orientaciones sexuales?

¿Qué tendría que pasar para que aceptemos las distintas orientaciones sexuales?

¿Qué acciones propones?

Lo importante es aprender a respetar a las personas, independientemente de su orientación o práctica sexual y forma de vida.



Tema **4** ¿Y las relaciones sexuales...?

En cada cultura, sociedad y época se ha pensado diferente acerca de las relaciones sexuales. Hace años, en algunas familias, éste era un tema que no se podía abordar; hoy en día es necesario hablar y reflexionar sobre ello, para verlo como algo natural que forma parte de nuestra sexualidad.

¿Cuáles son nuestros propósitos?

Analizar el significado de las relaciones sexuales como fuente de salud, amor, placer y comunicación, así como algunas de las dudas y temores que se tienen ante ellas.

También reflexionaremos sobre la manera de asumirlas y vivirlas responsablemente.

¿Qué es una relación sexual?



No existe una definición exacta de lo que es una relación sexual; pero sabemos que es un intercambio de sentimientos, emociones, deseos, excitación, placer, entre dos personas. Esto se manifiesta a través de abrazos, besos y caricias que producen una emoción especial y nos motivan a llegar a tener un contacto más íntimo, tanto de nuestros cuerpos como de nuestros sentimientos. En la relación sexual se puede llegar o no al coito, es decir, la introducción del pene en el cuerpo de la otra persona.



¿Qué compartimos en una relación sexual?

Para cada persona una relación sexual es algo distinto, pues depende de sus valores, de lo que siente y de lo que piense; lo importante es conocerse, descubrir qué es lo que nos causa mayor placer y buscar que nuestra expresión sexual sea la más placentera para nosotros y nuestra pareja.

Y tú, ¿qué crees que se comparte en una relación sexual?

En las relaciones sexuales no siempre está presente el amor; sin embargo, cuando las personas se aman, tener relaciones sexuales se convierte en una forma especial de conocerse y de sentirse cerca, tanto física como emocionalmente.

Las relaciones sexuales son una manera de comunicar nuestro amor, de experimentar sensaciones placenteras y expresar ternura y cariño. Por eso, también se dice que una relación sexual es “hacer el amor”.

Cuando se comparten intereses comunes, se enriquece la relación, y se hace aún más grata si hay comprensión y confianza mutua. Todo esto nos hará disfrutar más el encuentro íntimo amoroso.



Hay diferentes motivos por los cuales las personas deciden tener relaciones sexuales. Para que reflexiones sobre éstos, resuelve la siguiente actividad; marca con una **X** si estás de acuerdo o no, con las opciones siguientes.

Motivación	Sí	No
• Para demostrar mi amor y cariño.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Para sentir cercanía y placer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Para explorar nuestros cuerpos y conocernos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Para sentirme más hombre o más mujer, según sea el caso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Para arreglar nuestros problemas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Por diversión.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Por curiosidad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Otras.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Podemos tener diversos motivos para decidir tener relaciones sexuales, pero esta decisión implica poner en juego nuestros valores y sentimientos, nuestra forma de pensar, lo que queremos y nuestra salud.

¿Qué hay que tomar en cuenta para decidir tener relaciones sexuales?

¿Qué consecuencias puede haber al tener relaciones sexuales?

Evidencia de desempeño



Responde la siguiente actividad que consiste en revisar las ventajas y desventajas de tener o no relaciones sexuales.

Tener relaciones		No tener relaciones	
Ventajas	Desventajas	Ventajas	Desventajas

La decisión de tener o no relaciones sexuales es sólo nuestra, y nadie nos puede forzar a tomarla. No actuemos por complacer a los demás, ni para demostrar algo, ni para quedar bien con los amigos y amigas.

Si algunas personas tienen relaciones sexuales porque “todo el mundo lo hace”, ¿no crees que podría ser una manera de faltar al respeto a sus sentimientos, a su propio cuerpo y a la otra persona?

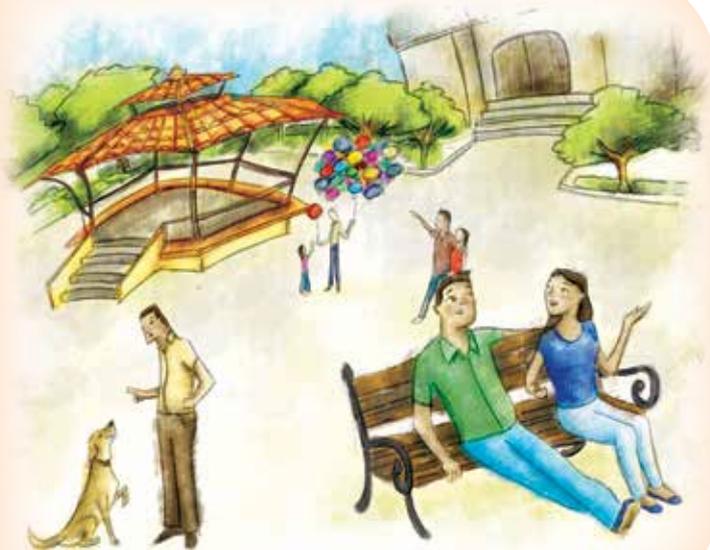
Es importante informarnos y analizar esto antes de tomar cualquier decisión.



¡Vive tu sexualidad con responsabilidad!

La primera vez

En algunas ocasiones, la primera experiencia sexual es muy importante y especial, porque marca el inicio de una nueva etapa de nuestra vida, pero tomar la decisión de dar este paso no es fácil; las dudas, los temores y la ansiedad pueden estar presentes y llegar a confundirnos.



Imagina que participas como invitado especial en un programa de televisión, en el cual hay preguntas del público, la mayoría son de jóvenes. Léelas y trata de dar una breve respuesta a cada una de las preguntas.

Pregunta

Tu opinión

¿Cuándo se debe empezar una relación sexual?

Si la primera vez me va mal, ¿afectará mi futura vida sexual?

¿Se nota de alguna manera que ya tuve relaciones sexuales?

¿Cómo preguntar a mis padres sobre cuándo es conveniente tener mi primera relación sexual?

Ante tantas dudas, es necesario preguntarnos cuándo, con quién y cómo queremos tener relaciones sexuales.

En la primera experiencia se combinan muchas cosas, como emociones, sentimientos, valores, etcétera. También podemos tener miedo a que nos lastimen.

Cuando iniciamos nuestra vida sexual, carecemos de experiencia, lo que en algunos casos nos hace sentir inseguros/as; en ocasiones nos manejamos hasta con cierta torpeza. Puede haber dificultades como: pena de que nuestra pareja nos vea desnudos/as, o que nuestro cuerpo no le guste a la otra persona.

En la primera vez, no todo resulta perfecto y hasta puede llegar a ser desagradable, porque no era lo que nos habíamos imaginado.



A continuación se presenta la plática que sostuvieron Ana y Jaime, quienes han sido amigos desde la infancia y que ya tuvieron su primera experiencia sexual.

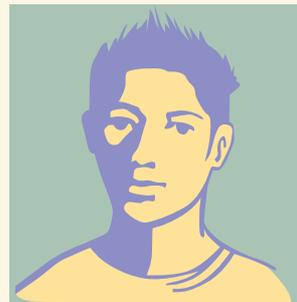
Jaime: ¿Y qué sentiste? ¿A poco fue fácil?

Ana: No, lo tuvimos que hablar mucho Raúl y yo.

Jaime: Ya verás, consiguió lo que quería y te va a dejar.



- Ana: ¿Por qué piensas eso? Raúl y yo nos queremos, yo confío en él, de otra manera no me hubiera “aventado”.
- Jaime: ¿No habrás quedado embarazada?
- Ana: ¡Claro que no! Tuvimos la precaución de cuidarnos, nos informamos sobre qué es lo que podíamos usar.
- Jaime: ¡Uy, cuántos requisitos! Antes no pensabas así.
- Ana: Pues ya ves, uno puede cambiar para mejorar.
- Jaime: Pues para mí eso es muy difícil, ya parece que le voy a decir a mi “chava” que nos cuidemos. Capaz que se arrepiente, y con el trabajo que cuesta convencerla...
- Ana: ¡Ay, Jaime! A ver si no te arrepientes después; hay que pensarle muy bien en estas cosas; no tomar todo a la ligera.



Lee las reflexiones que hizo Ana antes de decidir tener relaciones sexuales y marca las que consideres más importantes:

- ¿Por qué quiero tener relaciones sexuales con él?
- ¿Cómo reaccionará si no tenemos relaciones sexuales?
- ¿Qué haremos para evitar un embarazo?
- ¿Él respeta mis sentimientos o me está presionando para que tengamos relaciones sexuales?

Así como lo hizo Ana, antes de tomar una decisión, podemos detenernos a pensar en los motivos y consecuencias de tener relaciones sexuales en este momento de nuestra vida.

¿Qué pasa en una relación sexual?

Una experiencia sexual puede ser gradual, darse poco a poco, en distintas fases, como son: el deseo, la excitación y el orgasmo.

Los hombres y las mujeres somos seres únicos e irrepetibles, y la forma en que experimentamos la respuesta sexual es muy diversa, porque depende de las circunstancias en las que se dé, el momento que estamos viviendo con la pareja y nuestros sentimientos y valores.



En términos generales se puede decir que existe una primera fase, que es la del deseo. En este momento se pueden presentar sentimientos y sensaciones vinculadas a la atracción física que sentimos por alguien.

La segunda fase es la de la excitación, que es cuando ocurre la erección del pene y la vagina se humedece. Por último, la del orgasmo, que es la etapa del



clímax o “venirse”. Éste es el momento de mayor intensidad, tanto el hombre como la mujer sienten contracciones involuntarias placenteras en los órganos sexuales.

Cabe mencionar que no todas las relaciones sexuales llevan al orgasmo, aunque sin él, pueden ser igual de placenteras. El orgasmo, además de ser una respuesta fisiológica, es una vivencia del placer intenso, es el punto máximo en una relación sexual, pero si no se llega a él y la persona se siente bien, no necesariamente significa un problema.

La relación de pareja se basa en la confianza en nosotros mismos; el cariño y la comunicación nos ayudarán a solucionar posibles dificultades en las relaciones sexuales y favorecerán que la relación de pareja sea más plena.

Hay muchas formas de “hacer el amor” o de tener relaciones sexuales. Todas son válidas en tanto que los dos estén de acuerdo, se cuiden, se respeten y se procuren gozo mutuo.

¿Cómo crees que se logra esto en una relación?

El placer y el erotismo

Algunas personas piensan que las relaciones sexuales deben ser solamente para tener hijos; sin embargo, éstas producen un gran placer y permiten a la pareja comunicarse de otra forma.

Por cierto, ¿sabes qué es el placer?

El placer, cuando hablamos de sexualidad, es estar en contacto con nosotros mismos, es sentirnos a gusto con nuestro cuerpo y con los demás. Es una experiencia de gozo y satisfacción física y emocional.

Por eso, todos debemos aprender a conocernos y saber lo que sentimos. Nunca es tarde para dedicarnos atención.

Las relaciones sexuales son una forma privilegiada de obtener placer. Cuando una persona está enamorada, todos sus sentidos se estimulan más y son más sensibles, y así las relaciones sexuales son más placenteras.

Cuando se unen la disposición de amar y de experimentar placer sexual, se incrementan nuestras capacidades como seres humanos.

El placer está muy relacionado con nuestra dimensión erótica, pero, ¿qué es erotismo?

Erotismo es la capacidad que tenemos todos los seres humanos de experimentar placer sexual y emocional, a través de la estimulación de nuestros sentidos y de nuestro cuerpo, de lo que vemos, olemos, escuchamos, sentimos, tocamos; es una fuerza que mueve el deseo, el goce de la vida.



El erotismo marca la diferencia entre un acto sexual sin sentido y un acto pleno de placer, que implica utilizar nuestra creatividad y nuestra imaginación.

Ampliar nuestra capacidad erótica es una forma de expresar libremente nuestras fantasías, sensaciones y emociones, como por ejemplo, disfrutar una película, un poema, un aroma, una piel, una voz que nos seduce, y que nos permite experimentar y disfrutar el placer sexual.

En algunas ocasiones, se confunde el erotismo con la pornografía, porque se ve erróneamente al primero como algo malo o raro.

Nuestra capacidad erótica, así como el placer, va de acuerdo con la experiencia personal, familiar o social que se tenga.

¿Qué opinas del erotismo?

Según tu propia experiencia, recuerda qué sientes cuando:

- Observas a una persona que te gusta.
- Escuchas una canción de amor.
- Rozas la mano de alguien que te atrae mucho.
- Tocas suavemente tu piel o su piel.
- Hueles el perfume o el aroma de la persona que te gusta.

También podemos disfrutar de una lectura placentera y erótica, como en la novela *Rayuela*, del escritor Julio Cortázar, donde existe un fragmento titulado "Los cíclopes":

...Me miras, de cerca me miras, cada vez más de cerca, y entonces jugamos al cíclope, nos miramos cada vez más de cerca y los ojos se agrandan, se acercan entre sí, se superponen, y los cíclopes se miran, respirando

confundidos, las bocas se encuentran y luchan tibiamente, mordiéndose con los labios, apoyando apenas la lengua en los dientes, jugando en sus recintos donde un aire pesado va y viene con un perfume viejo y un silencio...*

¿Te agradó?

Sí No ¿Por qué?

El erotismo no sólo se demuestra en una relación sexual; es parte de nuestra sexualidad y, por lo tanto, de nuestra personalidad. Por eso, es importante conocernos, descubrir qué es lo que nos provoca placer, cómo y con qué nos sentimos más a gusto con nosotros mismos.



* Julio Cortázar, *Rayuela*, Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, México, 1996, p. 36. Edición crítica de Julio Ortega y Saúl Yurkievich (coordinadores).

Otras formas de conocernos

¿Qué pasa cuando nos sentimos excitados/as y tenemos fantasías y deseos que quizá no podemos realizar, ya sea porque en esos momentos no contamos con una pareja sexual o porque no estamos preparados para tener una relación sexual? ¿Qué alternativas tenemos? ¿Qué hacer?

Por cierto, ¿crees que las y los jóvenes saben qué es la masturbación y la abstinencia?

Sí No

La abstinencia es la decisión libre y voluntaria de no tener ningún tipo de actividad que lleve a la obtención de placer sexual. Para algunas personas esto implica evitar cualquier tipo de caricias que los excite sexualmente, para otras, la abstinencia consiste únicamente en evitar las relaciones coitales.

La masturbación o autoerotismo consiste en el tocamiento de nuestro cuerpo y de nuestros órganos sexuales externos con la finalidad de proporcionarnos placer. Esta práctica nos puede ayudar a conocer nuestro cuerpo y a manejar nuestras sensaciones.



Es frecuente que durante la masturbación se tengan fantasías acerca de algo o alguien, esto puede transformarla en una experiencia que aumenta nuestra posibilidad de goce.

La masturbación es una actividad a la que se recurre cuando queremos producirnos placer sexual, cuando no queremos tener relaciones con otras personas o cuando no tenemos

pareja. Hay que tomar en cuenta que no produce ningún tipo de enfermedad ni daño físico, aunque si dejamos de realizar algunas actividades y sólo estamos pensando en masturbarnos, es necesario detenernos a pensar qué nos pasa, qué nos hace falta y qué estamos supliendo con la masturbación o el exceso de pensamiento erótico.

Existen otras manera de darse placer sexual, tales como las caricias, que consisten en tocar, besar, acariciar a otra persona, sin llegar a tener relaciones sexuales o coito.

¿Qué ventajas y desventajas crees que tengan estas opciones para las y los jóvenes?

Valores en la sexualidad

Para ti, ¿qué es un valor?

Los valores son una manera de pensar y de actuar frente a nosotros mismos, con las personas y en diversas situaciones. Como todas nuestras ideas, los valores varían de acuerdo con la sociedad y la época en que se vive.

El ser humano elige y actúa conforme a valores. Éstos orientan lo que hacemos, y nos indican qué es lo correcto o lo incorrecto. El reconocer qué valores tenemos nos puede ayudar a tomar decisiones de acuerdo con nuestras creencias y costumbres.



Al decidir cómo vivir nuestra sexualidad, tomamos en cuenta nuestros valores, tanto personales como de la sociedad en que vivimos. Esto depende de nuestra experiencia y de lo que creemos que nos conviene a nosotros mismos y a las personas con quienes nos relacionemos.

Trata de imaginar a qué se refieren los siguientes valores:

- a) Respeto a las necesidades del otro
- b) Reciprocidad del placer
- c) Autodeterminación
- d) Responsabilidad con la pareja
- e) Consentimiento mutuo



Escribe en cada uno de los siguientes enunciados a qué valores se refieren, considerando el listado anterior.

1. Es la capacidad de conducir y tomar decisiones sobre el ejercicio de la sexualidad y de nuestra vida como hombres y mujeres.	
2. Es la capacidad de las personas para comunicarse y comprenderse, y decidir juntos lo que quieren hacer, incluso su vida sexual.	
3. Es ser honesto y respetuoso, cuidar y cuidarse para no herir sentimientos, para no ofender, no maltratar, no transmitir enfermedades, no presionar, ni violar los derechos.	
4. Es estar atentos al derecho del disfrute y al goce propio y de la pareja.	
5. Es aceptar que la pareja tiene necesidades al igual que uno mismo.	

Compara tus respuestas.

1 c, 2 e, 3 d, 4 b, 5 a

Cada persona y sociedad le da más importancia a unos valores que a otros. Según tu opinión, ¿cuáles de los siguientes valores practicas más? Márcalos con una ✓.

- La responsabilidad** personal ante las decisiones sobre la sexualidad y sus repercusiones.
- La igualdad** entre hombres y mujeres.
- La solidaridad** en las relaciones.
- El amor** hacia sí mismo/a y hacia los demás.
- El respeto** y la responsabilidad hacia la sociedad.
- La tolerancia** hacia las opiniones o prácticas de los demás.
- La honestidad** hacia sí mismo/a y hacia los demás.

¿Hay otros valores importantes para ti? Anótalos.

Los derechos sexuales*

Los derechos sexuales se basan en los valores universales de la libertad, dignidad e igualdad inherentes a todos los seres humanos. Las sociedades los desarrollan para asegurar una sexualidad saludable en los seres humanos, por esta razón es necesario que los conozcamos y los promovamos. Es muy importante que tomemos en cuenta que estos derechos son válidos en la medida en que no afecten los derechos de los demás.

Si conoces algunos de estos derechos, menciónalos a continuación, o escribe cuáles imaginas que pueden ser:



Lee en tu Revista el artículo “Declaración de los derechos sexuales” y después contesta las preguntas.

De estos derechos, ¿cuáles te parecieron más importantes?

Describe alguna acción que podrías llevar a cabo para promoverlos.

* Nota adaptada del manual *Promoción de la salud sexual*. Recomendaciones para la acción, OPS/OMS, Guatemala, 2000, pp. 37-38.

Haz una historia



Escribe una historia, con dibujos o recortes de periódico y revistas, en la que expreses lo que más te gustó del tema.

A large, empty rectangular box with a light gray border, intended for the student to write their story and include drawings or cutouts.

Glosario

abstinencia sexual: Privarse total o parcialmente de satisfacer los deseos sexuales. Puede ser voluntariamente elegida, por ejemplo, por convicciones religiosas, necesidad de evitar la concepción, o para evitar riesgos como alguna ITS o el VIH y el SIDA, o bien en algunos casos puede ser obligatoria (reclusión).

ansiedad: Estado de angustia y temor que acompaña a muchas enfermedades y que no permite el sosiego de quien la padece.

cáncer: Grupo de enfermedades que se caracterizan por la reproducción sin control de algunas células que forman nuestro organismo y todo nuestro cuerpo.

célula: Elemento de que están formados todos los seres vivos.

células reproductoras: En los hombres son los espermatozoides producidos en los testículos, y en las mujeres, los óvulos que se encuentran en los ovarios.

clítoris: Órgano sensible de la mujer, situado en la parte superior de la vulva.

coito: Relación sexual convencional heterosexual, en la cual el pene es introducido en la vagina.

deseo: Es la primera respuesta sexual humana, parte del conjunto de procesos mentales que ocurren cuando algo o alguien nos gusta.

erección: Erguimiento, endurecimiento e hinchazón del pene por efecto de la excitación sexual. También se puede decir que los pezones y el clítoris están en erección.

espermatozoides: Células de reproducción masculinas contenidas en el esperma. Su función es fertilizar el óvulo aportando la información genética faltante para iniciar así una gestación. Se producen millones de espermatozoides en los testículos y se mezclan con líquido seminal previo a la eyaculación.

excitación sexual: Emoción física o psicológica, o ambas, ligada a la sexualidad.

eyaculación: Nombre que se le da a la emisión del esperma por el pene.

glándula: Conjunto de células que se especializan en producir sustancias, tales como el sudor o lágrimas, que desempeñan diversas funciones en el organismo.

glándula endocrina: La que produce sustancias que se incorporan a la sangre.

hipófisis: Glándula endocrina principal del cuerpo, situada en la base del cerebro, que controla otras glándulas del organismo por sus hormonas.

hipotálamo: Área cerebral donde se encuentran importantes centros de control de funciones del organismo, entre ellos, los sexuales y los corporales, tales como la sed y la liberación de hormonas de varias glándulas.

hormonas: Sustancias que se producen en el organismo que actúan y ejercen un efecto específico sobre las glándulas y órganos sexuales del varón y de la mujer.

identidad: Es la percepción o manera en que nos vemos a nosotros mismos como personas, lo que sentimos que nos hace ser nosotros.

masturbación: Estimulación de los propios órganos sexuales con el fin de sentir placer.

menstruación: Flujo, por la vagina, de sangre mezclada con agua; las menstruaciones, también llamadas "reglas", se producen aproximadamente una vez por mes.

orgasmo: Momento de máxima excitación de los órganos sexuales en el que se experimenta un placer intenso, y que va seguido de una relajación.

ovarios: Glándulas femeninas que producen los óvulos y las hormonas sexuales y son parte de los órganos sexuales femeninos internos.

óvulos: Células de reproducción, comparables a unos huevos minúsculos, fabricados y contenidos en los ovarios de la mujer.

pene: Órgano sexual externo del varón; su función es expulsar la orina y, después de la pubertad, también el espermatozoide. El pene es un órgano muy sensible al placer.

penetración: Acción y efecto de penetrar. En el contexto sexual, acción de introducir el pene en la vagina durante el coito.

placer sexual: Es el interés en realizar actividades sexuales y en recibir estimulación sexual con sensaciones que abarcan todo nuestro cuerpo.

testículos: Glándula sexual masculina encargada de la producción de hormonas, así como de la formación de los espermatozoides.

Autoevaluación: Unidad 1. ¿Cómo vivo mi sexualidad?

Al concluir cada una de las unidades del módulo, es importante que te detengas un momento para averiguar qué es lo que has aprendido acerca de los temas que revisaste. Para ello, realiza la **autoevaluación** que aparece al final de las unidades.

La autoevaluación no es un examen que puedes aprobar o reprobado; es una manera que te permitirá valorar lo que has aprendido, en dónde tienes dudas o si requieres revisar nuevamente los temas.

También aparece una sección donde revisas el trabajo que realizaste con el grupo y cómo el grupo valora tu participación.

Responde las preguntas que se presentan en la autoevaluación, de acuerdo con las instrucciones. Al terminar, compara tus contestaciones con la **clave de respuestas**.

En aquellos temas en los que hayas tenido dudas, es conveniente que consultes el Libro de los y las jóvenes, tu Revista o los otros materiales que conforman el módulo antes de pasar a la siguiente unidad.

¡Adelante!

En esta unidad revisamos qué es el sexo, la sexualidad y algunas de sus manifestaciones a lo largo de la vida.

También vimos las características de los órganos sexuales, los cambios que se presentan en la pubertad, la forma en la que aprendemos a comportarnos como hombres y mujeres, así como la importancia del amor, la comunicación y el placer en las relaciones sexuales y el poder decidir el momento en que deseamos tenerlas y vivirlas con

responsabilidad. Ahora resuelve la siguiente autoevaluación para ver qué has aprendido de estos temas.

Instrucciones:

Contesta las siguientes preguntas tachando la letra que corresponda, o bien escribiendo tu respuesta cuando así se requiera, de acuerdo con lo que estudiaste en los temas de esta unidad.

1. El sexo se refiere a las:
 - a) Relaciones sexuales entre las parejas.
 - b) Características biológicas que nos identifican como hombres y mujeres.
 - c) Formas diferentes en que se comportan hombres o mujeres.

2. Es un proceso que abarca toda la vida, nuestro cuerpo, nuestros sentimientos de amor y ternura, nuestras prácticas sexuales, nuestro comportamiento como hombres y mujeres, etcétera.
 - a) La sexualidad
 - b) El sexo
 - c) El rol sexual

3. Una de las formas en las que se manifiesta la sexualidad en la niñez es que:
 - a) Las niñas aprenden a hablar y caminar antes que los niños.
 - b) Los órganos sexuales de niños y niñas alcanzan la madurez biológica.
 - c) Los niños y niñas exploran su cuerpo y saben si son hombres o mujeres.

4. ¿Con cuál de las siguientes opiniones estás de acuerdo?
 - a) La sexualidad es algo malo que se debe evitar y ocultar.
 - b) Debemos vivir nuestra vida sexual sin ningún límite.
 - c) Podemos disfrutar de nuestra vida sexual con responsabilidad.

5. Se le llama pubertad a:
 - a) Crecer a un ritmo diferente, en ello cuenta mucho el ambiente en el que nos desarrollamos.
 - b) El periodo en el que comienzan muchos cambios físicos que suelen estar acompañados por sentimientos y sensaciones nuevas.
 - c) El tiempo en que nos sentimos tristes y melancólicos.

6. ¿Qué es lo que hacen las hormonas en la pubertad?
 - a) En las mujeres, que maduren los óvulos, y en los hombres que empiecen a producir espermatozoides.
 - b) Producir más sangre de lo normal, en las mujeres el ritmo cardiaco es rápido y en los hombres es lento.
 - c) Maduran el hipotálamo y la hipófisis, salen las muelas del juicio.

7. Es una de las funciones del útero:
 - a) Producir los espermatozoides.
 - b) Neutralizar la acidez de la uretra.
 - c) Es donde se desarrolla un bebé.

8. ¿Cuál es la función de los testículos?
 - a) Producir espermatozoides.
 - b) Cubrir las glándulas de Bartholin.
 - c) Llevar la orina fuera del cuerpo.

9. ¿Una mujer puede quedar embarazada a partir de la primera menstruación?

Sí No ¿Por qué?

10. Juan te comenta que la masturbación hace daño y tú le dices que:

- a) Salen barros y espinillas en toda la cara a las personas que lo hacen.
- b) Es cierto, y le aconsejas que no hable de ese tema.
- c) No es nada malo, es parte de nuestro desarrollo y puede ayudarnos a conocer nuestro cuerpo.

11. ¿A qué se le llama "sueños húmedos"?

12. ¿Qué recomendarías para tener una buena higiene del cuerpo?

13. El comportamiento diferente entre hombres y mujeres se debe a:

- a) Las diferencias en sus órganos sexuales externos.
- b) Las costumbres, valores o creencias que aprenden en el medio donde viven.
- c) La mayor capacidad intelectual de las mujeres y la mayor destreza manual de los hombres.

14. Carmen quiere seguir trabajando cuando se case con Raymundo, pero él piensa que las mujeres deben estar en su casa y cuidar de los hijos. Tú le recomendarías a Carmen que:

- a) No se case, porque tendrá muchos conflictos con su marido y su familia.
- b) Se case y acepte lo que Raymundo le pide, porque su deber es obedecer al esposo.
- c) Platique con Raymundo e intercambie sus puntos de vista; después de eso podrá decidir qué es lo que quiere hacer.

15. ¿Con cuál de las siguientes opiniones estás de acuerdo?

- a) Las mujeres deben conservar su virginidad hasta que se casen.
- b) Los hombres deben tener relaciones sexuales con muchas mujeres para probar su hombría.
- c) Hombres y mujeres pueden decidir el momento de tener relaciones sexuales y hacerlo con responsabilidad.

16. Menciona algunas sugerencias que pueden ayudarnos a establecer relaciones más igualitarias entre hombres y mujeres.

17. ¿Qué es una orientación sexual?

- a) Es preferir determinada posición en las relaciones sexuales.
- b) Es la atracción amorosa y sexual hacia alguna persona, ya sea de diferente sexo o del mismo sexo.
- c) Es sentirnos que estamos bien informados sobre el sexo.

18. Un amigo tuyo tuvo su primera relación sexual con su pareja y no se sintió bien después de tenerla, pide tu consejo sobre qué hacer, y tú le dices que:

- a) Se quede callado y se guarde todo lo que siente, podría ofender a su pareja.
- b) Sea sincero y le explique cuáles son sus verdaderos sentimientos y las razones del porqué se sintió mal.
- c) Su pareja tiene la responsabilidad y la obligación de hacerlo sentir bien y agradarlo en todo momento.

19. Perla te comenta que está a punto de tener su primera relación sexual con Beto, con quien lleva 12 meses como pareja, te pregunta si lo debe hacer o no, ¿qué le contestarías?

20. ¿Qué importancia tienen el placer y el erotismo en una relación sexual?

21. Una amiga muy cercana a ti te comenta que tanto hombres como mujeres llegan al orgasmo en todas las relaciones sexuales, y tú le dices que:

22. Menciona alguna situación que conozcas en la que estén presentes los siguientes valores:

Respeto a las necesidades del otro:

Responsabilidad con la pareja:

Clave de respuestas correctas

1. La opción es la *b*.
2. La opción es la *a*.
3. La opción es la *c*.
4. La opción recomendable es la *c*. Recuerda que la sexualidad es parte de nuestro ser, y si decidimos tener una vida sexual activa, debemos hacerlo con responsabilidad.
5. La opción es la *b*.

6. La opción es la *a*.
7. La opción es la *c*.
8. La opción es la *a*.
9. Una mujer puede quedar embarazada desde que aparece la primera menstruación y tiene relaciones sexuales sin protegerse.
10. La opción que puedes elegir es la *c*, recuerda que es parte de la reflexión que se ve en el tema *Mi cuerpo*.
11. A las eyaculaciones que algunos hombres tienen normalmente cuando sueñan cosas placenteras y sexuales.
12. Puedes recomendar varios hábitos de higiene como: bañarse diario, aseo de los órganos sexuales, limpieza de los dientes, etcétera.
13. La opción es la *b*.
14. La opción recomendable es la *c*. Recuerda que el diálogo abierto y respetuoso entre hombres y mujeres puede ayudar a establecer relaciones más equitativas entre ellos.
15. Puedes responder lo que creas conveniente, recuerda que tener o no relaciones sexuales es tu propia decisión y que éstas serán mejores si hay una relación de equidad y afecto en la pareja.
16. En tu respuesta puedes mencionar aspectos como: reconocer que hombres y mujeres tienen las mismas capacidades y pueden participar en las mismas tareas, el diálogo y el respeto mutuo también contribuyen a relaciones de mayor equidad.
17. La opción es la *b*.
18. La respuesta puede ser la *b*, porque mejoraría su relación de pareja.
19. Puedes responder que piense qué siente por su pareja; por qué quiere tener relaciones; qué harían si quedan embarazados; o si la está presionando para tener relaciones sexuales, etcétera.
20. Puedes responder lo que creas conveniente, es tu opinión.
21. Puedes responder lo que creas conveniente, es tu opinión, siempre y cuando retomes lo revisado en el tema, en el cual se comentó que no siempre se llega al orgasmo en todas las relaciones sexuales, pero esto no significa que dejen de ser placenteras.
22. Puedes responder cualquier situación personal o que conozcas, siempre y cuando se relacionen con estos valores.

Unidad

2

El derecho a decidir el embarazo



Tema **1** **Todo empezó con un beso**

La reproducción
La fecundación
Embarazo
Y con ustedes... ¡el bebé!

Tema **2** **¡Somos padres y madres!**

Cuidados que requiere un hijo o una hija
Maternidad y paternidad voluntarias
Del derecho a la obligación
¿Queremos ser padres y madres?

Tema **3** **Embarazo no planeado**

¿Qué es un embarazo no planeado?
¿Por qué existen embarazos no planeados?
Algunas consecuencias del embarazo no planeado

Tema **4** **Prevención del embarazo**

Métodos anticonceptivos
¿Cómo elegir el método adecuado?
Aprender a decidir

Glosario

Autoevaluación

Tema 1 Todo empezó con un beso

Alguna vez te has preguntado, ¿cómo es que los animales y las plantas nunca se acaban? La forma en que cada especie, incluyendo a los humanos, puede seguir existiendo es por la reproducción. Muchas veces damos por hecho que sabemos qué es y no caemos en cuenta de todo lo que ignoramos. Por eso, en este tema vamos a conocer de qué se trata y a verla como una posibilidad dentro del ejercicio de nuestra sexualidad.

¿Cuál es nuestro propósito?

Conocer el proceso de fecundación, los cambios en el cuerpo que trae consigo el embarazo y los cuidados que se requieren, con el fin de valorar la importancia y responsabilidad que implica gestar una nueva vida.

La reproducción

Busca en el diccionario el significado de la palabra reproducción y anótalo.

También el de fecundación.

¿Qué diferencia crees que hay entre reproducción y fecundación?

Por cierto,

te has preguntado alguna vez,
¿de dónde vienes?,
¿cómo te formaste?,
¿cuál es tu origen?

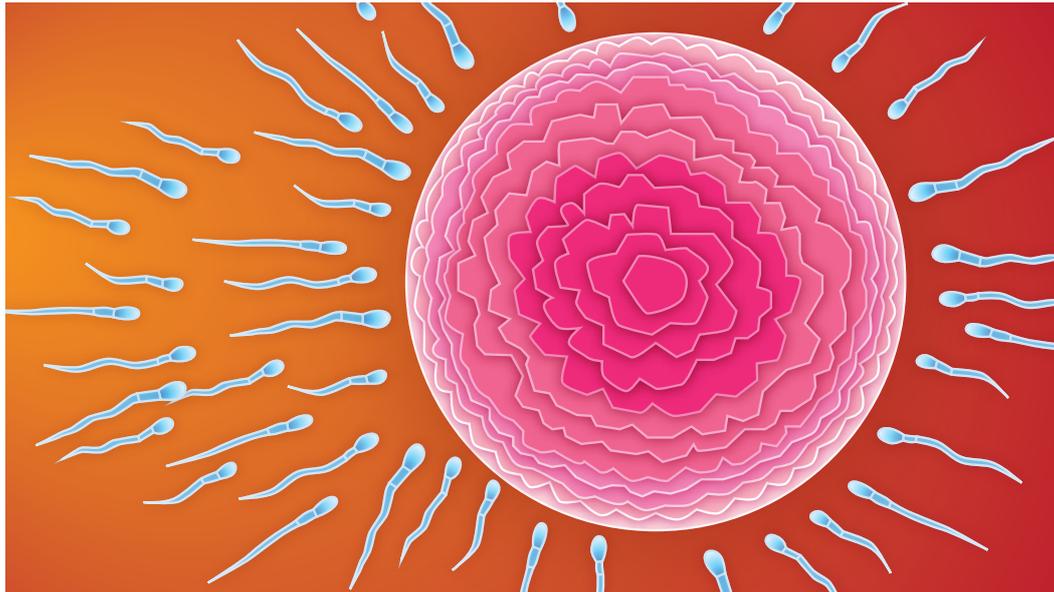


Ahora vas a tener la oportunidad de hacer un viaje a través del proceso por el cual los seres humanos llegamos a este mundo.

La fecundación

La reproducción humana se da entre un hombre y una mujer, al unirse el óvulo y el espermatozoide; a este proceso se le llama fecundación.

A continuación te presentamos al óvulo y al espermatozoide.



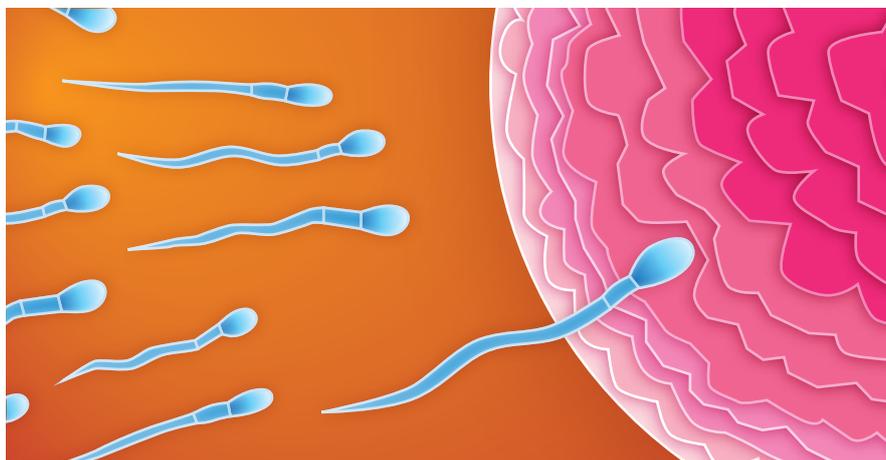
Estas dos células tienen en su interior toda la información que el papá y la mamá transmitirán a un nuevo ser humano. ¡Imagínate!, color de ojos y cabello, forma de las orejas, pies, dedos, uñas, etcétera.

Por cierto, ¿de quién crees que depende el sexo que tendrá el o la bebé, del padre o de la madre?

El sexo del o la bebé estará dado por el padre y dependerá del tipo de espermatozoide que se una al óvulo, ya que pueden ser de dos tipos: aquellos que tienen la información para formar una mujer y los que producen un hombre.

¿Cómo se lleva a cabo la fecundación?

- En el hombre, los testículos producen espermatozoides.
- En la mujer, los ovarios sueltan un óvulo maduro.
- Los espermatozoides entran por la vagina e inician un recorrido hasta las trompas de Falopio, donde sólo uno se unirá con el óvulo maduro, dando lugar a una nueva célula llamada cigoto o huevo.



Embarazo



Lee en el folleto *Embarazo y métodos anticonceptivos*, la sección correspondiente a “Embarazo” y después resuelve las siguientes preguntas.

Preguntas

Primera señal de embarazo.

Síntomas que se pueden presentar en los primeros tres meses.

Respuestas



El embarazo es un proceso en el que los síntomas que tenga cada mujer varían según sus condiciones físicas, el medio que la rodea, su alimentación, el apoyo y atención que reciba, su relación de pareja (si la tiene), y otras.

Todos sabemos que en el vientre de la mamá, el bebé se alimenta y está protegido, pero, ¿cómo sucede esto?

A continuación, tienes una breve descripción de cómo se da este proceso. Al leerla, revisa en tu Revista las imágenes del artículo “El embarazo” y localiza en ellas los nombres de los elementos que aparecen en rojo en el texto siguiente:

- a) Después de que se formó, el **cigoto o huevo** se acomoda en el fondo del útero o matriz, donde empieza a dividirse semejando una mora, hasta formar al **embrión**.
- b) En el **útero** se fija en una capa de vasos sanguíneos llamada **endometrio**, que cubre las paredes del útero, a esta etapa se le llama fijación o anidación; a partir de este momento se inicia el embarazo.
- c) De una de las células del cigoto o huevo se forma la **placenta**.
- d) De la placenta sale un conducto llamado **cordón umbilical** que va al ombligo del o la bebé. A través de él circulan las sustancias nutritivas y el oxígeno de la madre al bebé, y por el mismo conducto eliminará sus desechos.
- e) Rodeando al bebé se forma una especie de bolsa llamada **saco amniótico**, en la que éste flota en un líquido especial llamado **líquido amniótico**, que lo protege de las sacudidas y movimientos bruscos que la mamá realiza, de cambios de temperatura, golpes y de algunas enfermedades.



Desarrollo del bebé

El o la bebé va a formarse aproximadamente en nueve meses en los que pasará por tres etapas:*

Periodo embrionario. Ya se han empezado a definir rasgos físicos, sexo, órganos internos. Es un periodo delicado, donde se pueden producir malformaciones por factores ambientales, medicamentos, virus, radiación, alcohol, tabaco y otras sustancias adictivas.

Mes	Desarrollo
1	Empieza a formarse una pequeña mora.
2	Se forma la placenta. El embrión ya tiene corazón y late.
3	Se dibujan apenas los dedos y los órganos sexuales externos. Los párpados empiezan a abrirse.

¿Qué imaginas que siente una madre al saber que el o la bebé se está formando en su vientre?

* Tomado de *Sobre el cuerpo y nuestra identidad*, Comunicación, Intercambio y Desarrollo Humano en América Latina A.C. (CIDHAL), México, 1992, p. 210.

Periodo fetal. Es la etapa de maduración, donde va creciendo cada una de las partes que ya tiene formado el o la bebé y empieza a moverse.

Mes	Desarrollo
4	Los huesos se endurecen.
5	Crece cabellos, vellos y uñas.
6	Los órganos están madurando, aunque aún no están funcionando.

¿Qué crees que siente una madre al moverse el o la bebé?

Periodo de maduración. Aumenta de tamaño, hay un importante consumo de proteínas que ayudan a desarrollar el cerebro.

Mes	Desarrollo
7	Engorda y aumenta la grasa bajo su piel.
8	Crece y va engordando.
9	Está maduro para nacer.

¿Cómo crees que vive el o la bebé en el vientre de su madre?

¿De dónde crees que salen todos los elementos que van a formar los huesos, músculos y órganos del nuevo bebé?

¡Claro que de la madre!

Por esta razón es tan importante que las mujeres tengan cuidados especiales con su salud, porque aunque el embarazo es un proceso natural, también es cierto que el o la bebé va a requerir las sustancias alimenticias que van a ser aportadas por el organismo de la mujer.



Lee en tu Revista el artículo “Cuidados en el embarazo” y escribe en el siguiente cuadro las recomendaciones que te parecen más importantes.

Recomendaciones

Alimentación	
Higiene	
Evitar factores de riesgo	
Ejercicio moderado	
Relaciones sexuales	

También existen algunas señales que nos pueden indicar que hay problemas en el embarazo, entre las más importantes se encuentran las siguientes:

- Hemorragia vaginal
- Presión alta o baja
- Ausencia de movimientos fetales
- Dolor de cabeza
- Flujo vaginal
- Calambres en las piernas
- Dolor en el vientre
- Fiebre
- Hinchazón de pies y piernas
- Contracciones antes de los 9 meses

¿Crees que en el embarazo las mujeres requieran apoyo y atención?

Sí No ¿Por qué?

Aun cuando un embarazo sea normal, es necesario tener cuidados especiales y revisiones periódicas por un médico, que permitan confirmar el diagnóstico de embarazo, descartar la posibilidad de complicaciones y recibir las indicaciones sobre alimentación e higiene necesarias.



Y con ustedes... ¡el bebé!

El parto natural es la terminación del embarazo mediante la expulsión por la vagina de un bebé ya maduro. Generalmente, las madres van a requerir ayuda del médico o de la partera y de un lugar adecuado para dar a luz.

En ocasiones, el parto se realiza por medio de cesárea: operación quirúrgica que consiste en hacer una incisión en el vientre de la madre para extraer al bebé.



Por cierto, ¿en dónde crees que es mejor atender un parto?

¿Qué condiciones crees que sean necesarias para atender el parto?

¿Quién crees que sea la persona más adecuada para atender el parto?

Atender un parto, aun en los casos en que éste sea normal y sin complicaciones, requiere de condiciones que garanticen la salud de la madre y del bebé, para lo cual es necesario contar con:

- Atención de una persona experta que pueda resolver cualquier situación complicada que se presente.
- Atención en un lugar que cuente con las medidas de higiene necesarias y el equipo adecuado para enfrentar cualquier emergencia.



Investiga en tu comunidad dos lugares donde se atiendan partos y posteriormente descríbelos.

1. _____

2. _____

Para casi todas las mujeres, aun las que ya han tenido varios hijos, el parto representa un momento de alegría pero también de incertidumbre y de esfuerzo físico. Por esto es importante el apoyo que se les dé en estos momentos, además del de la pareja, en caso de tenerla.



¿Qué crees que siente el o la bebé al nacer?

Después de 9 meses de llevar a un bebé en su vientre, ¿qué imaginas que siente la madre cuando nace?



Realiza una entrevista a una mujer que haya tenido hijos. Con ese fin utiliza el siguiente formato para anotar las respuestas y después contesta las preguntas.

Preguntas

Respuestas

¿Qué sintió cuando tuvo a su/s hijo/s o hija/s?

¿Quién la atendió en el parto?

¿En dónde se atendió?

¿Qué dificultades recuerda?

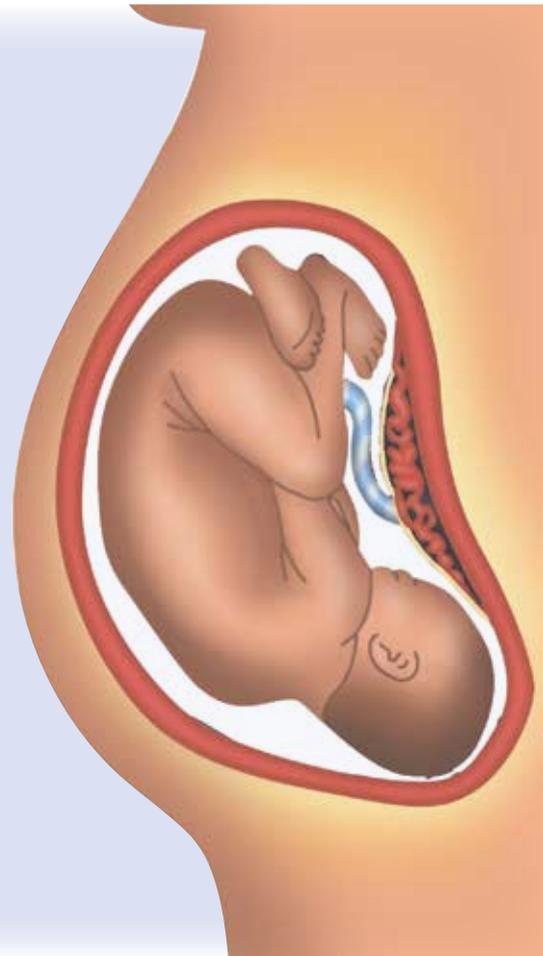
¿Qué recomendación haría a una mujer que va a vivir esta experiencia por primera vez?

De lo que expresó esta persona, ¿qué es lo que más te impresionó?

¿Cómo imaginas que es vivir esta experiencia?

El hecho de que el embarazo se dé físicamente en el cuerpo de las mujeres, no significa que no pueda compartirse con otras personas, como la pareja o la familia.

En los casos en que se decide participar de esta experiencia también se está participando del increíble proceso que es la creación de un nuevo ser humano.



Para terminar con este tema, contesta las siguientes preguntas.

¿Crees que este tema es importante para las y los jóvenes?

Sí No ¿Por qué?

Tema 2 ¡Somos padres y madres!

Para muchos de nosotros, pensar en que algún día nos convertiremos en padres o madres es reflexionar sobre la responsabilidad que representa el cuidar a un nuevo ser. Este nuevo bebé, al nacer y durante varios años, es alguien que no puede valerse por sí mismo, por lo que es imprescindible crear las condiciones necesarias para que crezca.

¿Cuál es nuestro propósito?

Analizar algunas de las condiciones que requiere el cuidado, crianza y educación de un hijo o una hija, con el fin de valorar la importancia de la paternidad y maternidad consciente y responsable.

Cuidados que requiere un hijo o una hija

¿En dónde aprende un bebé a valerse por sí mismo?

¿Quién le enseña a caminar, comer o hablar?

En la mayoría de los casos, la familia se encarga de satisfacer las necesidades físicas (alimentación, vestido y vivienda), económicas y de afecto, así como el cuidado y protección de los hijos e hijas.

Sin duda, todos los seres humanos, mujeres y hombres, somos básicamente producto de lo que vivimos, sentimos y aprendimos dentro de nuestra familia; de la aceptación que tuvimos; del trato que recibimos; de las oportunidades para expresarnos; de ahí la importancia que tiene la familia.



A continuación te presentamos algunas familias. Escribe cómo te imaginas que se vive en cada una de ellas, así como algunas ventajas y desventajas que pueden tener para la crianza y educación de los hijos y las hijas.

Familias	División de tareas y responsabilidades	Ventajas	Desventajas
El padre, la madre, los hijos y las hijas.			
Sólo uno de los padres y los hijos y las hijas.			
La madre, los abuelos, el sobrino, los hijos y las hijas.			

Después, marca con una **X**, quiénes en tu familia se hicieron responsables de satisfacer las necesidades de los hijos y las hijas.

El padre y la madre



Los hermanos



La madre



Los tíos



El padre



Otros



Los abuelos





La experiencia de ser padres requiere de mucho compromiso, y cuando damos este paso, necesitamos tener mucha paciencia y entrega al cuidado y educación de un nuevo ser.

El o la bebé necesita un ambiente cálido y afectuoso, en donde pueda expresar con seguridad sus sentimientos y necesidades.



Reflexiona ¿Realmente sabemos a lo que nos enfrentamos cuando tomamos la decisión de ser padre o madre?

Si en un futuro te decidieras a tener un bebé, ¿por qué y para qué lo tendrías?

¿Qué edad crees que sea la más adecuada para tener hijos o hijas?

¿Por qué?

Te presentamos algunas condiciones que varios especialistas recomiendan para facilitar la llegada y crianza de los hijos y las hijas. Léelas con cuidado y numéralas en el orden de importancia que tienen para ti.

Estaremos en mejores condiciones de ser padre o madre si contamos con:

- Lo necesario para mantenerlo económicamente.
- Apoyo de la pareja o de la familia.
- Un espacio para nosotros y el o la bebé.
- Salud adecuada del padre y de la madre.
- Responsabilidad.
- Estabilidad emocional.
- Preparación e información.
- Otra: _____
- Otra: _____

¿Cuáles crees que a ti te costaría más trabajo conseguir?

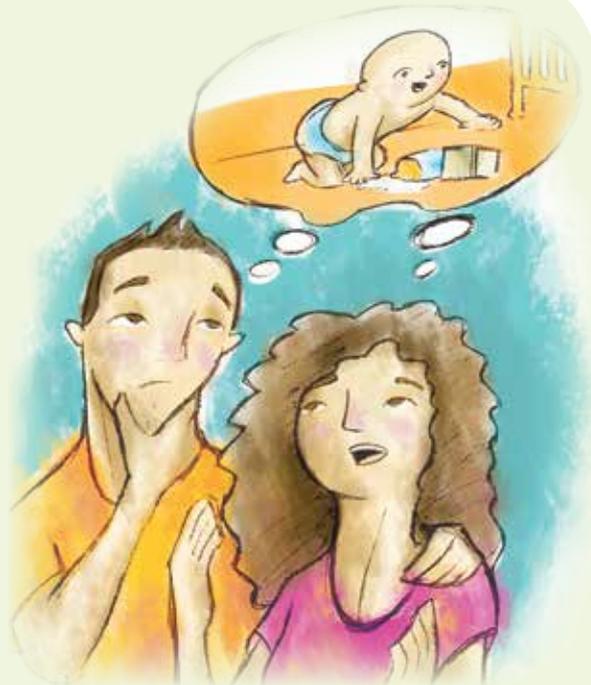
¿Cómo crees que se podrían compensar o lograr?

¿Cuáles consideras que son las características que podría tener un padre o una madre para favorecer el desarrollo de los hijos e hijas?

Cuando sabemos que vamos a ser padres o madres, casi nunca pensamos que nos esperan muchos cambios en nuestros planes para el futuro, en las relaciones de pareja, en el tiempo libre, entre otros.

En este momento, ser padre o madre, para muchos de nosotros, tendría implicaciones en varios sentidos: en lo económico, en lo físico, en lo emocional y en lo social. Por ejemplo, con un hijo o una hija, tendríamos gastos como el parto, ropa, pañales, biberones, leche, etcétera. ¿Podemos en este momento hacer estos gastos?

También hay que pensar que la distribución de nuestro tiempo y dinero no seguirá siendo la misma. Probablemente ahora, si pretendemos ser padres responsables, en lugar de convivir con nuestros amigos y amigas tendríamos que dedicarle tiempo al bebé o a la bebé. ¿Habías pensado en esto?





Responde con un enunciado corto, cómo resolverías las necesidades de un hijo o hija. Fíjate en el ejemplo.

Alimentación: Trabajaría para tener dinero y comprar la comida diaria.

Cariño: _____

Vestido: _____

Educación: _____

Protección: _____

Tener un lugar dónde vivir: _____

Salud: _____

Otras: _____

El medir nuestras posibilidades físicas, económicas y emocionales para tener un o una bebé, significa que estamos planeando nuestro futuro y el de nuestros hijos e hijas. Esto nos brinda la posibilidad de vivir la maternidad y paternidad como la gran experiencia que es.

Maternidad y paternidad voluntarias

Cuando deseamos tener un hijo o hija y sentimos que debemos cuidarlo y amarlo, estamos en mejor posibilidad de darle el ambiente propicio para una vida sana, además podemos vivir y apreciar las satisfacciones que la paternidad y la maternidad nos brindan.



Por el contrario, cuando somos demasiado jóvenes y no deseamos asumir el compromiso de un hijo o hija, probablemente tenerlo nos haga sentir frustrados e incapaces de cumplir con las responsabilidades que esto significa. **Por eso, la maternidad y paternidad deberían ser conscientes, deseadas y voluntarias, para asumirlas con responsabilidad.**



Lee en tu Revista el artículo “¿Qué nos estamos perdiendo al no paternar?”. Aunque en él se habla de la riqueza que para los hombres puede representar la paternidad, esto también se aplica para la maternidad.

Después, menciona tres de las ventajas que consideres más importantes, que se tienen al disfrutar de la paternidad. También escribe cómo se aplicarían al caso de las mujeres.

Ventajas de disfrutar la paternidad

Ventajas de disfrutar la maternidad

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------------	-------------------------------------

¿Crees que es más frecuente que los hombres no se preocupen de sus hijos que las mujeres?

¿Por qué?

¿Qué consecuencias piensas que tiene para la mujer la responsabilidad de educar a los hijos e hijas ella sola?

¿Qué sucede cuando el hijo queda sin alguno de sus padres?

¿Qué ventajas encuentras de educar a un hijo o hija en pareja?

En la actualidad, cada vez encontramos a más hombres que comparten las responsabilidades de los hijos e hijas y del hogar. Sin importarles si se considera que son “actividades tradicionales de mujer o de hombre”, se preocupan únicamente por el bienestar de su familia.

Esta situación le ha permitido al hombre desempeñar un papel en el cual no fue educado, desarrollar habilidades desconocidas y descubrir sus afectos y sentimientos reprimidos o negados por la cultura y la costumbre.

¿Qué opinas?



Construir relaciones de pareja afectivas, justas, equitativas y de honestidad, en donde la decisión sea compartida y predominen el respeto y la tolerancia, es un aspecto muy importante para disfrutar de la maternidad y de la paternidad, y formar así, hijos sanos física y emocionalmente. La educación comienza por nosotros mismos. Esto no es fácil, pero necesitamos comenzar.

Del derecho a la obligación

Hasta aquí, hemos hablado de situaciones ideales y voluntarias para ejercer la maternidad y la paternidad. Sin embargo, también se han creado leyes cuyo fin es garantizar la responsabilidad y los derechos que tenemos sobre nuestra maternidad y paternidad, y las obligaciones que adquirimos con nuestros hijos e hijas.

En el artículo 4º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos se establece: ...la obligación de los padres respecto a los hijos e hijas de proveer lo necesario para cubrir las necesidades que tienen para lograr una salud física y mental adecuada.



La preocupación en diversos países por garantizar los derechos humanos de los niños y niñas dio como resultado la Declaración de los derechos de los niños y las niñas.

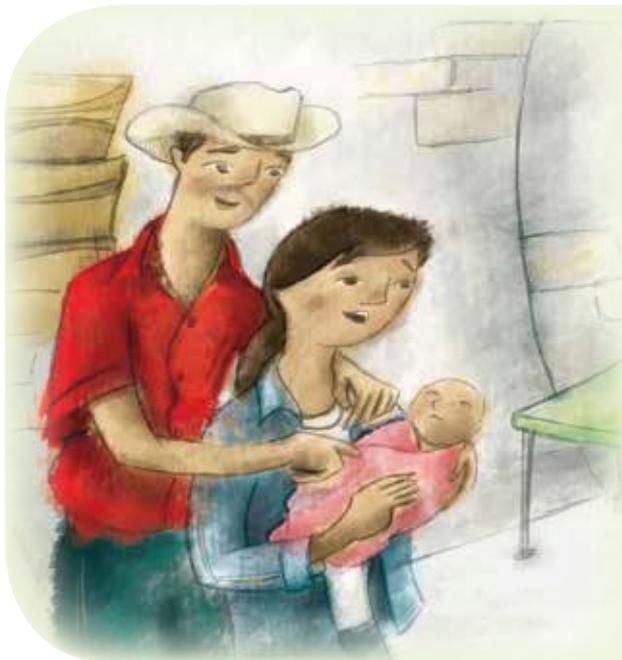
A continuación te presentamos algunos de ellos; léelos y resuelve la actividad.

Derechos	Ejemplos de situaciones en las que se aplican los derechos	Ejemplos de situaciones en las que no se aplican los derechos	Ideas para contribuir a que se apliquen los derechos
Vivir en un lugar en donde el aire, el agua y la tierra estén limpios.			
Vivir tranquilos con su familia y personas que los quieran y cuiden.			
Cuidados en su salud y comer bien.			
Que nadie lastime su cuerpo y sus sentimientos.			
Tener educación.			
Jugar, descansar y reunirse con otros niños y con otras niñas.			
Decir lo que piensan y sienten para que los demás los escuchen.			

¿Queremos ser padres y madres?

¿En este momento te sientes preparado o preparada para asumir la responsabilidad y cumplir con las obligaciones que implica ser padre o madre?

Sí No ¿Por qué?



Se puede pensar que nunca se estará preparado o preparada para ser padre o madre. Sin embargo, lo que nos ayudaría a tomar una decisión adecuada sería que pensáramos por un momento que estamos decidiendo el futuro, no sólo de nosotros sino de una nueva persona, y es nuestra responsabilidad crearle las mejores condiciones posibles para su llegada. ¿Tú qué piensas?



Responde esta actividad cuyo fin es que analices las posibilidades que en este momento tendrías para ejercer la maternidad o paternidad de manera voluntaria y responsable.

Pregunta

Tus respuestas

Si fuera padre o madre en este momento, mis sentimientos serían:

Las implicaciones económicas serían:

Las repercusiones con mi familia serían:

Las relaciones con mis amigos y amigas cambiarían en:

Las repercusiones en mis planes de trabajo o de estudio serían:

Por último, ¿qué opinas de la maternidad y paternidad planeada y responsable?

Los hombres y mujeres tenemos la posibilidad de pensar en qué forma queremos vivir nuestra maternidad o paternidad, y convertirla en una gran experiencia en la que pongamos a prueba nuestros sentimientos de manera responsable, afectiva y comprometida, y nuestra capacidad para hacernos cargo de la formación de un nuevo ser humano.



Tema 3 Embarazo no planeado

Hemos visto que la crianza y educación de los hijos es algo mucho más complicado que tenerlos. La maternidad y la paternidad representan un compromiso con uno mismo, con la pareja y con un nuevo ser, al que hay que proporcionarle las condiciones necesarias para su desarrollo.

Sin embargo, entre los y las jóvenes, y aun entre los adultos, es frecuente que lleguemos a vivir la experiencia de un embarazo no planeado, frente al cual no sabemos cómo actuar y cómo resolver los compromisos que implica.

¿Cuál es nuestro propósito?

Identificar algunas situaciones que provocan un embarazo no planeado y las consecuencias que puede tener para la madre, el padre y sus hijos o hijas, con el fin de que reflexionemos en la necesidad de asumir una actitud responsable en el ejercicio de nuestra sexualidad.

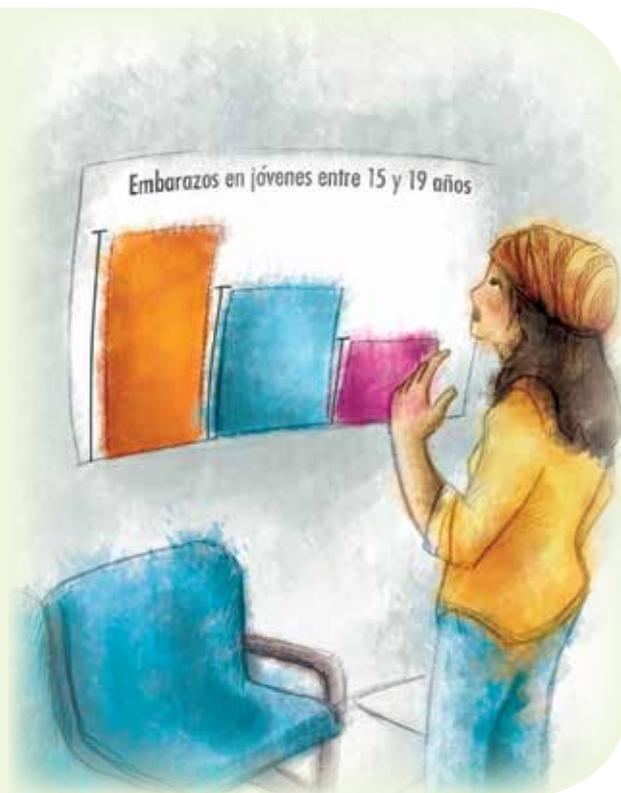
¿Qué es un embarazo no planeado?

Marca con una **x** aquellos enunciados que en tu opinión explican lo que es un embarazo no planeado.

- Tener un hijo sin desearlo.
- Quedar embarazada por accidente.
- Querer un hijo habiendo previsto las condiciones y los medios económicos para atenderlo.
- Quedar embarazada por haber sufrido una violación.

Podemos entender el embarazo no planeado como aquel que se presenta sin que hayamos tomado la decisión de tener un hijo, porque no lo deseamos en ese momento de nuestra vida, porque no contamos con las condiciones y recursos económicos para cubrir sus necesidades, porque ya tenemos hijos y no queremos tener otro.

El embarazo no planeado es más frecuente de lo que se pudiera pensar, tanto en personas adultas como entre los y las jóvenes.



Lee los siguientes datos que se obtuvieron de una encuesta realizada en el 2009* y responde las preguntas.

- Del total de nacimientos en el país, alrededor del 16% corresponde a madres jóvenes de 15 a 19 años, esto equivale a 352 mil 435 nacimientos al año.
- Más de la mitad (61.5%) de las jóvenes de estas edades tuvieron su primera relación sexual sin protección.
- El 40%, aproximadamente, de las jóvenes embarazadas no planearon o desearon el embarazo.

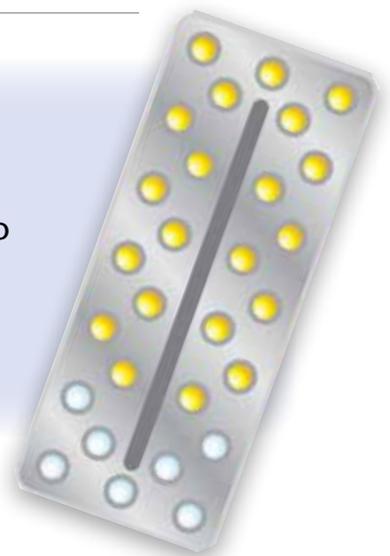
* Fundación Mexicana para la Planeación Familiar (Mexfam). "Planeación familiar, en marco del Día Mundial de la Población". Datos de la Encuesta Nacional de Dinámica Demográfica, 2009. http://mexfam.org.mx/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=161&Itemid=196

En tu opinión, ¿por qué crees que quedan embarazadas tantas mujeres sin desearlo o haberlo planeado?

¿Qué consecuencias crees que puede tener ser madre o padre muy joven?

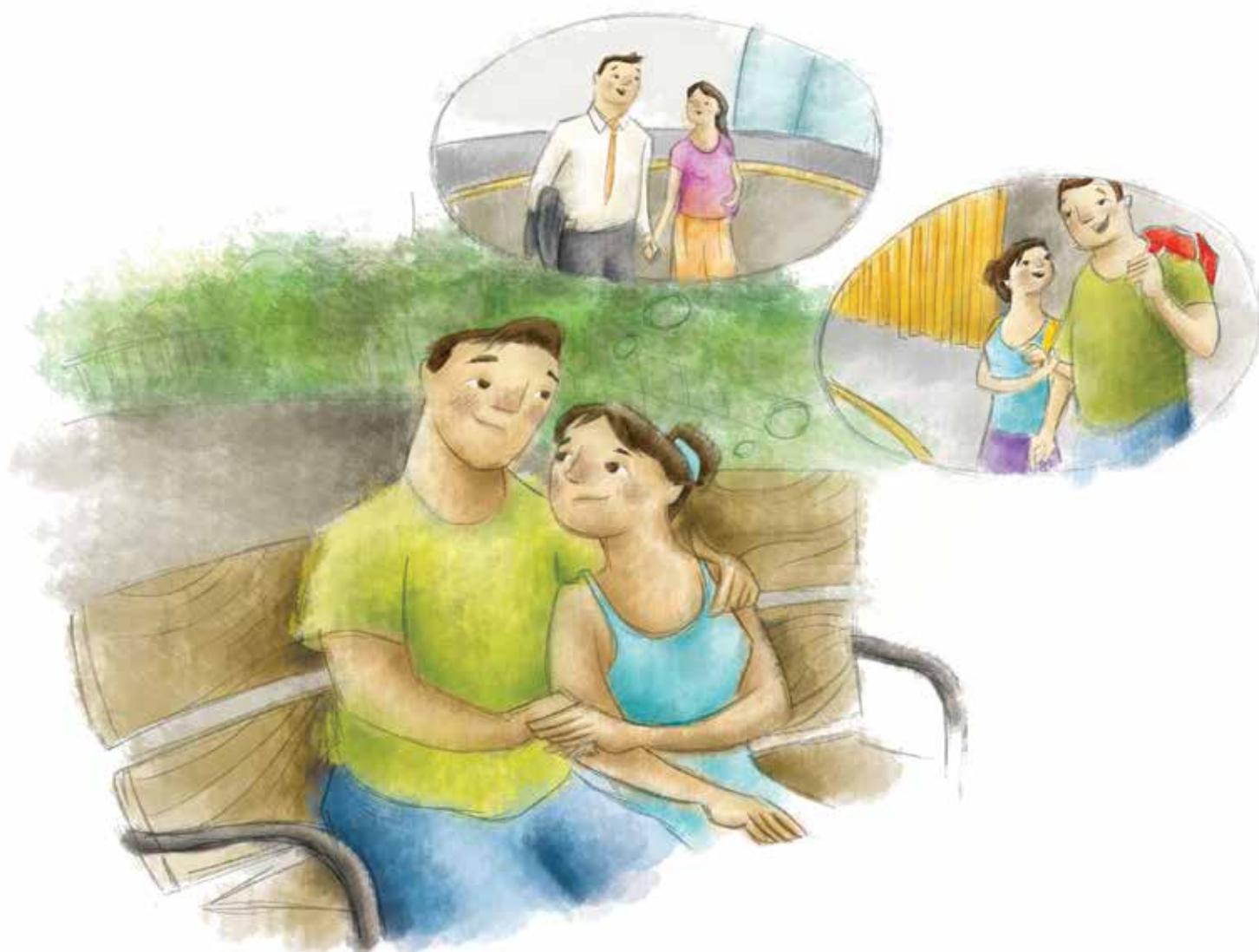
¿Qué consecuencias puede tener para los niños y niñas que sus mamás y papás sean tan jóvenes?

Detrás de estos números, se encuentran casos de parejas que tal vez no pensaron en el riesgo de un embarazo, que se dejaron llevar por el momento y no utilizaron ningún método anticonceptivo y terminaron en una escena en la que, mirándose a los ojos y en silencio, cada uno pensaba: “no creí que esto me fuera a pasar a mí”.



¿Por qué existen embarazos no planeados?

Pueden ser diversas y complejas las razones por las que ocurren los embarazos no planeados. Algunas de éstas tienen que ver con la función que tradicionalmente se les da a las mujeres, con carencias de tipo afectivo, con el desconocimiento o la falta de uso de métodos anticonceptivos o a su utilización inadecuada, y también con presiones o violencia sexual.





Lee en tu Revista el artículo “El ser madre es una decisión personal” y después contesta las preguntas.

¿Crees que mujeres y hombres piensan diferente sobre la importancia de tener hijos? ¿Por qué?

¿Crees que la principal vocación de las mujeres en su vida es la de ser madre?, ¿por qué?

Identifica en el texto algunos de los motivos que llevan a muchas mujeres a ser madres o a tener más hijos y escríbelos:

Antes de que una mujer decida ser madre o tener más hijos, ¿qué tendría que considerar?

La maternidad y la paternidad son voluntarias; hombres y mujeres podemos decidir si deseamos tener o no un hijo o hija y cuándo, con responsabilidad.

Algunos estudios coinciden en que muchas de las jóvenes que se enfrentan a un embarazo no planeado frecuentemente se sienten solas; piensan que no las quieren y se les dificulta comunicarse con sus familiares.

A algunas de ellas se les dificulta realizar actividades laborales, deportivas o recreativas que les permitan reafirmar su confianza y seguridad en sí mismas.



Lee el siguiente relato y responde las preguntas.



Mi amiga María se sentía muy sola y tenía muchos problemas; varias veces le oí decir que no soportaba vivir con su familia. Cuando conoció a Pablo se enamoraron y tuvieron relaciones sexuales sin cuidarse. Tenía apenas 16 años cuando quedó embarazada. Su papá la corrió de la casa y se fue a vivir con Pablo.

Cuando me invitó a conocer a su chamaco, me dijo que tenían muchas dificultades, pero que estaba bien.



¿Qué situación crees que influyó para que María y Pablo no se cuidaran y evitaran un embarazo?

¿Qué dificultades crees que enfrentan María y Pablo?

¿Qué harías tú en lugar de María o de Pablo?

La necesidad de encontrar amor, afecto y ternura o de huir de los problemas familiares, como en el caso de María, puede llevarnos a tener relaciones sexuales sin estar seguros o seguras de que queremos hacerlo y sin detenernos a pensar en la posibilidad de un embarazo y en las medidas que podemos tomar para evitarlo.

Las presiones de nuestra pareja o de los amigos pueden influir para tener relaciones sexuales cuando no estamos seguros de nosotros mismos y de lo que queremos hacer.

También la falta de información oportuna y clara sobre la sexualidad nos pone en riesgo de un embarazo no planeado.

¿Por qué no nos cuidamos?

¿Qué pasa con los y las jóvenes?, ¿por qué, aunque muchos sabemos que no estamos en condiciones de tener un hijo o hija, no prevenimos el embarazo?

Muchas y muchos jóvenes entre 15 y 19 años que ya han tenido relaciones sexuales no usan ningún método anticonceptivo.

¿Por qué crees que mujeres y hombres jóvenes que no han planeado tener hijos, no usan los métodos anticonceptivos?



En algunos casos, los y las jóvenes no contamos con información sobre los métodos anticonceptivos. En otras ocasiones, no sabemos dónde conseguirlos o nos resulta difícil tener acceso a ellos.

A veces, no los utilizamos, porque no hemos previsto tener relaciones sexuales y nos dejamos llevar por el momento sin pensar en las consecuencias. Estar informado no es suficiente si no va acompañado de un cambio en nuestras actitudes.

Puede suceder que los y las jóvenes nos confiemos porque hemos tenido relaciones sexuales durante cierto tiempo sin que se presente un embarazo. Sin embargo, muchos de los embarazos en jóvenes ocurren durante los primeros 6 meses de iniciadas las relaciones sexuales.

También es común que se presenten fallas porque no se usan adecuadamente los métodos anticonceptivos.

¿Crees que es importante que los y las jóvenes recibamos información sobre métodos anticonceptivos?

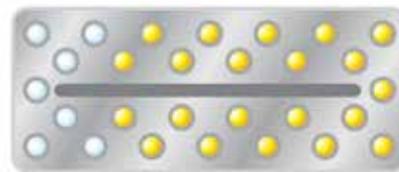
Sí No ¿Por qué?

En tu opinión, ¿quiénes tendrían que proporcionarnos esta información?

Recuerda:

No usar los métodos anticonceptivos o usarlos en forma inadecuada son causas frecuentes de los embarazos no planeados.

Por eso, hablaremos de ellos con detenimiento en el siguiente tema.



Algunas consecuencias del embarazo no planeado



Lee el siguiente caso y realiza las actividades.



Camila y José Antonio llevan varios meses de novios y han tenido relaciones sexuales sin cuidarse. Los dos estudian la secundaria. Hace ya varias semanas que Camila no tiene la regla. Hoy el médico le ha confirmado que está embarazada y va a ver a su novio para hablar de este asunto.



Ponte en el lugar de Camila y José Antonio, y escribe las frases con las que ella va a darle la noticia y lo que crees que él puede responder.

Camila: _____

José Antonio: _____

¿Cómo crees que se sintió Camila al saber que estaba embarazada?

¿Cómo crees que se sintió José Antonio al saber que iba a ser padre?

En tu opinión, ¿qué podría hacer esta pareja?

Ponte en el lugar de Camila o José Antonio y responde la pregunta completando los enunciados con las palabras de la columna derecha.

1. Cuidar a un bebé me hace sentir

2. La reacción de mi familia me hace sentir

3. Pienso que al tener al bebé necesito

4. Dejar de hacer cosas que me gustan por el bebé me hace sentir

trabajar

casarme

estudiar y trabajar

bienestar

alegría

confianza

ternura

temor

frustración

Si conoces a alguna pareja que se haya enfrentado a un embarazo no planeado hazle las siguientes preguntas.

Pregunta	Respuesta del hombre	Respuesta de la mujer
¿Qué sentiste con la noticia?		
¿Cuál fue la reacción de tu pareja?		
¿Cómo reaccionó tu familia?		
¿Qué decisión tomaron tu pareja y tú?		
¿Cómo cambió tu vida con la decisión que tomaste?		

¿Qué diferencias identificas entre la reacción de los hombres y las mujeres que entrevistaste?

¿Qué consecuencias trajo para cada uno de ellos la decisión que tomaron?

Algunas veces ante un embarazo no planeado la pareja de jóvenes decide o se ve obligada a unirse o casarse. En otros casos, la joven asume sola la responsabilidad del nuevo hijo, con o sin el apoyo de su familia.

En muchas ocasiones, la joven o la pareja continúan viviendo con los padres de ella o con los de él. Esto suele prolongar la dependencia hacia la familia.

Si el o la joven estaban estudiando antes del embarazo, probablemente tengan que abandonar la escuela para trabajar y asumir sus nuevas responsabilidades.

¿Qué consecuencias puede tener para los y las jóvenes que se vean obligados a casarse o unirse, un embarazo no planeado?

¿Qué problemas puede enfrentar el o la joven que se queda sola/o con la responsabilidad de su hijo o hija?

¿Cuál crees que sea la mejor actitud que pueden tomar los y las jóvenes si ya están en la situación de un embarazo no planeado?

Para la madre y/o el padre jóvenes, puede resultar difícil satisfacer las necesidades de amor, afecto y seguridad que tiene su hijo o hija, porque ellos todavía están madurando emocionalmente, lo cual podría llegar a afectar el desarrollo de los pequeños.

Algunas veces las y los jóvenes se sienten agobiados por las nuevas responsabilidades, frustrados o irritables, y al no saber canalizar sus emociones pueden llegar a agredir y maltratar a sus hijos, con las consecuencias que estos hechos de violencia traen para los menores.

La interrupción intencional del embarazo es otra consecuencia de los embarazos no planeados.

La interrupción intencional del embarazo es la expulsión provocada del embrión o feto del útero de la madre, antes de que haya alcanzado un punto de desarrollo que garantice su supervivencia.

¿Conoces a alguien que haya interrumpido intencionalmente su embarazo?

Sí No ¿Cuál fue su experiencia?

En México muchas mujeres interrumpen intencional o voluntariamente su embarazo, a pesar de que en algunos lugares es considerado ilegal.

Algunos datos indican que:

- De cada 100 mujeres 3 interrumpen su embarazo.*
- 874 mil mujeres interrumpieron su embarazo en 2006.*

La interrupción voluntaria del embarazo implica un gran riesgo para las mujeres, cuando se realiza de manera clandestina, en lugares que carecen de las condiciones de higiene necesarias, por médicos/as o personas que ejercen esta actividad sin responsabilidad, ni control alguno.

Debido a lo anterior, se pueden presentar serios problemas de salud en las mujeres que deciden interrumpir su embarazo, tales como: infecciones, hemorragias y hasta la muerte. Muchas tienen que ingresar a hospitales por complicaciones posteriores a la interrupción del embarazo. En el 2006 alrededor de 149 mil mujeres fueron hospitalizadas por estos motivos.

Para que tengas una idea de cómo este problema puede afectar la vida de las personas, lee el siguiente relato y contesta las preguntas.

Laura y Saúl no se han acostumbrado a estar solos, van a la escuela, regresan y no pueden entender el vacío de aquella casa. Extrañan la presencia de esa mujer que hace apenas unas semanas salió de madrugada, con una fiebre muy alta y con la esperanza de encontrar ayuda en el hospital más cercano.

Ella ya no regresó, sólo volvieron a verla durante el funeral celebrado en casa de su abuela. No entendieron lo que ocurrió, nadie les dijo que una fuerte infección, producto de un aborto mal practicado, fue la razón de aquella partida prematura. (...) Margarita era buena madre, recuerda su hermana Lucía, le preocupaba que otro hijo suyo viniera al mundo a padecer por el maltrato y todos los demás “tragos

* Instituto Guttmacher y El Colegio de México. “Datos sobre el aborto inducido en México”, en resumen, 2008. http://www.guttmacher.org/pubs/2008/10/01/FIB_IA_Mexico_sp.pdf



amargos” que su esposo, violento desde siempre, le hacía pasar.

Pagó mucho dinero en una clínica que garantizó discreción y seguridad, lo segundo no se cumplió. Al día siguiente de la intervención se presentaron las primeras molestias, Margarita creyó que era normal, pues el “médico” le había comentado que habría malestares.

No aceptó ir al hospital, temía que se dieran cuenta, relata Lucía, pero al tercer día de fiebre y dolor constante en la parte baja del vientre, salió de madrugada, llegó a la sala de urgencias, la pusieron en una camilla y ya no regresó.

¿Por qué crees que tantas mujeres como Margarita deciden interrumpir su embarazo?

Para una pareja, ¿qué consecuencias puede tener la interrupción de un embarazo no planeado?

En tu opinión, ¿cómo se podrían evitar estas situaciones?

En México, la legislación en torno a la interrupción del embarazo varía de una entidad federativa a otra. En todos los estados es legal cuando el embarazo es producto de una violación, en 29 entidades se permite cuando el embarazo pone en riesgo la vida de la mujer o cuando es provocado por un accidente; en 13 entidades, cuando el feto tiene malformaciones genéticas, y en 10 cuando el embarazo constituye un riesgo severo para la salud de la madre. En Yucatán también es permitido por razones económicas y en el D. F. es legal si se lleva a cabo dentro de las primeras 12 semanas de gestación.

Tener un hijo o hija es una decisión que debemos tomar con nuestra pareja y con responsabilidad. Por eso, antes de tener una relación sexual, piensa e infórmate.



Tema **4** Prevención del embarazo

Como ya vimos, es muy importante crear las condiciones adecuadas para la llegada de una hija o hijo. De igual manera, para la pareja, es importante poder disfrutar de su sexualidad sin la preocupación de un embarazo no planeado.

¿Cuál es nuestro propósito?

Conocer cuáles son los métodos anticonceptivos que nos permiten evitar un embarazo no planeado y revisar algunas de las conductas que tomamos los y las jóvenes ante la sexualidad y que nos pueden colocar en este riesgo, con el fin de que analicemos la posibilidad de tener un ejercicio de la sexualidad libre pero responsable.

Métodos anticonceptivos

Aunque en este momento no tengamos todavía relaciones sexuales, es importante conocer estos métodos, para que en el futuro, si lo deseamos, podamos elegir con nuestra pareja el más adecuado para nosotros.

Piensa qué tanto sabes de métodos anticonceptivos, y escribe a continuación los que conoces o has oído mencionar.

Hombres y mujeres tenemos la posibilidad de decidir si queremos y cuándo queremos tener hijos, a través de la planificación familiar; es un derecho que tenemos y que está asegurado en el artículo 4º de la Constitución, que en su tercer párrafo dice:

“Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y el espaciamiento de sus hijos”.

Los métodos anticonceptivos son un recurso que permite a la pareja o a una persona evitar el embarazo, cuando considera que no está preparada física, emocional y económicamente para ello o cuando decide no tener hijos o hijas.

¿Cómo funcionan?

Los métodos anticonceptivos no permiten que se realice la fecundación, ya sea porque evitan que el espermatozoide llegue al óvulo o porque impiden la maduración de éste.

Los métodos anticonceptivos se dividen en:

Métodos temporales: son aquéllos cuyo efecto dura el tiempo que se utilicen, pero al suspender su uso se puede producir un embarazo.

Métodos definitivos: son aquéllos que después de practicarse evitan permanentemente la concepción de un hijo.

¿En qué momento crees que se podrían usar los métodos anticonceptivos definitivos?



¿Y los temporales?



Lee en el folleto *Embarazo y métodos anticonceptivos*, el apartado de “Métodos”. Después, realiza la actividad siguiendo las indicaciones.

Escribe en el cuadro la efectividad que tiene cada método.

	Métodos	Efectividad
Para hombres	1. Condón 2. Retiro o coito interrumpido 3. Vasectomía	<hr/> <hr/> <hr/>
Para mujeres	1. Pastillas e inyecciones 2. Dispositivo intrauterino 3. Óvulos espermicidas 4. Ligadura de trompas 5. Parche anticonceptivo 6. Implante subdérmico 7. Anillo vaginal	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Con participación de la pareja	1. Ritmo 2. Billings* 3. Temperatura basal	<hr/> <hr/> <hr/>

* También llamado Método del moco cervical.

Desde tu punto de vista, ¿cuál o cuáles métodos te parecen más convenientes y por qué?

¡Ojo!...

No olvides que si recurres a los métodos temporales, debes tener cuidado con el periodo de ovulación o fertilidad tuyo o de tu pareja, según sea el caso, así como observar todas las condiciones adecuadamente, ya que si se presenta algún error en el uso del método, puede ocurrir el embarazo.

Aprende a conocer los periodos fértiles o de ovulación de la mujer; independientemente del método anticonceptivo que uses, te dará mayor seguridad y confianza.

¿Cómo se puede hacer?

Observa cada mes cuántos días transcurren entre una menstruación y otra, por lo menos durante 6 u 8 meses. Por lo general, la ovulación se presenta 14 días antes de la menstruación. Por ejemplo, en un ciclo de 28 días la ovulación debe producirse aproximadamente el día número 14, es decir, si la menstruación comenzó el día 1, la ovulación será el día 14 del mismo mes.

Una vez detectado el día de la ovulación es recomendable que la pareja no tenga relaciones coitales, o tenga mucha precaución y utilice un método anticonceptivo eficaz 5 días antes y 5 días después de la fecha de ovulación, lo que en el esquema siguiente aparece como de fecundidad.



Evidencia de desempeño

Para obtener más información sobre los métodos anticonceptivos, realiza las siguientes actividades. Si te es posible, organízate con algunos de tus compañeros del Círculo de estudio para que la realicen juntos y se sientan más seguros.

1ª actividad

En primer lugar, escoge una farmacia, la que tú quieras; explícale al encargado que estás haciendo una tarea de tu Círculo de estudio y que necesitas su apoyo para llenar el siguiente cuestionario:



1. ¿Tiene anticonceptivos a la venta?

Sí No

2. ¿Qué tipo de anticonceptivos vende y cuál es su precio?

Condón \$ _____ Espermicidas: óvulos, espumas \$ _____

Píldoras \$ _____ Otros _____ \$ _____

Óvulos \$ _____

3. ¿Cuáles son los más vendidos? Enuméralos de mayor a menor.

Condón

Espermicidas: óvulos, espumas

Píldoras

Otros _____

Óvulos

4. ¿Para cuáles se requiere receta médica?

Condón

Espermicidas: óvulos, espumas

Píldoras

Otros _____

Óvulos

5. ¿Quiénes suelen comprar anticonceptivos con más frecuencia?

Adolescentes mujeres

Adolescentes hombres

Mujeres adultas

Hombres adultos

6. ¿Cuál es la actitud habitual de las personas que los compran?

Normal

Tímida

Nerviosa

Otra _____

7. ¿Qué anticonceptivos considera más convenientes para los y las jóvenes y por qué?

Escribe las dudas que te han quedado.

2ª actividad

La siguiente actividad consiste en que visites el servicio de salud reproductiva de una institución de salud (Seguro Social, DIF, Centro de Salud) o al promotor de tu comunidad, con el fin de que realices una entrevista a alguna persona sobre los diversos métodos. Para ello, escribe con anticipación las dudas y comentarios que quieras consultar.



¿Cómo elegir el método adecuado?

Éste dependerá de cada situación; lo más recomendable es acudir a los centros de salud o al médico para que nos ayuden a elegir el más adecuado. Para utilizar algún método se deben tener en cuenta diversos factores como: edad, estado de salud, frecuencia con que se tienen las relaciones sexuales, seguridad del método, la actitud de la pareja, creencias religiosas y culturales, valores de cada persona, etcétera.



Realiza la siguiente actividad, que consiste en que analices la situación de cada una de las parejas y les ayudes a seleccionar el método más adecuado para ellas.

Situaciones

1. Ana y Francisco son pareja. En sus relaciones sexuales combinan besos, caricias, abrazos, con relaciones coitales en algunas ocasiones. Generalmente, Ana toma la píldora, pero desde hace tres meses no la ha tomado porque Francisco se fue a estudiar a la capital y ya no se ven como antes. Este fin de semana, sin previo aviso, llegó Francisco a festejar que cumplen dos años y piensan tener relaciones íntimas.

Método recomendado: _____

¿Por qué?

2. Soledad y José Antonio tienen un hijo de siete meses. Tienen relaciones sexuales aproximadamente tres veces por semana. José Antonio insiste en que Soledad tome la píldora, pero ella no está muy convencida.

Método recomendado: _____

¿Por qué?

3. Mariana y Pedro han comenzado a sentirse atraídos el uno por el otro. Hoy, a la salida de una fiesta, Pedro invitó a Mariana a su casa, donde podrán pasar un tiempo solos. Ambos piensan que podrían tener una relación sexual.

Método recomendado: _____

¿Por qué?

Aprender a decidir

¿Qué hacer si por un lado queremos tener relaciones sexuales y por otro no?
¿Qué hacer ante el miedo a un embarazo? ¿A quién hacer caso?
¿Cómo decidir? ¿Qué puede pasar?

En ocasiones existen presiones que nos confunden. Por una parte, se nos presiona para no tener relaciones sexuales, nos cuidan, protegen y limitan el ejercicio de nuestra sexualidad. Por otra, con sus comentarios, juegos y burlas, los amigos, amigas y nuestra pareja nos presionan para tenerlas. Todo esto se agrega a las sensaciones que experimenta nuestro cuerpo ansioso de conocer y, sobre todo, de amar.



Y por si fuera poco, algunas personas piensan erróneamente que el tener relaciones sexuales es una prueba de ser muy hombre o muy mujer, o de tener potencia sexual.

Todos enfrentamos la posibilidad de vivir relaciones sexuales que nos ponen en riesgo de un embarazo no planeado a nosotros y a nuestra pareja, por eso es importante que aprendamos a decir no, cuando no estamos seguras o seguros.

Para que analices de qué manera nos podemos poner en situación de riesgo, lee los siguientes casos, calificándolos de alto (A), medio (M) o bajo riesgo (B).

Situaciones	Riesgo
1. Marcos y Leticia llevan seis meses saliendo juntos. Ambos están de acuerdo en tener relaciones sexuales y decidieron usar el condón, pero no han hablado sobre cómo usarlo.	
2. Samuel y Gabriela llevan ya algún tiempo teniendo relaciones sexuales. Están preocupados por un posible embarazo. Decidieron que tendrían relaciones sexuales durante la menstruación de Gabriela.	
3. Luis y Marta han tenido muchas indecisiones sobre el método anticonceptivo que usarán. Marta decidió usar la píldora pero ya van dos ocasiones en que se le olvida tomarla y la toma al día siguiente.	
4. Margarita está muy preocupada porque, desde que tiene relaciones sexuales con Alberto, teme quedar embarazada. Alberto le dice que no se preocupe, al fin él controla perfectamente la eyaculación y tiene tiempo suficiente para retirar el pene.	
5. Artemio y Luisa siempre utilizan el preservativo durante sus relaciones sexuales.	

En la actualidad muchos/as jóvenes tienen conocimiento de los métodos anticonceptivos; sin embargo, menos de la mitad de las mujeres entre los 15 y 19 años que viven con sus parejas los utilizan, y el número es menor entre las jóvenes solteras que han empezado a tener relaciones sexuales, sólo el 4.5% de ellas usan algún método anticonceptivo.* Esto puede deberse a que tienen mayores dificultades para acceder a ellos.

Recuerda que uno de tus derechos sexuales es el acceso pleno al uso de métodos anticonceptivos.

Si requieres mayor información sobre planificación familiar, puedes ponerte en contacto con:

- PLANIFICATEL. Consejo Nacional de la Población. Teléfono: 01 800 624 64 64. Dirección electrónica: <http://www.planificatel.gob.mx/>
- MEXFAM. Fundación Mexicana para la Planeación Familiar A. C. Teléfono: +52 (55) 54 87 00 30. Dirección electrónica: <http://www.mexfam.org.mx/>

Las relaciones sexuales nos ofrecen muchas posibilidades de placer, comunicación, afecto, pero hay que hacerlo con responsabilidad. Pensemos dos veces antes de tomar estas decisiones, estando bien informados.



* INMUJERES, "Sistema de Indicadores de género. Madres adolescentes".
http://estadistica.inmujeres.gob.mx/formas/tarjetas/Madres_adolescentes1.pdf

Glosario

adicción o dependencia: Es cuando una persona busca y consume una sustancia o actividad adictiva de manera repetitiva llegando a ser parte central de su vida.

analgésicos: Sustancia o medicamento que calma o quita el dolor físico.

anestesia: Privación general o parcial de la sensibilidad de cualquier parte del cuerpo, con o sin pérdida de conciencia mediante la administración de una sustancia.

cesárea: Es una operación para ayudar al parto en casos de alto riesgo o problemas por parte de la madre o del feto, mediante una incisión en el abdomen a través de la cual retiran al bebé y la placenta.

cigoto o huevo: Óvulo fertilizado.

clandestina: Que se efectúa sin los requisitos exigidos por una ley.

cordón umbilical: Cordón largo que une al feto con la placenta, formado por dos arterias y una vena, que sirve para transportar oxígeno, sangre y nutrientes.

endometrio: Tejido mucoso que reviste el interior del útero y que se expulsa durante la menstruación para volver a formarse después de ésta.

fértil: Capaz de procrear.

líquido amniótico: Es un líquido claro y ligeramente amarillento que rodea al bebé dentro del útero y le sirve como protección durante el embarazo. Se encuentra contenido en el saco amniótico.

periodo fértil: Días del ciclo menstrual en los que el embarazo es posible.

placenta: Órgano intermediario entre la madre y el feto durante la gestación, que tiene como función la nutrición del embrión y del feto.

potencia sexual: Es la capacidad física y emocional de los hombres para tener una erección.

radiación: Tratamiento con rayos altos de energía para matar las células de cáncer (como los rayos X).

saco amniótico: Bolsa o membrana que envuelve al feto, formado durante su gestación.

sustancias adictivas: Son sustancias que alteran algunas funciones del cerebro y a veces físicas y que al ser consumidas varias veces tiene la posibilidad de dar origen a una adicción.

útero o matriz: Órgano sexual interno de la mujer en el que se deposita el óvulo fertilizado donde se desarrolla un embarazo.

vagina: Conducto corto, húmedo y suave entre la vulva y el cuello del útero, en el cual se introduce el pene durante el coito y a través del cual pasa el bebé durante el parto. Por él también sale la sangre o flujo de la menstruación.

virus: Son organismos microscópicos más pequeños que las bacterias y son responsables de numerosas enfermedades, como por ejemplo el VIH/SIDA, condilomatosis y herpes genital.

Autoevaluación: Unidad 2.

El derecho a decidir el embarazo

En esta unidad abordamos un aspecto muy importante de la sexualidad, que es el embarazo, desde su inicio hasta que nace el o la bebé.

También reflexionamos sobre las implicaciones que tiene el ser padre o madre y algunas consecuencias de los embarazos no planeados, principalmente para los y las jóvenes. Por último, analizamos los métodos anticonceptivos y su importancia en la planeación de la maternidad y paternidad. Ahora resuelve la siguiente autoevaluación para ver qué has aprendido de estos temas.

Instrucciones:

Contesta las siguientes preguntas tachando la letra que corresponda, o bien, escribiendo tu respuesta cuando así se requiera, de acuerdo con lo que estudiaste en los temas de esta unidad.

1. La fecundación ocurre:
 - a) En la primavera, cuando hay luna nueva y le damos un beso en la boca a nuestra pareja.
 - b) Cuando se unen un óvulo maduro y un espermatozoide.
 - c) Cuando tenemos nuestra primera pareja.

2. Analiza los siguientes casos y elige aquel que incluye riesgos en el embarazo:
- a) Ana tiene 8 meses de embarazo, y cada mes va al centro de salud a revisar cómo va su embarazo.
 - b) Rosa tiene 3 meses de embarazo y no ha recibido ninguna atención, además continúa bebiendo mucho.
 - c) Amalia notó que se le suspendió la regla hace un mes, pero aún no confirma si está embarazada.

3. Explica por qué seleccionaste el aspecto anterior:

4. Gloria y Arturo van a tener un hijo, ¿qué crees que tendrían que hacer y planear para que este hijo o hija llegue en las mejores condiciones posibles?

5. De las siguientes afirmaciones, cuál se parece más a lo que significa la paternidad y maternidad voluntaria y responsable:

- a) Es algo que no se decide, se da, llega sin pensarlo, no se planea.
- b) Se debe tener mucho dinero para poder darle todo lo necesario a las y los hijos y leer mucho para lograr ser padres y madres bien informados.
- c) Es planear y sentir un gran compromiso moral y económico de tener y educar a un hijo o hija, brindándole lo mejor de nosotros mismos.

6. Luisa y Pedro tienen tres hijos e hijas, ella es la única que tiene un empleo seguro; él, por el momento, tiene que apoyar en casa para cuidar a sus hijos e hijas mientras consigue empleo.

¿Qué crees que pueden aprender Luisa y Pedro de esta experiencia?

7. Un derecho de los niños y niñas es:

- a) Tener todos los juguetes que quieran e ir al circo las veces que quieran.
- b) Que nadie lastime su cuerpo y sus sentimientos.
- c) Que todo el mundo se dé por enterado de que son muy pequeños.

8. Imagina que pasaron muchos años y tus hijos o hijas tienen la edad que tú tienes en este momento, ¿qué les dirías para que disfruten la paternidad o maternidad?

9. Menciona una razón por la que muchas jóvenes quedan embarazadas sin haberlo planeado.

10. En nuestro país, la mayoría de las jóvenes entre los 15 y 19 años que ya tienen relaciones sexuales no utilizan ningún método anticonceptivo, ¿por qué crees que esto suceda?
- a) Porque desean y han decidido tener un hijo, con su pareja o solas.
 - b) Porque les falta información sobre métodos anticonceptivos o se dejan llevar por el momento sin pensar en las consecuencias.
 - c) Porque los métodos anticonceptivos disminuyen el placer en la relación sexual, tanto en los hombres como en las mujeres.
11. Tere tiene 17 años y desde hace tres meses mantiene relaciones sexuales con su novio. Tú le recomendarías que:
- a) Se cuide para evitar un embarazo.
 - b) Deje a su novio y ya no tenga relaciones sexuales.
 - c) Se case con su novio y tenga un hijo o hija.
12. Una de las consecuencias que pueden presentarse para las y los jóvenes que tienen un hijo sin haberlo planeado es que:
- a) Deberán asumir responsabilidades para las que tal vez no están preparados.
 - b) Podrán cuidar y comprender mejor a su hijo o hija.
 - c) Podrán ser más independientes emocional y económicamente de sus familias.
13. ¿Qué consecuencias puede tener la interrupción del embarazo cuando se realiza en condiciones inadecuadas?
14. Los métodos anticonceptivos nos sirven para:
- a) Vivir nuestra sexualidad en forma planeada y responsable.
 - b) Abstenernos de tener relaciones sexuales.
 - c) Evitar que el espermatozoide sea fecundado.

15. Es un pequeño aparato de plástico, a veces está recubierto de cobre, y un médico lo coloca dentro del útero:
- El condón.
 - El dispositivo intrauterino.
 - Ligadura de las trompas de Falopio.
16. Es un método para hombres y también previene las infecciones de transmisión sexual:
- Coito interrumpido.
 - Temperatura basal.
 - Condón.
17. Adriana tiene su periodo menstrual cada 28 días; desea saber cuáles son sus días más fértiles (o de ovulación):
- A la mitad del periodo.
 - Los primeros días de su regla.
 - Tres días antes de su regla.
18. Adriana no desea embarazarse y te pide que le aconsejes qué método anticonceptivo debe usar. Su pareja y ella tienen relaciones de vez en cuando. ¿Qué le dirías?
19. Teodoro y Silvia son una pareja y planean vivir juntos dentro de uno o dos años. Ella lo está presionando para que tengan relaciones sexuales y quiere utilizar el método del ritmo; él tiene temor de que quede embarazada. Teodoro te pregunta, ¿qué debe hacer?
- Que use condón sin que ella se dé cuenta, o que controle su eyaculación.
 - Que platique más con Silvia de sus temores, y juntos se informen más sobre cuándo y qué método utilizar.
 - Que no está bien que lo presione y que él decida cuándo deben tener relaciones y no ella.

Clave de respuestas correctas

1. La opción es la *b*.
2. La opción es la *b*.
3. En tu respuesta tendrías que considerar el riesgo que corre la salud del bebé, debido al uso de alcohol por la madre.
4. Tu respuesta puede incluir recomendaciones como: tener lo necesario para mantenerlo económicamente; estar unidos como pareja; tener un espacio para toda la nueva familia; salud adecuada, etcétera.
5. La opción es la *c*.
6. En tu respuesta podrías mencionar que, para ambos, es una oportunidad para descubrir nuevas y satisfactorias experiencias en roles o actividades que no habían desarrollado.
7. La opción es la *b*.
8. Es tu opinión y reflexión de lo que has visto en el tema. Recuerda que la maternidad y la paternidad se pueden convertir en una experiencia en la que pongamos a prueba nuestros sentimientos de manera responsable, afectiva y comprometidamente, y que es importante planear cuándo queremos ser padres o madres.
9. En tu respuesta puedes mencionar aspectos como: no utilizar los métodos anticonceptivos o usarlos inadecuadamente; creer que deben aceptar ser madres si tienen relaciones sexuales; sentirse solas y buscar afecto, o querer huir de sus problemas.
10. La opción es la *b*.
11. Puedes contestar lo que creas conveniente. Recuerda que si una persona ya ha decidido tener relaciones sexuales y no desea tener un hijo, debe usar algún método anticonceptivo, aun cuando esté casada o viva con su pareja.
12. La opción es la *a*.
13. En tu respuesta puedes mencionar aspectos como: daños a la salud de las mujeres, que pueden ir desde infecciones hasta la muerte.
14. La opción es la *a*.
15. La opción es la *b*.
16. La opción es la *c*.
17. La opción es la *a*.
18. Puedes decirle que utilice métodos temporales y que juntos consulten a un médico para ver cuál les conviene.
19. La opción es la *b*.



Unidad **3** Protegernos es querernos



Tema **1** **¡A cualquiera nos puede dar una infección de transmisión sexual!**

¿Qué son las infecciones de transmisión sexual?

¿Cómo se transmiten las infecciones de transmisión sexual?

¿Quiénes podemos contraer una infección de transmisión sexual?

Tema **2** **¡Prevenir es posible!**

Si ya nos decidimos... que sea seguro

Si ya nos decidimos... hagámoslo con protección

Examinemos nuestros órganos sexuales

Las medidas de higiene

Tema **3** **Las infecciones de transmisión sexual y sus consecuencias**

Conozcamos más sobre las infecciones de transmisión sexual

Consecuencias en nuestra salud

Las infecciones de transmisión sexual, ¿secretas?

¿Qué debemos hacer si detectamos algún síntoma de una infección de transmisión sexual?

Tema **4** **Hablemos de cáncer**

¿De qué pueden enfermar las mujeres?

¿De qué pueden enfermar los hombres?

¿Qué hacer ante un diagnóstico de cáncer?

Glosario

Autoevaluación

Tema 1

¡A cualquiera nos puede dar una infección de transmisión sexual!

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son más frecuentes de lo que pensamos y nos afectan en gran medida a los y las jóvenes, por eso es importante que tengamos información sobre estas infecciones y cómo prevenirlas.

¿Cuál es nuestro propósito?

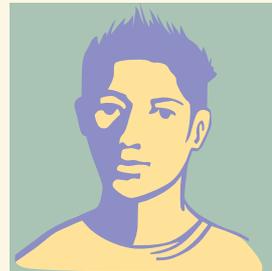
Reconocer qué son las infecciones de transmisión sexual, cómo se transmiten y el riesgo de contraerlas si no nos protegemos.



Reflexiona sobre el siguiente caso y responde las preguntas.



Lupe está muy preocupada desde hace unos días porque le han salido unos granitos en sus órganos sexuales, tiene comezón y un flujo de mal olor. No sabe qué le pasa. Ella tiene 24 años y está casada desde hace 4 años con Rodrigo.



¿Crees que Lupe tenga una ITS?

¿Cómo crees que Lupe pudo contraer una ITS?

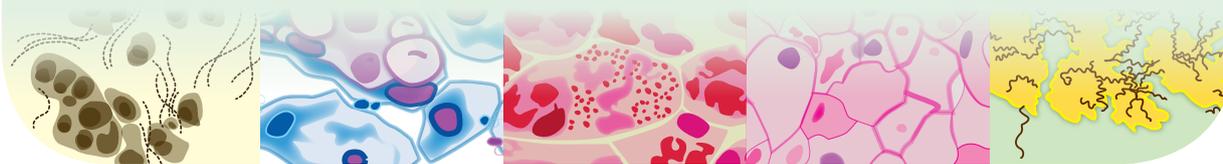
¿Quiénes pueden contraer una ITS?

¿Cómo crees que puedan prevenirse las ITS?

¿Qué son las infecciones de transmisión sexual?

A las infecciones de transmisión sexual también se les conoce como enfermedades venéreas. Este nombre deriva de Venus, diosa del amor entre los antiguos griegos. Otro nombre que recibían anteriormente es el de enfermedades de transmisión sexual (ETS).*

Una ITS es un padecimiento que se transmite principalmente a través del coito sin protección con una persona infectada.



* En tu Revista es posible que haya textos en los que todavía conservan este nombre.

¿Qué causa las ITS?

Las ITS son causadas por microorganismos como bacterias, virus, parásitos y hongos que, en su mayoría, se alojan y multiplican en los órganos sexuales, el ano, la boca o la garganta y otros se incorporan a la sangre.

“Durante muchos siglos se les consideró como enfermedades malditas y a quienes las tenían se les aislaba y se les condenaba”.* Ahora sabemos que estas creencias son falsas.

¿Qué piensas tú acerca de estas ideas que se tenían sobre las ITS?

Las ITS no son un castigo por tener relaciones sexuales; son causadas, como otras enfermedades infecciosas, por microorganismos que dañan nuestro cuerpo. Por eso es importante que conozcamos cómo se transmiten y, sobre todo, qué podemos hacer para prevenirlas.



* *Sobre el cuerpo y nuestra identidad*. Comunicación, Intercambio y Desarrollo Humano en América Latina A.C. (CIDHAL), México, 1992, p. 170.

¿Cómo se transmiten las ITS?

En tu Revista lee el artículo “El VIH/SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual (ETS)” y escribe a continuación cómo se transmiten estas infecciones.

Hay quienes piensan que pueden contraer una ITS al hablar, saludar, abrazar a una persona infectada, o al compartir con ella el baño o una alberca. Sin embargo la mayoría de las ITS no se contagian por el contacto casual, es decir, en el trato cotidiano con las personas.

Los microorganismos que causan las ITS viven poco tiempo fuera del cuerpo de las personas, por lo que es difícil contagiarse por el contacto casual. Las ITS son infecciones que se propagan principalmente de persona a persona, a través de los contactos sexuales sin protección. Algunas se pueden transmitir de la madre al hijo durante el parto o la lactancia, y en algunos casos por transfusiones de sangre, como veremos más adelante.



A continuación se mencionan algunos de los síntomas generales que pueden presentarse cuando se tiene una ITS.

1. Ardor o dolor al orinar.
2. Flujo de color blanco, amarillento o verdoso y de olor desagradable que sale por la vagina o el pene.
3. Comezón y ronchas en los órganos sexuales.
4. Molestias o dolor al tener relaciones sexuales.
5. Dolores o molestias en la parte baja del estómago.
6. Malestar general y fiebre.

No todas las infecciones en los órganos sexuales son ITS, por lo que los síntomas anteriores pueden confundirse con los de otras enfermedades. Por eso debemos acudir al médico inmediatamente, para recibir un diagnóstico adecuado.

¿Quiénes podemos contraer una ITS?

En el mundo, cada año se presentan 448 millones de nuevos casos de infecciones de transmisión sexual principalmente en personas de 15 a 49 años, de ambos sexos.

Las ITS afectan más a las mujeres y se observan infecciones a edades cada vez más tempranas. Cada año, una de cada 20 adolescentes contrae una infección por contacto sexual.*

¿Por qué crees que las ITS afectan a tantas personas?

La falta de información, los prejuicios o creencias falsas sobre las ITS y la falta de protección en nuestras relaciones sexuales son algunas condiciones que propician la transmisión de este tipo de enfermedades.

* Organización Mundial de la Salud, Centro de prensa. "Infecciones de Transmisión Sexual". <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs110/es/>



Lee los siguientes testimonios de jóvenes que se contagiaron de una ITS y realiza la siguiente actividad:

Yo tuve relaciones sexuales con una chava que conocí en una fiesta, era muy guapa, parecía muy sana y limpia, nunca pensé que me transmitiría una ITS.

José



Hace algunas semanas estuve con una prostituta, mis hermanos y mis primos van con frecuencia y nunca les ha pasado nada, ¿por qué me tenía que dar a mí una ITS?

Luis

Yo sólo he tenido relaciones sexuales con mi novio, nunca pensé que él pudiera contagiarme.

MARTHA



En tu opinión, ¿por qué contrajeron una ITS estos jóvenes?

A veces se piensa que sólo quienes tienen relaciones sexuales con varias parejas, con gente que no conocen bien o con personas que ejercen la prostitución, pueden adquirir una ITS, pero no es así. Cualquiera de nosotros puede contraer una ITS si tiene relaciones sexuales sin protegerse con el condón o tomando alguna otra medida.



En los testimonios anteriores, los jóvenes no creían realmente que pudieran contraer una ITS, pensaban que eso les podía pasar a otros, pero no a ellos. Esta idea o sensación de no estar en riesgo es muy común en jóvenes y adultos, y muchas veces nos lleva a que no nos cuidemos.

También la falta de información adecuada o las creencias erróneas sobre las ITS, como en el caso de Martha y de José, pueden contribuir a que no nos cuidemos y estemos en riesgo de contraer una ITS.

¿Crees que tú puedas contraer una ITS?

Sí No ¿Por qué?

¿Qué harías para evitar contraer una ITS?

Una persona puede parecer sana y limpia, y sin embargo tener una ITS porque algunas de estas enfermedades no se manifiestan de inmediato, como le sucedió a José, o, incluso, nuestra propia pareja puede contagiarnos o nosotros a ella, como en el caso de Martha. Por eso, es importante protegernos en todo momento.

Evidencia de desempeño

Si tenemos más información sobre qué son y cómo se contraen las ITS, podremos cuidarnos y no adquirir este tipo de infecciones. Por eso es importante que compartas con otros jóvenes lo que has aprendido hasta el momento.

Para ello te invitamos a que hagas un cartel dirigido a jóvenes como tú, que puedes pegar en algún lugar público como tu escuela, tu colonia o donde lo consideres conveniente.

En este cartel puedes mencionar:

- ¿Qué son las ITS?
- ¿Cómo se transmiten?
- ¿Cómo se pueden evitar?

Tema 2 ¡Prevenir es posible!

Cuando se trata de nuestra salud “más vale prevenir que enfermar”, por eso en este tema hablaremos del sexo seguro, el sexo protegido y las medidas de higiene que podemos seguir para cuidar nuestros órganos sexuales.

¿Cuál es nuestro propósito?

Reconocer algunas medidas que podemos aplicar para protegernos de una ITS y la importancia de cuidarnos durante las relaciones sexuales.

En las líneas, escribe por lo menos tres medidas que debemos tomar para prevenir las ITS, de acuerdo con lo que sabes sobre estas infecciones.



Si ya nos decidimos... que sea seguro

El sexo seguro y el sexo protegido son dos formas para prevenir el embarazo no deseado y las ITS, incluyendo el VIH.



Lee la siguiente información sobre el sexo seguro y responde las preguntas.

El sexo seguro consiste en tener relaciones sexuales sin que se llegue a la penetración, evitando en todo momento el intercambio de fluidos corporales como el semen, el líquido preeyaculatorio, la sangre y los fluidos vaginales, a través de los cuales puede transmitirse el VIH.

Los besos, los abrazos, las caricias y los juegos sexuales son algunas formas en las que la pareja puede disfrutar de sus encuentros sexuales sin llegar a la penetración.

En el sexo seguro son muy importantes la comunicación, la fantasía y la confianza con nuestra pareja.

¡Con imaginación y creatividad pueden descubrir nuevas formas de vivir su sexualidad con placer y seguridad!

¿En qué consiste el sexo seguro?

¿Qué se debe evitar durante el sexo seguro?

¿Por qué crees que es importante la comunicación y la confianza entre la pareja, cuando practican sexo seguro?

¡Recuerda que la decisión es tuya!

Si ya nos decidimos... hagámoslo con protección

El sexo protegido se refiere al uso de una barrera que impide el intercambio de fluidos corporales. El condón (para hombres o mujeres) es una de las mejores opciones para reducir el riesgo de contraer una ITS.

El condón nos protege de la mayoría de las ITS si lo usamos en todas nuestras relaciones sexuales, en la forma adecuada y antes de cualquier penetración (vaginal, anal o por la boca).



Lee con atención la información del tríptico “El condón” que se localiza en tu Pliego y responde las preguntas siguientes.

¿Qué es el condón?

¿En dónde se compran los condones?

¿Cuáles son los mejores?

¿Con quién se deben usar?

¿Qué puede pasar si se usa el condón unas veces y otras no?



Reflexiona sobre el caso de Mariana y realiza la actividad.

Mi hermana tuvo una infección muy fuerte por una ITS y a mí no me gustaría que me pasara lo mismo, por eso quisiera que Juan y yo usáramos el condón en nuestras relaciones sexuales, pero no sé como decírselo. Tengo miedo de que piense que anduve con otra persona o que crea que yo no le tengo confianza.

Escribe lo que Mariana podría decirle a Juan y lo que crees que él le respondería.

Mariana

Juan

Es necesario hablar con nuestra pareja sobre la importancia de protegernos mutuamente durante las relaciones sexuales.



De acuerdo con lo que leíste en el tríptico, menciona algunas recomendaciones que se deben seguir para mantener el condón en buen estado:

¿Cómo podemos asegurarnos de que el condón se encuentra en buen estado antes de usarlo?

Ahora, revisa el artículo “No la riegues, ahí no metas la pata”, que se encuentra en tu Revista. En este artículo se presentan algunos testimonios de jóvenes, sobre sus experiencias al usar el condón y orientaciones que pueden ayudarte a aclarar tus dudas.

Menciona tres cosas nuevas que aprendiste sobre el uso del condón.

Si se tiene una pareja y se deciden a tener relaciones sexuales, es importante practicar juntos cómo usar el condón, siguiendo los pasos del folleto. ¡Puede resultar muy divertido, placentero y, sobre todo, con protección!



¿Crees que los y las jóvenes tenemos derecho a exigir el uso del condón a nuestras parejas?

Sí No ¿Por qué?

Es importante tener a la mano un condón, si se piensa tener algún encuentro sexual. Más vale estar prevenido y prevenida y no arriesgar nuestra salud.

Examinemos nuestros órganos sexuales

¿Has pensado qué importante es que conozcamos nuestros órganos sexuales?

Algunas personas creen que no se deben tocar los órganos sexuales y así nos lo hacen creer cuando somos niños.

Ahora que somos jóvenes podemos aprender a ver nuestros órganos sexuales como algo natural, al igual que cualquier otra parte de nuestro cuerpo.

Conocer nuestros órganos sexuales nos permite detectar a tiempo cualquier cambio, que puede ser un síntoma de una ITS o de alguna otra enfermedad. Por eso es importante que examinemos nuestro cuerpo periódicamente.



Revisa periódicamente tus órganos sexuales, tócalos, observa su tamaño, color y olor, si notas algún cambio o sientes dolor, acude al médico o centro de salud.

Las medidas de higiene

Las siguientes medidas no evitan las ITS, pero pueden ayudarnos a cuidar y a conocer nuestros órganos sexuales. En el listado siguiente, escribe en los paréntesis a quién crees que le corresponde ponerlas en práctica: mujer (M), hombre (H), ambos (A).

1. Durante el lavado o baño diario los hombres debemos correr el prepucio hacia atrás para asear la cabeza del pene y evitar irritaciones e infecciones.
2. Al bañarnos o lavarnos las mujeres debemos separar con los dedos de la mano los labios mayores de la vulva y asear los órganos sexuales.
3. Asear nuestros órganos sexuales con agua y jabón después de la relación sexual.



4. No son recomendables los lavados vaginales, ni usar jabón en la vagina, porque afecta las defensas de nuestro cuerpo y aumenta el riesgo de una infección.
5. Realizar la limpieza de la vulva de atrás hacia adelante, y del ano de adelante hacia atrás después de defecar, para no llevar excremento a la vagina.
6. Revisar periódicamente, hombres y mujeres, nuestras glándulas mamarias.
7. De preferencia no compartir la toalla de baño con otras personas.
8. Orinar después del coito para ayudar a eliminar gérmenes (esto no evita el embarazo).
9. Hacernos una revisión periódica con el médico o en el centro de salud.



Recuerda que la salud es lo más valioso que tienes. ¡Cuídate y cuida a tu pareja!

De este tema, ¿qué le platicarías a tu mejor amigo o amiga?

Tema 3 Las infecciones de transmisión sexual y sus consecuencias

La mayoría de las ITS son curables si se tratan a tiempo y en la forma adecuada, pero si no nos atendemos por vergüenza o creencias equivocadas, pueden tener graves consecuencias para nuestra vida y nuestra salud.

¿Cuál es nuestro propósito?

Reconocer los síntomas de las ITS más comunes, las consecuencias que tienen para nuestra salud, así como la importancia de un diagnóstico y tratamiento oportunos.

¿Con cuáles de las siguientes afirmaciones estás de acuerdo?
Márcalas con una ✓.

- La sífilis es una ITS.
- Algunas personas pueden tener una ITS y no tener síntomas.
- Las ITS pueden curarse con remedios caseros o mediante la automedicación.
- Algunas ITS pueden causar esterilidad.
- Algunas ITS se curan solas.

Al revisar el tema verifica si tus respuestas son correctas o no. ¡No te quedes con dudas!

Conozcamos más sobre las infecciones de transmisión sexual

Entre las ITS más frecuentes en el mundo se encuentran:

- Sífilis
- Tricomoniasis
- Chancro Blando
- VIH
- Gonorrea
- Condilomatosis
- Parasitosis
- Clamidiasis
- Herpes genital
- Hepatitis B

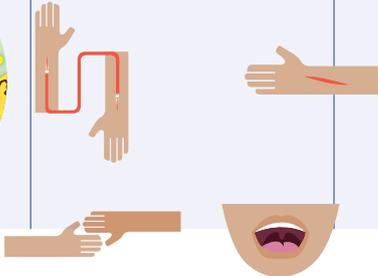
En México, entre las ITS más comunes se encuentran la Tricomoniasis, la Gonorrea, el Herpes, la Sífilis y el Virus del Papiloma Humano.



Lee en el folleto *Infecciones de transmisión sexual* el tema “¿Cuáles son las ITS más comunes?” en las páginas 8 a 15.

De acuerdo con lo que leíste, anota los síntomas de cada una de las siguientes ITS:

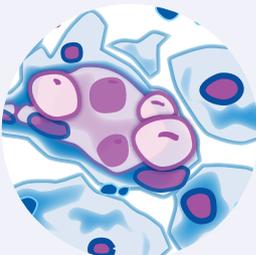
Sífilis

¿Qué la produce?	¿Cómo se transmite?	¿Cuándo aparecen los primeros síntomas?	Síntomas
<p>Una bacteria llamada <i>Treponema Pallidum</i>.</p> 	<p>Por contacto sexual con zonas como la boca o el recto y con heridas infectadas por la bacteria. Por transfusiones de sangre y a través de la madre al feto.</p> 	<p>Tres semanas después del contacto sexual.</p>	

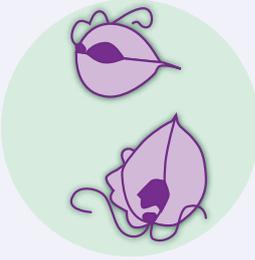
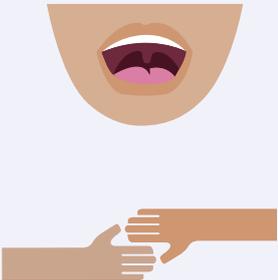
Gonorrea

¿Qué la produce?	¿Cómo se transmite?	¿Cuándo aparecen los primeros síntomas?	Síntomas
<p>Una bacteria llamada Neisseria Gonorrea.</p> 	<p>Por contacto sexual. Por contacto con zonas infectadas como vagina, pene, ano, garganta. Durante el parto.</p> 	<p>De 2 a 10 días después del contacto.</p>	

Clamidiasis

¿Qué la produce?	¿Cómo se transmite?	¿Cuándo aparecen los primeros síntomas?	Síntomas
<p>La bacteria Chlamydia Trachomatis.</p> 	<p>Por contacto sexual vaginal, anal o bucal. Durante el parto.</p> 	<p>De 1 a 2 semanas después del contagio.</p>	

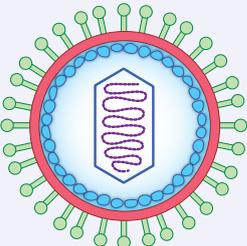
Tricomoniasis

¿Qué la produce?	¿Cómo se transmite?	¿Cuándo aparecen los primeros síntomas?	Síntomas
<p>Protozooario llamado Trichomona Vaginalis.</p> 	<p>Por contacto sexual. Por contacto en zonas infectadas como: ano, penes, vagina y garganta. Durante el parto.</p> 	<p>De 4 a 28 días.</p>	

Condilomatosis o papilomas

¿Qué la produce?	¿Cómo se transmite?	¿Cuándo aparecen los primeros síntomas?	Síntomas
<p>El Virus del Papiloma humano (VPH)</p> 	<p>Por contacto sexual. Por contacto en zonas infectadas como: ano, pene, vagina y garganta. Durante el parto.</p>	<p>De 3 semanas a 3 meses o más.</p>	

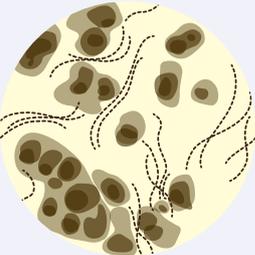
Herpes genital

¿Qué la produce?	¿Cómo se transmite?	¿Cuándo aparecen los primeros síntomas?	Síntomas
<p>Un virus llamado Herpes Simplex. Tipo I y II</p> 	<p>Por contacto directo con las úlceras.</p> 	<p>De 3 a 20 días después del contacto.</p>	



Lee en tu Revista, el artículo “El VIH/ SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual”, en dónde se describen las siguientes enfermedades, y anota sus síntomas en los recuadros:

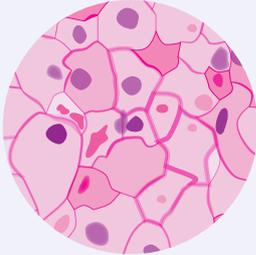
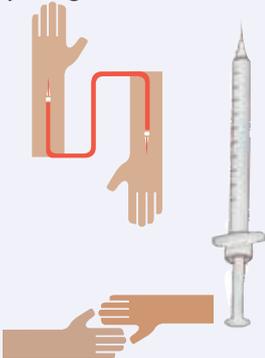
Chancro blando chancroide

¿Qué la produce?	¿Cómo se transmite?	¿Cuándo aparecen los primeros síntomas?	Síntomas
<p>Una bacteria llamada Hemophilus Ducrey.</p> 	<p>Por contacto sexual. Por contacto en zonas infectadas como: ano, pene, vagina y garganta. Durante el parto.</p> 	<p>De 5 a 6 días después del contacto.</p>	

Pediculosis y sarna genital

Enfermedades	¿Qué las produce?	¿Cómo se transmite?	Síntomas
Pediculosis púbica (piojo púbico o ladilla).	Un parásito llamado PHTHIRUS (pubis).	Por contacto sexual.	
Sarna genital 	El Sarcoptes Scabiei	Por cualquier tipo de contacto, es altamente contagiosa. 	

Hepatitis B

¿Qué la produce?	¿Cómo se transmite?	¿Cuándo aparecen los primeros síntomas?	Síntomas
El virus de la hepatitis B. 	Por contacto directo de una persona infectada. Por contacto sexual. Por transfusión sanguínea o uso de jeringas infectadas. 	De 2 a 6 semanas después del contacto.	

Las ITS causadas por virus no tienen curación definitiva, únicamente pueden controlarse con el tratamiento que el médico indique, por lo que pueden volver a aparecer en varias ocasiones.

Menciona dos ITS que al ser producidas por virus no tienen una cura definitiva.

Menciona dos ITS con las que una persona puede estar infectada sin presentar síntomas.

El VIH también es una ITS, pero, por su importancia, hablaremos de ella en la siguiente unidad.



Consecuencias en nuestra salud

La mayoría de las ITS son curables si se tratan adecuadamente, pero si esto no es así, pueden tener graves consecuencias para nuestra salud.

Algunas de las complicaciones que aparecen cuando las ITS no se tratan en forma oportuna son las siguientes:

Sífilis

Puede ocasionar:

- Trastornos en la piel, huesos, corazón y en el sistema nervioso central; deformaciones en encías, nariz y paladar.
- Ceguera y sordera.
- Durante el embarazo, abortos o lesiones al o la bebé.

Gonorrea

Puede atacar:

- Los órganos sexuales internos y llegar a producir esterilidad.
- También puede provocar problemas en el corazón, en el hígado, artritis, meningitis y ceguera en los y las bebés.

Clamidiasis

Puede ocasionar:

- Esterilidad en hombres o mujeres.
- Embarazos fuera del útero.
- Cáncer en el cuello del útero.

Tricomoniiasis

Puede provocar:

- Abortos o partos prematuros.
- Esterilidad.

Condilomatosis

Puede producir:

- Obstrucción en el orificio de la vagina, el recto o la garganta.
- Predisposición al cáncer en el cuello de la matriz, vagina, ano o pene.
- En personas con el VIH un aumento en la progresión del SIDA.
- Durante el embarazo, la infección se transmite al recién nacido.

Herpes

Puede ocasionar:

- Malformaciones en el o la bebé durante el embarazo.
- Abortos durante los primeros meses de embarazo.
- En personas con VIH un aumento en la progresión del SIDA.

¡Conocer las ITS nos ayuda a detectar a tiempo cualquier síntoma y atendernos oportunamente!

Las infecciones de transmisión sexual, ¿secretas?

Las creencias equivocadas sobre las ITS y la sexualidad en general ocasionan que las personas oculten que están infectadas y traten de curarse con remedios caseros o automedicarse, con lo que pueden desaparecer los síntomas pero no la infección.



De esta forma se dificultan el diagnóstico y tratamiento oportunos y se propicia la propagación de este tipo de infecciones, como veremos en el siguiente caso.



Lee la siguiente carta y contesta las preguntas.

Jacinto:

Espero que te encuentres bien, aquí la familia está bien, pero yo ando preocupado, por eso te escribo y espero tu consejo.

Fíjate que estuve bebiendo con Rafael y Martín; conocimos a unas muchachas y yo tuve relaciones con una de ellas. Me ha de haber contagiado alguna infección porque me sale un líquido amarillento del pene y siento ardor al orinar.

Ya sé que me lo merezco, pero la verdad, tengo miedo de que me pase algo más malo.

No se lo he dicho a nadie, siento vergüenza de que alguien se entere, pienso que no me van a querer hablar por miedo a que los contagie. Tampoco se lo he dicho a Leonor, si se entera ya no va querer andar conmigo. Pero también me preocupa que ella pueda enfermarse porque hemos tenido relaciones aunque yo todavía no me sentía mal.

Bueno, sólo se lo conté a Martín y me llevó con una señora que me va a dar unos remedios caseros muy buenos, pero quiere mucho dinero y yo no tengo. ¿Podrías ayudarme?, te puedo ir pagando poco a poco.

Tu hermano Pancho.

¿Cómo crees que se siente Pancho al descubrir que tiene una ITS?

¿Qué consecuencias puede tener que Pancho no le diga a su pareja que está infectado?

¿Crees que Pancho hace bien al ir con la mujer que le va a dar remedios para su infección?

¿Por qué?

En tu opinión, ¿cómo tendría que enfrentar Pancho este problema?

- Miedo a la reacción de nuestra pareja, por lo que muchas veces le ocultamos que estamos infectados o infectadas y la exponemos al contagio.
- Temor a la reacción de nuestros familiares, sobre todo si ellos no saben que ya hemos tenido relaciones sexuales.

No debemos sentirnos culpables o avergonzados por tener una ITS, tampoco debemos tomar remedios caseros o autorrecetarnos, lo que sí debemos hacer es acudir, inmediatamente, al médico o a la unidad de salud.

Sin embargo, muchas personas no acuden al médico o a la unidad de salud cuando tienen algún síntoma de una ITS.

¿Por qué crees que esto suceda?



Algunas veces se cree que las ITS pueden curarse solas, pero esto NO es cierto. Recordemos que en algunos casos pueden desaparecer temporalmente los síntomas, es decir que no tenemos molestias y nos sentimos bien, pero la infección continúa desarrollándose.

En otras ocasiones recurrimos a remedios caseros que algún conocido nos recomienda o nos aplicamos medicamentos que nosotros mismos nos recetamos o que nos indica el dependiente de la farmacia. Los síntomas pueden desaparecer, pero eso no significa que nos hayamos curado y sí podemos contagiar a nuestra pareja.

La falta de información y los prejuicios que hay en torno a las ITS pueden afectar gravemente nuestra salud, al no permitir un tratamiento adecuado y propiciar que se propague la infección a otras personas.

Podemos vivir nuestra sexualidad plenamente, sin culpa, pero con responsabilidad. Protégete a ti mismo y a tu pareja.

¿Qué debemos hacer si detectamos algún síntoma de una ITS?

Ante cualquier síntoma de una ITS es muy importante que:

1. Acudamos al centro de salud o al médico inmediatamente. Sólo él puede saber con exactitud qué infección tenemos y darnos el tratamiento adecuado. Recuerda que los síntomas de muchas ITS son similares. ¡No dejemos para mañana lo que podemos hacer hoy!
2. No tomemos medicamentos o remedios caseros. El hacerlo muchas veces dificulta el diagnóstico de la infección y no nos cura.
3. Tomemos todos los medicamentos que recete el médico hasta que nos den de alta. ¡No debemos suspender el tratamiento aunque ya nos sintamos bien o hayan desaparecido los síntomas!
4. Aunque resulte muy difícil, debemos hablar con nuestra pareja o parejas sexuales, porque es muy importante que ellas o ellos también se atiendan. Si no lo hacemos, además de las consecuencias que puede tener para su salud, si tienen relaciones con otras personas, también pueden contagiarlas.
5. Evitemos tener relaciones sexuales hasta que estemos curados y, si llegamos a tenerlas, usemos el condón.

Cada uno de nosotros somos responsables de lo que hacemos o dejamos de hacer, esto quiere decir que reconocemos nuestras propias emociones, deseos, necesidades o pensamientos y aceptamos las consecuencias de nuestros actos sin culpar a otros o las circunstancias.

Si tienes dudas, puedes llamar al TELSIDA: 01 800 71 20 886.

Evidencia de desempeño

Con el fin de que lleves a cabo una reflexión sobre todo lo que has visto en este tema, elabora una fotonovela pensada para jóvenes como tú, sobre una pareja en la cual, uno de sus integrantes descubre que tiene una ITS. Para ello lee con atención las siguientes indicaciones:

1. Imagina un caso en el que una persona (hombre o mujer) descubre que tiene algunos síntomas de una ITS y teme decírselo a su pareja, aunque finalmente lo hace. También piensa en las dudas que pueden tener sobre lo que tienen que hacer y la manera en que deciden acudir al médico. Por último, describe algunas de las posibles indicaciones médicas que reciben, así como la forma en que se ponen de acuerdo para llevarlas a cabo.
2. Dibuja o utiliza recortes de alguna revista para representar a los personajes y escribe los diálogos, es decir, todo lo que van platicando.
3. Realiza esta actividad en tu cuaderno personal.

Una vez que concluyas la elaboración de la fotonovela, reúnete con tus compañeros del Círculo de estudio o con un grupo de amigos y amigas y platiquen cómo pueden organizarse para hacer una campaña de prevención de las ITS entre los jóvenes de la comunidad, utilizando el tríptico y la fotonovela que elaboraron.

Tema 4 Hablemos de cáncer

Algunas enfermedades, como el cáncer, son un problema de salud que cuesta la vida de millones de hombres y mujeres en el mundo y en nuestro país, por eso, es necesario que sepamos que si se detecta a tiempo, el cáncer puede ser curable.

¿Cuál es nuestro propósito?

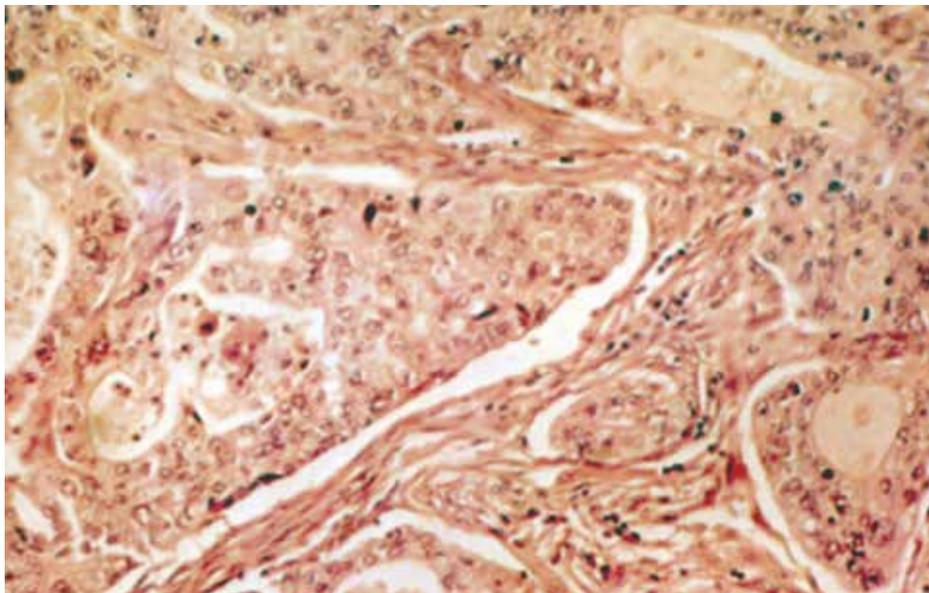
Conocer qué es el cáncer en órganos sexuales, qué situaciones puede propiciar este riesgo, algunas medidas para prevenirlo, y qué se puede hacer si se presenta este problema.

Escribe a continuación qué sabes del cáncer.

Todo nuestro cuerpo y nuestros órganos tales como los pulmones, el corazón, el cerebro, la piel, el hígado, los órganos sexuales, etcétera, están formados por millones de partes pequeñísimas llamadas células. En algunos casos, estas células pueden empezar a crecer y a crecer de una forma anormal hasta llegar a formar lo que conocemos como tumores. Estos tumores pueden ser de dos tipos: benignos, es decir que no son cancerosos, y malignos, es decir que producen cáncer.

En la medida en que los tumores malignos o cancerosos crecen, invaden y dañan los órganos de nuestro cuerpo, impidiendo su funcionamiento. Por eso, si no se controlan a tiempo, provocan la muerte.

A estas alturas tal vez te preguntes qué provoca esta enfermedad. La respuesta no es sencilla; en muchos casos es el resultado de exponernos con intensidad o frecuencia a sustancias químicas, a los rayos del sol, a los rayos x, a la contaminación, al tabaco, a los conservadores de los alimentos, a ciertas infecciones, etcétera. Sin embargo, el organismo de cada persona es distinto y reacciona diferente, por lo que no se puede decir que exista una regla al respecto.



¿De qué pueden enfermar las mujeres?

- a) En el caso de los órganos sexuales, uno de los principales tipos de cáncer en las mujeres es el cáncer del útero o matriz y el de cuello de la matriz o cérvix, también conocido como cáncer cérvico-uterino.

Por cierto, ¿recuerdas en qué lugar tienen el útero o matriz las mujeres y cómo es su cuello o cérvix?



Dibuja a continuación la matriz; para ello, consulta en tu Revista el artículo “Las mujeres son distintas a los hombres”.

Es difícil identificar una situación que directamente produzca cáncer, sobre todo porque cada mujer es distinta, pero al saber que existe este posible riesgo es necesario que todas las mujeres estén pendientes de su salud.

¿Cómo se puede prevenir el cáncer cérvico-uterino?

Un recurso que está en manos de las mujeres es realizarse un estudio que se llama Papanicolaou. Entérate en qué consiste leyendo el tríptico “Las mujeres decimos no al cáncer”, que se localiza en tu Pliego, y posteriormente contesta las siguientes preguntas.

¿Crees que las mujeres que conoces, como tus familiares o amigas, saben lo importante que es hacerse el Papanicolaou?

Sí No

Sabías que muchas mujeres no se hacen el Papanicolaou, ¿a qué crees que se deba esta situación?

Una razón muy importante por la cual muchas mujeres no se cuidan es porque no tienen información sobre el cáncer, ni sobre el Papanicolaou, como le sucedió a Nancy. Lee su caso y responde las preguntas.

Nancy había escuchado hablar de que algunas mujeres pueden tener cáncer, pero no era un asunto que le preocupara mucho, hasta que el mes pasado en su trabajo les dieron un pase a todos los trabajadores para que fueran a hacerse un examen completo de salud. La doctora Martínez, quien la atendió, le recomendó que se hiciera el Papanicolaou considerando que ella ya tenía relaciones sexuales. Hasta ese momento fue que supo que, como todas las mujeres, era necesario que estuviera al pendiente de su salud. Aún cuando sentía que no era posible que tuviera cáncer, mientras esperaba los resultados de su estudio estuvo un poco nerviosa. La doctora le informó que su Papanicolaou había resultado normal, aunque tenía una pequeña infección vaginal, para la cual le dio el tratamiento. Nancy aprovechó esta ocasión para pedir mayor orientación sobre el cáncer y cómo podía cuidarse. Algo más que obtuvo de esta experiencia fue convencer y llevar a su mamá a que le hicieran el Papanicolaou, quien nunca se lo había realizado.



En tu opinión, ¿qué aprendió Nancy de esta experiencia?

¿Qué crees que se puede hacer para que ninguna mujer se quede sin hacerse el Papanicolaou?

¿Qué podrías hacer tú para convencer a las mujeres que te rodean de que se hagan el Papanicolaou?

Un examen de Papanicolaou puede detectar:

Infecciones

Inflamación

Células anormales

Cáncer

A continuación se presenta el ejemplo del resultado de un Papanicolaou; observa con atención el tipo de información, después contesta las preguntas.

Detección Oportuna del Cáncer Cérvico Uterino

Nombre: Julia Sánchez Edad: 35 No. _____ Exp. _____
 Menarca: 12 F.U.R. _____ Ritmo _____ Sexo _____
 Gestas: 1 para _____ Cesáreas 1 Abortos _____ Método anticonceptivo:
 Dispositivo intrauterino

Parejas sexuales 2
 Hormonales _____ Histerectomía _____ Cono _____ Tabaquismo _____
 Principales síntomas: _____
 Datos de exploración ginecológica: _____
 Diagnóstico clínico: _____ Terapia empleada: _____
 Resultados histológicos o citológicos anteriores y fechas: _____
 Fecha de solicitud: 12 de junio del 2002 Solicitante: _____
 Pieza recibida: _____

I. CÉLULA DE EPITELIO ECTOCERVICAL Y VAGINAL

Sup. cariopicnóticas:	10%		
Sup. No. cariopicnóticas:	00%		Aspecto del cervix
Intermedias		90%	
Parabasales		00%	
Efecto estrogénico	BAJO	V.E.	55%
Índice de plegamiento	BAJO	Índice de agrupamiento	BAJO

II. CÉLULAS DE EPITELIO ENDOCERVICAL Y ENDOMETRIAL

Células endocervicales	ESCASAS
Células de metaplasia	NEGATIVO
Células endometriales	ESCASAS

III. OTROS ELEMENTOS

Flora bacteriana	NEGATIVO
Lactobacillus acidophilus	ESCASA
Citolisis	NEGATIVO
Leucocitos polimorfonucleares	NEGATIVO
Linfocitos	NEGATIVO
Eritrocitos	NEGATIVO
Trichomonas vaginalis	NEGATIVO
Hongos	NEGATIVO
Virus	NEGATIVO
Otros:	NEGATIVO
Diagnóstico	NEGATIVO A MALIGNIDAD

25 de junio del 2002

Fecha

 Firma del patólogo

¿Crees que tú podrías interpretar estos resultados?

Sí No ¿Por qué?

¿Qué crees que tienen que hacer las mujeres cuando reciben los resultados de su Papanicolaou? Marca la opción con la que estés de acuerdo.

- Llevarlos con el farmacéutico para que se los explique.
- Llevarlos con el médico para que los lea.
- Buscar libros que nos expliquen qué hacer.

Una vez que nos entregan los resultados del Papanicolaou, la persona indicada para interpretarlos es el o la médico/a que nos atiende, quien tiene la capacidad y la obligación de informarnos claramente cuál es nuestro estado de salud y la próxima fecha para volver a realizarnos este estudio.

Si los resultados del Papanicolaou muestran resultados irregulares o una anomalía menor, se debe repetir el examen para asegurar su precisión. Si existe la posibilidad de cáncer se tendrán que realizar otros estudios como la colposcopia (estudio en el que se observa la vagina y el cuello de la matriz con una especie de microscopio), además de una biopsia (examen en el que se toma un fragmento muy pequeño del cuello de la matriz).

El cáncer del útero, o el cáncer cérvico-uterino, si se detectan a tiempo, son totalmente curables.

¿Cuándo hay que hacerse el Papanicolaou?

Las mujeres tienen que realizarse este estudio desde que empiezan a tener relaciones sexuales, por lo menos una vez al año.



También existen otras condiciones que indican que hay que hacerse este estudio, lo que no quiere decir que se vaya a desarrollar cáncer, sino simplemente que hay que cuidarse y estar pendiente de nuestra salud. Lee y analiza, a continuación, algunas de estas condiciones. Después, marca con una **✓** aquellas que esté en tus manos evitar. Si eres hombre, pide a alguna de tus amigas, novia, hermanas, mamá que te ayuden a resolver este ejercicio, y aprovecha la ocasión para proporcionarles esta información.

- Estar entre los 25 y 64 años de edad, aunque no se hayan tenido relaciones sexuales.
- Haber iniciado relaciones sexuales antes de los 18 años.
- Tener o haber tenido varias parejas sexuales (tanto del hombre como de la mujer).
- Infección cervical por Virus del Papiloma Humano (condilomatosis).
- Tener o haber tenido otras infecciones de transmisión sexual.
- Tabaquismo.
- Deficiencia en nuestra alimentación de verduras, frutas, legumbres, carne, leche.
- Nunca haberse realizado el Papanicolaou.

¿Cuál de estas condiciones es difícil prevenir?

- b) El segundo tipo de cáncer o tumor más frecuente entre las mujeres puede desarrollarse en alguna parte de las mamas o glándulas mamarias y se conoce como cáncer de mama o cáncer mamario. Aunque hay que tener en cuenta que no son los únicos problemas que se pueden tener en esta zona del cuerpo.

A continuación se presentan algunas condiciones que es importante que tengamos presentes para prevenir este tipo de cáncer, léelas y analízalas. Recuerda que el que se cumplan, no quiere decir que se vaya a desarrollar esta enfermedad, más bien que nos cuidemos y estén al pendiente de nuestra salud.

Después, marca con una ✓ cuáles se relacionan contigo. Si eres hombre, recuerda que puedes pedirle a alguna de tus amigas, novia, hermana o a tu mamá, que te ayuden a resolver este ejercicio.



- Ser mayor de 35 años.
- Antecedentes de cáncer de este tipo en las mujeres de nuestra familia.
- No haber tenido hijos.
- Haber tenido el primer embarazo después de los 30 años.
- Haber tenido algún problema anterior en las mamas.
- Tener la primera menstruación antes de los 12 años de edad.
- Que la menopausia se retarde después de los 50 años de edad.
- Haber usado por más de 5 años anticonceptivos hormonales (pastillas, inyecciones).
- Obesidad y/o tener una dieta rica en grasas.
- Tabaquismo.
- Diabetes.

¿Qué piensas que se puede hacer para que las mujeres verifiquen constantemente el estado de salud de sus mamas?

¿Cómo puede prevenirse el cáncer de mama?

Es importante que las mujeres aprendan a explorar sus mamas o glándulas mamarias desde que se inicia su menstruación.

Localiza en tu Pliego el tríptico “Cáncer mamario”, y lee de qué forma se puede realizar esta exploración. Si tienes pareja, puedes pedirle que te ayude a realizarla. Recuerda que si eres hombre puedes proporcionar esta información a las mujeres que conoces. Al terminar contesta las preguntas.



¿Conocías este tipo de exploración?

Sí No

¿Qué dificultad podrían tener las mujeres para realizarla?

Además de realizar esta exploración mensual, es importante que ante cualquier molestia como las que se describen a continuación, se acuda al médico.

- Cualquier tipo de secreción que salga del pezón.
- Hundimiento de la piel de la mama, del pezón.
- Llagas, resequedad, especie de quemadas.
- Dolor en las mamas, en el pezón, o en la zona que colinda con las axilas.

Estas molestias no indican que haya cáncer, ya que, como se mencionó pueden existir otros problemas en las mamas, pero son una señal de alerta que no se debe dejar pasar.

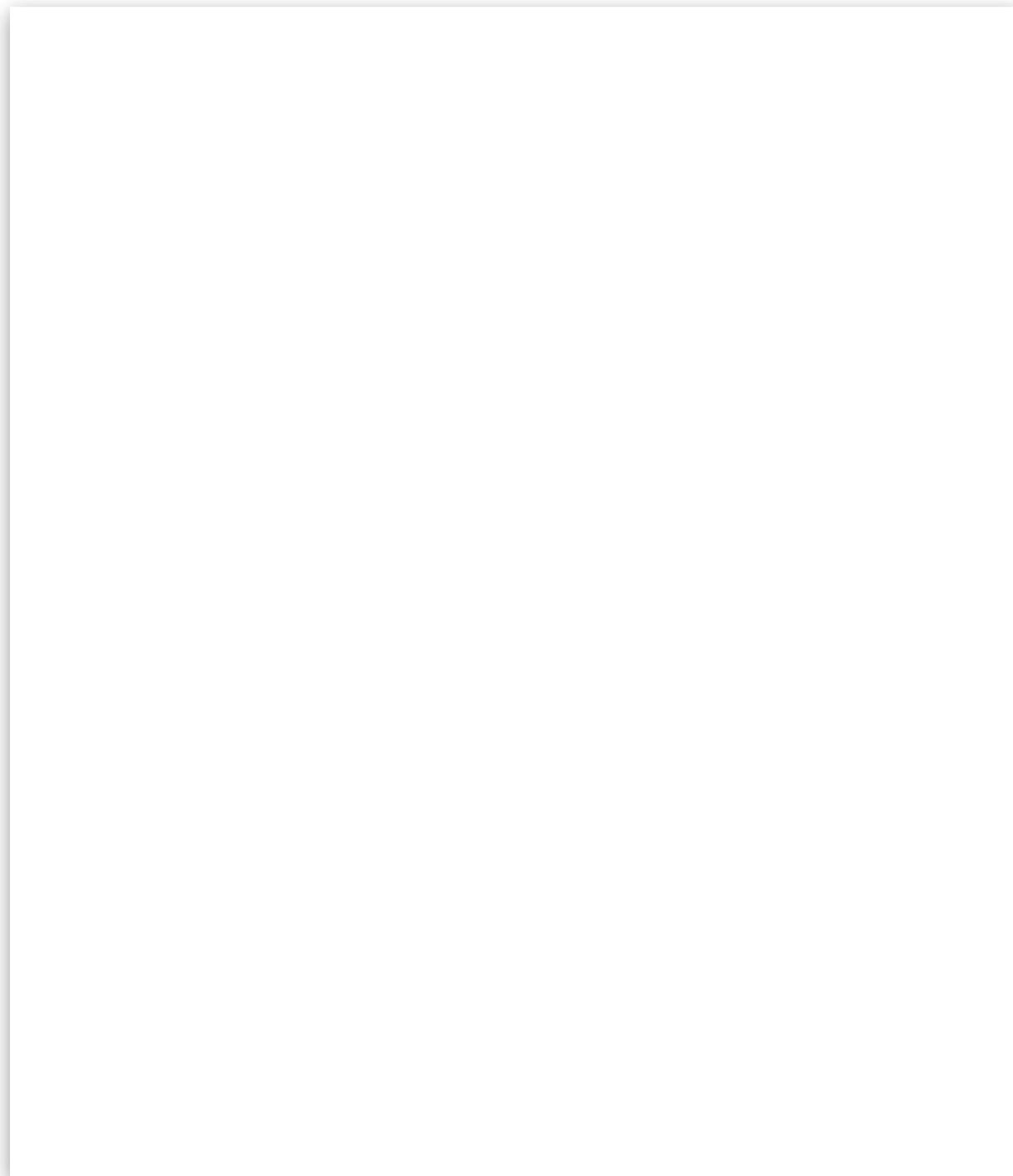
La responsabilidad de las mujeres es estar pendiente ante cualquier cambio o molestia de sus cuerpos y buscar la atención médica necesaria. En manos del médico o médica recae la responsabilidad de realizar los estudios necesarios para verificar si hay cáncer o no, prescribir el tratamiento correspondiente, y orientar a las mujeres sobre los cuidados que deben seguir.

¡Recuerda, un diagnóstico de cáncer a tiempo puede salvar la vida de las mujeres!

¿De qué pueden enfermar los hombres?

Los hombres, como las mujeres, también pueden llegar a desarrollar cáncer en sus órganos sexuales, como es el caso del cáncer de testículos, pene y próstata. Éste último es un riesgo que se puede presentar principalmente después de los 40 años.

Revisa la ubicación de la próstata en el artículo “Los hombres son distintos a las mujeres”, de tu Revista y después dibuja los órganos sexuales masculinos.



Recordemos que el cáncer en un inicio no produce dolor, por lo que es necesario que se oriente a los hombres desde pequeños, para que aprendan a revisar y a palpar sus órganos sexuales con frecuencia. Ésta es la principal forma de prevención que se les puede enseñar y no esperar hasta que empiecen a aparecer las molestias.

Revisa en tu Pliego el tríptico “Los hombres nos protegemos del cáncer” y después contesta las preguntas.

¿Qué dificultad encuentras para que los hombres aprendan y realicen esta técnica?

Aunque pueden existir diversas situaciones que aumenten el riesgo de que se desarrolle el cáncer en los órganos sexuales de hombres, es importante tener cuidado si ya hay antecedentes de haber tenido algún problema en los testículos o en el pene.

A continuación se presentan algunas situaciones comunes en las que está a nuestro alcance tomar medidas de prevención. Analízalas y realiza el ejercicio.

Situaciones de riesgo

Medidas que se pueden tomar para evitar el riesgo

Tener infecciones de transmisión sexual, como es el Virus del Papiloma Humano.

Tener el virus de inmunodeficiencia humana que produce el SIDA.

Toma en cuenta:

- Usar condón de látex en cada relación sexual.
- Tener relaciones sexuales sólo con la pareja, sabiendo que ambos están sanos.
- Abstenerse de tener relaciones sexuales si se puede estar en riesgo de adquirir alguna infección de transmisión sexual o el VIH.

Nos puede proteger de algunas situaciones que ponen en riesgo nuestra salud.

Empecemos el cambio

Es *muy importante* que, a partir de los 40 años, los hombres acudan cada año a realizarse un sencillo examen médico para descartar la presencia de cáncer de próstata. Es importante informar y convencer a los hombres de nuestras familias de que lo hagan, ya que en muchos casos este problema no se detecta y atiende a tiempo.

Mientras más pronto se detecte un problema, mucho mayores serán las posibilidades de solución.

Analiza la conversación que tiene Jorge con unos amigos y reflexiona sobre sus puntos de vista:

Jorge: ¿Supieron que el papá de Miguel está hospitalizado porque tiene cáncer en la próstata?

Daniel: ¿Y esa próstata en dónde está?

Jorge: Pues en los órganos sexuales de los hombres, por eso dice mi papá que él cada año va con el doctor a que lo revisen.

Julio: Ésa es una enfermedad de los grandes, nosotros no tenemos ningún riesgo. Además, a mí no se



me antoja para nada que el médico me vea o me toque en mis partes íntimas.

Jorge: Ssss... aunque estemos jóvenes hay que estar pendiente de nuestra salud y acudir al médico ante cualquier molestia. Ya ven al papá de Miguel, que según no quería ir a revisarse porque pensaba como tú y cuando fue ya estaba bien grave.

Daniel: No pues hay que investigar, más vale que empecemos a cuidarnos desde ahora.

¿Crees que esta situación es real?

Sí No

¿Crees que los jóvenes se preocupan por prevenir el riesgo del cáncer?

¿Qué se podría hacer para que los jóvenes tuvieran más atención y cuidado con su cuerpo?

¡No olvides, un minuto de tu tiempo puede salvarte la vida!

Como hemos visto, aun cuando no podemos evitar el cáncer ya que no existe una causa única que lo genere, sí podemos tomar algunas medidas que fortalezcan nuestro organismo y que eviten que lo exponamos a agresiones que afecten su funcionamiento. Incluso se dice que factores como la tensión o el estrés pueden dañar las defensas de nuestro cuerpo. También es importante tomar algunas medidas para detectar el cáncer a tiempo.

Algunas recomendaciones útiles:

- Mantener una alimentación basada en alimentos frescos y naturales, evitando en lo posible los industrializados. Esto incluye sustancias como el tabaco.
- Mantener en buen estado de salud nuestros órganos sexuales, evitando las infecciones de transmisión sexual.
- En el caso de las mujeres acudir a hacernos el Papanicolaou periódicamente y si somos hombres revisar nuestros órganos sexuales con la frecuencia necesaria.
- Acudir periódicamente al médico para verificar nuestro estado de salud.

¿Qué hacer ante un diagnóstico de cáncer?

En primer lugar, debemos tener claro que los médicos deben realizar diversos exámenes médicos para dar un diagnóstico de cáncer. Estos exámenes dependerán del tipo de cáncer y del grado de avance que pudiera tener.

Si existe un diagnóstico preciso sobre cáncer, los médicos tienen que dar información y orientaciones precisas de las medidas que se van a tomar. Si se recibe atención por parte de alguna institución pública, los médicos tienen la responsabilidad de enviarnos con especialistas en cáncer.

Algunos de los tratamientos que se utilizan para combatir el cáncer son: operaciones quirúrgicas en las que se extirpa el órgano afectado. Tratamientos con medicamentos especiales (quimioterapia) y tratamientos con base en radiaciones (radioterapia).

Lo más importante es saber que ante el cáncer existen tratamientos que pueden salvar la vida de las personas, pero es necesario atenderse a tiempo y hacer un esfuerzo por seguir el tratamiento indicado por el médico.

¿Has conocido a alguien que haya tenido o tenga cáncer?

Sí No

Explica qué hizo para enfrentar este problema.

Si no conoces a nadie que haya tenido este problema, trata de imaginar qué se siente y cómo se puede enfrentar esta situación.

Para la mayoría de las personas un diagnóstico de cáncer resulta difícil de soportar, ya que le puede despertar el miedo a la muerte, a perder partes de su cuerpo, a los tratamientos, a dejar a su familia, etcétera. Éste es un momento en el que resulta fundamental el apoyo de la familia y del médico que la atienda.

Como hemos visto, el cáncer es una enfermedad que se puede curar si se detecta a tiempo. Es muy importante que tomemos medidas para evitar aquellas situaciones que nos pueden poner en situación de riesgo.



Los y las jóvenes podemos aportar nuestro granito de arena para prevenir a las mujeres y hombres sobre este problema. Con ese fin, realiza la siguiente actividad que consiste en que recortes y distribuyas los trípticos sobre cáncer, que has leído en este tema, entre tus amigas, amigos y familiares y trates de explicarles por qué es importante que se informen sobre el cáncer. Posteriormente escribe algunos de los comentarios que te hagan.

Para terminar este tema, propón tres acciones que podrías realizar para orientar a otras personas como tus amigos, novio o novia, padres, hermanos, sobre cómo evitar el cáncer.

Por último, no olvides que prevenir es...

Reconocer y aceptar con naturalidad nuestros cuerpos. Hacer lo necesario para detectar a tiempo problemas y riesgos. Orientar a nuestros amigos y familiares.

Glosario

artritis: Inflamación de las articulaciones óseas, de los huesos.

bacteria: Es un organismo microscópico, tan pequeño que no se ve, formado por una sola célula.

folato o ácido fólico: Es una sustancia necesaria para la formación y crecimiento de los glóbulos rojos sanguíneos y se puede encontrar en las verduras y el hígado.

glande: Parte terminal del pene.

líquido preeyaculatorio: Líquido transparente diferente al semen que normalmente aparece en la punta del pene cuando hay una excitación sexual. Su función es servir de lubricante durante la penetración, y puede transmitir el VIH/SIDA.

meningitis: Inflamación de las meninges debida generalmente a una infección.

microorganismos: Organismos extremadamente pequeños.

parásito: Organismo que se alimenta a expensas de otro llamado huésped.

prepucio: Pliegue de la piel del pene que cubre el glande.

semen: Líquido espeso de color blanco que expulsa el hombre en la eyaculación. Éste contiene a los espermatozoides.

úlceras: Es la pérdida de un pedazo de piel o tejido. Es una especie de llaga.

vulva: Órgano sexual externo de la mujer que comprende: los labios mayores, los labios menores, la abertura de la vagina, la abertura de la uretra, el clítoris.

Autoevaluación: Unidad 3. Protegernos es querernos

En esta unidad revisamos cómo se adquieren las infecciones de transmisión sexual y las diferentes medidas que podemos tomar para prevenir su contagio. Conocimos lo que es el cáncer y algunas formas de prevenirlo y detectarlo a tiempo.

También vimos algunos de los síntomas de las principales ITS y la importancia de detectar con oportunidad cualquier cambio en nuestro cuerpo que pueda indicarnos que tenemos una de estas infecciones o algún riesgo de cáncer, así como la necesidad de recurrir al médico para recibir el tratamiento adecuado. Recuerda que con la salud no se juega. Ahora resuelve la siguiente autoevaluación para ver qué has aprendido de estos temas.

Instrucciones:

Contesta las siguientes preguntas tachando la letra que corresponda, o bien escribiendo tu respuesta cuando así se requiera, de acuerdo con lo que estudiaste en los temas de esta unidad.

1. Una forma en la que pueden contraerse las ITS es al:
 - a) Hablar, saludar o compartir una alberca con una persona infectada.
 - b) Respirar aire contaminado con virus o bacterias.
 - c) Tener relaciones sexuales sin protección con una persona infectada.

2. Son algunos síntomas que pueden presentarse cuando se tiene una ITS.
 - a) Diarrea, malestar general y fiebre.
 - b) Ardor al orinar y flujo que sale por el pene o la vagina.
 - c) Problemas durante la menstruación o la eyaculación.

3. ¿Con cuál de las siguientes opiniones estás de acuerdo?
 - a) Sólo quienes tienen varias parejas sexuales pueden contraer una ITS.
 - b) Cualquier persona puede contraer una ITS si tiene relaciones sexuales sin protección.
 - c) Todos los que tienen relaciones con personas que se dedican a la prostitución adquieren una ITS.

4. Es una barrera que nos protege de la mayoría de las ITS si se usa en todas las relaciones sexuales:
 - a) El condón.
 - b) El dispositivo intrauterino.
 - c) Las píldoras anticonceptivas.

5. Pepe no usa el condón para protegerse de las ITS; piensa que no es seguro porque se rompe fácilmente. Tú le recomendarías que:
 - a) Revise el estado del condón, la fecha de caducidad y practique su uso porque puede ser que no lo esté utilizando bien.
 - b) Use lubricantes como aceite para bebé o cremas para que no se rompa el condón.
 - c) Use dos condones al mismo tiempo para mayor protección.

6. Una de las medidas de higiene que puede ayudarnos a cuidar nuestros órganos sexuales:
 - a) Lavar todos los días el interior de la vagina con agua y jabón.
 - b) Asear los órganos sexuales después de la relación sexual.
 - c) No lavar la cabeza del pene con jabón porque produce irritaciones.

7. Un síntoma que puede presentarse cuando una persona tiene Tricomoniasis es:
- a) Se tiene comezón en los órganos sexuales y sale un flujo amarillento y de mal olor por la vagina.
 - b) Aparece un grano pequeño llamado chancro en los órganos sexuales.
 - c) Aparece una verruga en los órganos genitales y se tiene ardor y comezón en la vagina, el pene o el ano.
8. Son dos ITS causadas por un virus por lo que no tienen una curación definitiva:
- a) Sífilis y gonorrea.
 - b) Condilomatosis o papilomas y Herpes genital.
 - c) Tricomoniasis y Clamidiasis.
9. Menciona algunos de los daños que pueden ocasionar la Tricomoniasis, la Gonorrea y el Herpes genital si no se atienden adecuadamente.
10. Rosa tiene una ITS y no quiere que nadie lo sepa porque le da vergüenza, tampoco quiere ir al doctor. Tú le dirías que:
- a) Espere a ver si desaparece la enfermedad y que no lo comente con nadie.
 - b) Se lo tiene muy merecido, pero que el dependiente de la farmacia puede darle algo para que se cure.
 - c) No tiene porqué sentirse avergonzada y que vaya al médico para que le dé el tratamiento adecuado.
11. Escribe algunas de las consecuencias del Virus del Papiloma Humano (VPH):

12. Menciona tres recomendaciones que se deben seguir, en caso de llegar a tener algún síntoma de una ITS.

13. Menciona dos medidas que podemos tomar para prevenir el cáncer.

14 Examen médico que permite detectar el cáncer cérvico uterino.

- a) Análisis de sangre.
- b) Papanicolaou.
- c) Examen de orina.

15. ¿Qué tipo de examen pueden hacerse los hombres para detectar irregularidades en sus órganos sexuales externos?



Clave de respuestas correctas

1. La opción es la *c*.
2. La opción es la *b*.
3. La opción es la *b*.
4. La opción es la *a*.
5. La opción es la *a*.
6. La opción es la *b*.
7. La opción es la *a*.
8. La opción es la *b*.
9. En tu respuesta puedes mencionar: La Tricomoniasis causa abortos y esterilidad, la Gonorrea, problemas del corazón y en el hígado, ceguera en los recién nacidos y esterilidad, el Herpes, malformaciones en el bebé durante el embarazo y abortos.
10. La opción es la *c*.
11. Puede ser causa de cáncer del cuello de la matriz, vagina, ano o pene.
12. En tu respuesta puedes mencionar aspectos como: acudir al médico, tomar todos los medicamentos, no tener relaciones sexuales hasta curarse, no tomar remedios caseros o autorrecetarse, hablar con tu pareja para que los dos se atiendan.
13. Algunas de estas medidas pueden ser:
 - Tener una alimentación basada en alimentos frescos.
 - Evitar las infecciones de transmisión sexual.
14. La opción es la *b*.
15. Los hombres pueden explorar y revisar sus órganos sexuales externos con la técnica de autoexploración que vimos en el tema de cáncer.

Unidad

4

El SIDA, más cerca de lo que pensamos



Tema **1** **¿Qué es el VIH/SIDA?**

El VIH y el SIDA

¿Se cura el SIDA?

¿Cómo saber si tenemos VIH?

Tema **2** **Cómo evitar el VIH**

Cómo se adquiere el VIH

Medidas de prevención

Tema **3** **Viviendo con el SIDA**

¿SIDA, yo?

El SIDA y la discriminación

Tema **4** **El sida en nuestro país**

El costo humano

Los y las jóvenes en campaña contra el VIH y el SIDA

Cómo organizar una brigada

Glosario

Autoevaluación

Tema **1** ¿Qué es el VIH/SIDA?

En la actualidad, el VIH y el SIDA afectan a muchos hombres y mujeres de todas las edades. Se calcula que en el 2012, 35.5 millones de personas en el mundo vivían con VIH.*

¿Cuál es nuestro propósito?

Revisar qué es el VIH y el SIDA, cómo se adquieren y los tratamientos que existen para su control, con el fin de que los y las jóvenes tomemos las medidas necesarias para protegernos y proteger a los demás.

El VIH y el SIDA

Revisa los conocimientos que tienes sobre este tema, para ello analiza las frases que aparecen a continuación y coloca en los paréntesis una V si consideras que lo que se dice es verdadero y una F si piensas que es falso.**

1. El SIDA es ocasionado por un microbio que destruye las defensas del cuerpo.
2. Es posible detectar el VIH a simple vista.
3. El VIH se transmite por tener relaciones sexuales sin protección con personas infectadas, por transfusiones de sangre contaminada, o por usar material clínico como jeringas infectadas, y de las madres infectadas a sus hijos/as en el embarazo o lactancia.

* ONUSIDA, "El SIDA en cifras", 2012.

** Revisa tus respuestas en la página 29.

4. Es posible adquirir el VIH por piquetes de mosquitos.



5. El VIH y el SIDA sólo afecta a los homosexuales.



Lee en tu Revista el artículo “El SIDA y el cuerpo humano” y contesta las preguntas.

¿Qué es el VIH?

¿Qué es el SIDA?

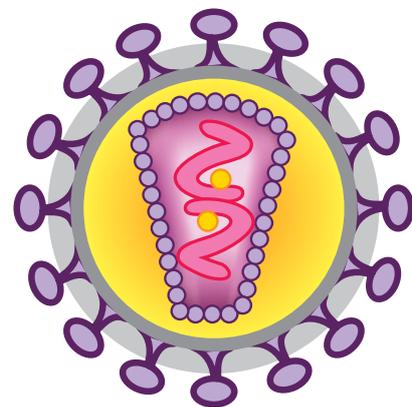
Escribe el significado de las letras.

S _____

I _____

D _____

A _____



¿Cuál es el nombre que se le ha dado al virus que produce el SIDA?

El VIH se encuentra principalmente en:



Dibuja una gota de sangre en la que el VIH esté luchando contra las células del sistema inmunológico.

A large, empty rectangular box with a light gray border, intended for the student to draw a drop of blood containing HIV cells fighting against immune cells.

En un primer momento del contagio por el VIH, los o las portadoras o personas que lo tienen pueden no notar cambios ni molestias, y es que el virus infecta poco a poco las células del sistema inmunológico, hasta que las destruye, provocando con ello una deficiencia en este increíble sistema de defensa del cuerpo, que en ese momento queda expuesto al ataque de cualquier infección, por leve que sea.

Al entrar en contacto con el VIH, el sistema inmunológico produce células especiales (anticuerpos), que se pueden detectar por medio de un análisis de sangre. Si se localizan, se dice que la persona es seropositiva. Esto no quiere decir que haya desarrollado la enfermedad, pero sí que puede transmitir el virus. Los síntomas y las enfermedades que se pueden presentar con el VIH no son iguales en todas las personas, ya que dependerán de sus condiciones de salud, de alimentación, higiene y ambientales. Se puede decir que hay una etapa sin síntomas y otra en la que ya hay síntomas.

Une con una línea las situaciones que son iguales y encierra en un círculo las que encuentres diferentes.

Etapa sin síntomas

- La persona está infectada con el VIH.
- No tiene síntomas o muy leves.
- Puede transmitirles el VIH a otras personas.
- Puede sentirse y verse saludable durante muchos años.

Etapa con síntomas

- Puede transmitirles el VIH a otras personas.
- Padece de infecciones u otras enfermedades graves.
- La persona está infectada con el VIH.

Cuando la persona que tiene el VIH empieza a padecer enfermedades graves de la piel, vías respiratorias y gastrointestinales, que se aprovechan de la baja de defensas de su cuerpo, se dice que ya ha desarrollado el SIDA.



¿Se cura el SIDA?

Hasta el momento, no existe cura ni vacuna contra el SIDA; con lo que se cuenta es con medicamentos que controlan la reproducción del virus o las enfermedades que presentan las personas con SIDA, y que les ayudan a prolongar su vida.

En México, estas medicinas se brindan a través de instituciones del sector público en forma gratuita, o de particulares cubriendo su costo. Sin embargo, aunque el costo de los medicamentos ha disminuido, siguen siendo caros, ya que se producen en laboratorios de otros países.

El alto costo de los medicamentos hace que en algunos casos se tenga que interrumpir el tratamiento, lo que puede provocar que cuando éste se reinicie, el virus se haya hecho más fuerte y que los medicamentos ya no tengan el mismo efecto.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que las personas con VIH empiecen su tratamiento de forma temprana, ya que se ha demostrado científicamente que esto contribuye a salvar más vidas.*

* ONUSIDA, "El SIDA en cifras", 2012.

De esta manera, el SIDA agota a las personas que lo sufren y a sus familias física, emocional y económicamente. Para que te des una idea de la fuerza de voluntad que se necesita para resolver todos los problemas que ocasiona esta enfermedad, lee en tu Revista el artículo "Toño: la disciplina del coraje" y contesta las preguntas:

¿Por qué interpuso Toño una demanda ante la Comisión Nacional de Derechos Humanos?

¿En qué casos menciona que se reciben los medicamentos en forma gratuita?

Si tuvieras el VIH/SIDA, ¿crees que tendrías el coraje y la voluntad de Toño para enfrentar esta enfermedad?

Sí No ¿Por qué?

¿Cómo saber si tenemos VIH?

Un gran problema que se presenta con el VIH es que no es fácil darse cuenta si se ha contraído; esto propicia que las y los portadores del virus, en muchas ocasiones, contagien a otras personas por ignorancia. Sin embargo, es posible detectar el VIH por medio de un examen de laboratorio, en el cual se buscan en la sangre los anticuerpos o huellas que produce el Sistema Inmunológico al entrar en contacto con el virus.

CENSIDA ha elaborado el tríptico “La prueba del SIDA”, que aparece en tu Pliego, y tiene el propósito de que las personas evalúen las posibilidades de que hayan contraído el VIH.

Después de leer todo el artículo, contesta las preguntas, colocando en la columna izquierda el número que consideres correcto de la columna derecha.*

- | | |
|--|---|
| a) Nombre del análisis más utilizado para detectar el VIH. | 1. Estar en ayunas o haber pasado seis horas sin haber ingerido alimentos. |
| b) Requisitos para hacerse la prueba. | 2. Encontrar en la sangre anticuerpos contra el VIH y por tanto tener el virus. |
| c) Una razón para hacerse la prueba. | 3. ELISA. |
| d) Lo que significa “seropositivo”. | 4. Conservar la salud. |

* Revisa tus respuestas al finalizar el tema en la página 230.

Muchas veces ni nos ha pasado por la cabeza que tengamos que ver con este problema. Otras, sentimos que nos hemos arriesgado pero nos da miedo salir de la duda. Hacerse un examen de VIH no es una decisión fácil, ya que implica el riesgo de recibir un resultado positivo, pero un diagnóstico temprano nos permite controlar la enfermedad y poner en práctica medidas que nos ayuden a tener una mejor calidad de vida y prolongarla.



¡Recuerda que puede estar de por medio tu vida!



Lee el siguiente relato que narra la experiencia de una persona que decidió hacerse este análisis, y después contesta las preguntas.

Empecé a tener relaciones sexuales muy joven; me daba miedo contagiarme de alguna enfermedad sexual. Sabía un poco lo que es el VIH y el SIDA, hasta había conocido a personas que habían muerto de esta enfermedad, pero nunca tomé precauciones.

Un día noté inflamados algunos ganglios* y me entró la preocupación; llegó un momento en que hasta un dolor de garganta me asustaba. Fue entonces cuando decidí ir a CENSIIDA y hacerme el examen de VIH. Fue una experiencia difícil, tuve mucho miedo, y más cuando me dieron los resultados. Afortunadamente salió negativo. Después de esta experiencia decidí ir al médico y seguir sus indicaciones para cuidar mi salud.



* Busca el significado de esta palabra en un diccionario y escríbelo en tu cuaderno personal.

¿Crees que se den casos como éste, entre los y las jóvenes que conoces?

¿Crees que tomar la decisión de hacerse un examen de VIH es difícil?

Sí No ¿Por qué?

Si conocieras a alguien que tuviera temor de tener VIH, ¿qué le recomendarías?

En nuestro país, este examen lo hacen laboratorios y hospitales privados con un costo. En instituciones públicas como el IMSS, ISSSTE, Secretaría de Salud, CENSIDA o COESIDAS se realiza sin ningún costo, y además a nadie se le dan los resultados más que al interesado/a.

Es conveniente que para hacerse la prueba, se cuente con asesoría médica para que nos expliquen las medidas necesarias del caso.



A continuación se proporcionan los teléfonos en los cuales se puede solicitar información desde cualquier lugar de la república; nos atenderá personal especializado en este problema.

TELSIDA: Lunes a viernes de 8:30 a 21:30 h.
5207 4077 en el D.F., y para todo el país (sin costo) a los teléfonos 01800 712 0886 y 01800 712 0889.
Correo electrónico: telsida@salud.gob.mx

A continuación aparecen las respuestas de la primera actividad para que revises tus resultados.

1. **Verdadero:** Este microbio es un virus y recibe el nombre de Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH).
2. **Falso:** El VIH se detecta por medio de análisis especiales.
3. **Verdadero:** Las principales vías de transmisión del VIH son la sanguínea, sexual y perinatal.
4. **Falso:** Diversos estudios han mostrado que el VIH no puede vivir dentro de las células del mosquito. También se ha visto que, en zonas donde hay muchos casos de SIDA y mosquitos, no hay un aumento de casos en la población en general.
5. **Falso:** Ésta fue una idea que surgió porque los primeros casos que llamaron la atención fueron los que se dieron entre homosexuales de Estados Unidos; ahora se sabe que ya la sufrían poblaciones heterosexuales de África a las que no se había prestado atención. En la actualidad afecta a hombres y a mujeres de cualquier orientación sexual.

Después de este primer tema, ¿mejoró tu conocimiento sobre el mismo?

Escribe las dudas que te quedaron.

Recuerda que estos tiempos de SIDA nos obligan a aprender nuevas formas de relacionarnos, de sentir placer, de amar a los demás, a nosotros, a nuestros cuerpos, a nuestras vidas.



Respuestas del ejercicio de la página 226:

a: 3, b: 1, c: 4, d: 2.

Tema **2** Cómo evitar el VIH

Ante el riesgo del VIH y el SIDA existen medidas que podemos tomar para protegernos. Sin embargo, hay que mencionar que, a pesar de que éstas se difunden por diversos medios entre la población en general, cada día aumenta el número de personas que adquieren la enfermedad.

Por esta razón, un aspecto que es fundamental considerar en la prevención del SIDA es el hecho de que en muchos casos las personas tenemos información, pero por alguna razón no la tomamos en cuenta para protegernos.

¿Cuál es nuestro propósito?

Para prevenir hay que saber bien de qué debemos cuidarnos, por eso en este tema veremos, en primer lugar, las formas en que podemos adquirir el VIH y las medidas preventivas a tomar para evitarlo. Después revisaremos algunas actitudes que pueden ponernos en riesgo.

Responde las siguientes preguntas.

¿Cómo se contrae el VIH/SIDA?

¿Cómo se puede evitar este riesgo?

Cómo se adquiere el VIH



Lee en tu Revista el artículo, “Cómo sí y cómo no se puede contagiar” y pon atención a cuáles son las principales formas por las que se transmite este virus. Después, escríbelas con tus propias palabras. También anota tus dudas.

Formas de transmisión	Descripción	Tus dudas
Vía sexual	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Vía sanguínea	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Vía perinatal	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

La transmisión por sangre, órganos para donación, material médico y objetos punzocortantes.

Esta forma de transmisión se da cuando elementos contaminados con el VIH entran en contacto con el cuerpo de las personas a través de heridas en el cuerpo, operaciones, transfusiones e inyecciones.

En la actualidad se han establecido requisitos más rigurosos para la donación de sangre y de órganos. En México, a partir de mayo de 1986, se estableció como obligatoria la prueba de detección del VIH en toda la sangre que se usa para transfusión.* También, se han tomado medidas para que en las instituciones médicas se utilicen agujas y jeringas desechables, y que el material que se usa en cirugías, exámenes de laboratorio, o en el dentista, sean cuidadosamente desinfectados.



Los objetos punzocortantes, como navajas o rastrillos, material de cuidado de las uñas, perforación de orejas o tatuajes, también deben ser esterilizados.**

* Dato tomado de Orientación para informadores VIH/SIDA, CONASIDA/Secretaría de Salud.

** Los especialistas en SIDA consideran que hay que tener cuidado en su manejo y desinfección.

Marca con una aquellos artículos que utilices o con los que tengas contacto con frecuencia y contesta las preguntas.

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Navajas de rasurar | <input type="radio"/> Jeringas y agujas |
| <input type="radio"/> Rastrillos para rasurar | <input type="radio"/> Material odontológico |
| <input type="radio"/> Equipo de pedicure o manicure | <input type="radio"/> Equipo para perforar o para tatuar |

¿Crees que la gente que maneja estos instrumentos esté consciente del cuidado que se debe tener en su desinfección?

Sí No ¿Por qué?

Y tú, ¿te has preocupado por su limpieza y esterilización?

¿Por qué?

No olvides...

Desinfectar los artículos que tienen contacto con el cuerpo y que puedan ocasionar alguna lesión o herida, lavándolos perfectamente e hirviéndolos por lo menos 20 minutos.

En caso de que tengas que atender un accidente en donde haya derrames de sangre, utiliza guantes o bolsas de plástico para cubrirte las manos y alcohol para desinfectar tus heridas.

Limpiar y desinfectar los objetos y lugares en donde haya salpicado sangre, diluyendo una parte de cloro en nueve partes de agua.*



Transmisión por vía perinatal

A continuación tienes una nota en la que se habla de esta forma de transmisión; léela con atención y contesta las preguntas:

Cuando la mujer presenta VIH, puede transmitir el virus a su hijo. Esta transmisión del virus puede suceder durante el embarazo a través de la placenta, en el momento del parto o durante la lactancia. Por ello se aconseja a las mujeres portadoras del VIH no amamantar al pequeño, con el objeto de disminuir el riesgo de transmisión. (...) Si existe la duda de ser portadora del VIH, la atención médica desde el principio del embarazo es de suma importancia. “Cuando las mujeres embarazadas que viven con VIH tienen acceso a medicamentos antirretrovíricos, el riesgo de transmitir el virus a sus niños se reduce en gran medida (a menos del 5%)”.**

* Tomado de “SIDA y eso, ¿qué tiene que ver con mi lugar de trabajo?” y de “Guía de orientación para informadores VIH/SIDA”, CONASIDA y Secretaría de Salud.

** ONUSIDA, “El SIDA en cifras”, 2012.



Escribe las tres formas en que una mujer infectada puede transmitir el VIH a sus hijos:

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué recomendaciones se hacen a las mujeres infectadas para evitar que le transmitan el VIH/SIDA a sus hijos?



A finales del 2012, en México había 10,000 niños y niñas que vivían con el VIH/SIDA. En algunos casos, sus padres murieron por la misma causa, dejándolos en la orfandad.*

¿Cómo te imaginas la vida de los niños y niñas que tienen el VIH/SIDA?

¿Sabías que en el año 2012 cerca de 17 millones de mujeres tenían el VIH?***

* CNDH, Programa de VIH/SIDA y Derechos Humanos, 2012.

*** "Informe", ONUSIDA, 2012.

¿Qué consecuencias crees que tendrá esta situación?

¿Qué se podría hacer para apoyar a las mujeres que viven este problema?

La transmisión por vía sexual

En nuestro país esta forma de transmisión sigue siendo la más importante.

La Organización de las Naciones Unidas, en su Programa Conjunto sobre el VIH/SIDA (ONUSIDA), menciona que en los países donde la presencia del VIH es elevada, los y las jóvenes son vulnerables a la transmisión sexual del VIH tan pronto como empiezan a tener relaciones sexuales, porque el común de sus compañeros potenciales a menudo están ya infectados. Eso es cierto tanto para los muchachos que en muchos países suelen tener su

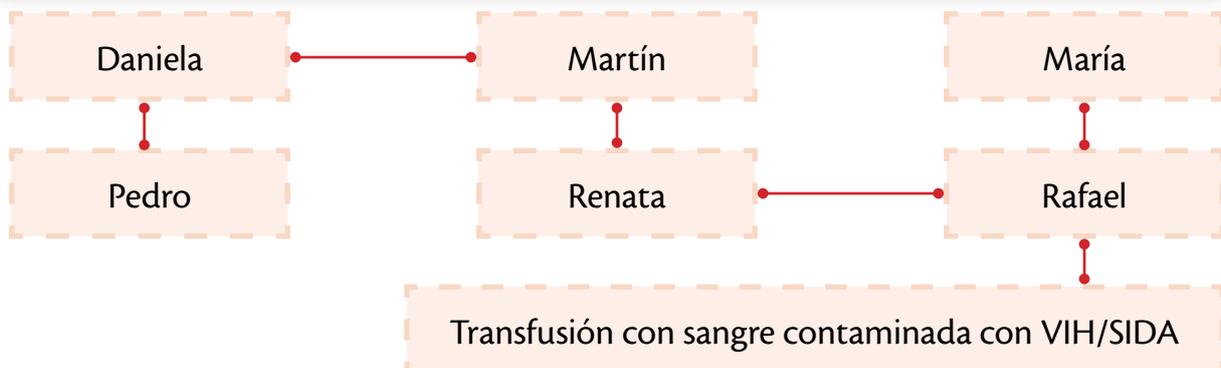


primera experiencia sexual, sin protección, con profesionales del sexo, como para las muchachas que tienden a tener relaciones sexuales con hombres mayores que ellas y, por lo tanto, con mayores experiencias sexuales.

Y es que muchos de nosotros sabemos que la relación sexual nos exige tener responsabilidad, pero cuando nos enamoramos o nos gusta alguien, sentimos que es igual que nosotros. Nos atrae su físico y nos formamos ilusiones, deseos, y no nos preocupamos de qué tanto sabemos de esta persona, en especial de su vida sexual. Sin embargo, esto puede traer consecuencias.

En la siguiente página tienes una actividad cuyo propósito es que reflexiones sobre cómo, en muchas ocasiones, cuando elegimos una pareja sabemos muy poco de ella o ésta de nosotros y como esto puede implicar un riesgo. Trata de ponerte en el lugar del personaje con el que más te identifiques.

Daniela y Martín están muy enamorados; ellos han tenido relaciones sexuales y Daniela siempre le ha exigido a Martín que use condón. Antes de conocerse, Daniela sólo había tenido un novio, Pedro, con quien no tuvo relaciones sexuales. Por su parte Martín fue novio de Renata, con ella tuvo relaciones sexuales sin ninguna protección. Renata antes había salido con Rafael con quien tuvo relaciones sexuales sin protegerse. Rafael a su vez había sido novio de María, con quien tuvo relaciones sexuales sin usar ninguna protección, desafortunadamente un año antes había recibido una transfusión con sangre contaminada con VIH/SIDA.



Marca con una ✓ los nombres de los personajes que pudieron haber contraído el VIH. Al terminar, contesta las preguntas.

¿Qué personajes crees que pudieron contraer el VIH?

¿Crees que estos personajes pensaron que podían estar en riesgo de contraer el VIH?

Sí No

En tu opinión, ¿qué se puede hacer para estar seguro de la salud de nuestra pareja sexual?

Imagina cómo podrías hablar con tu pareja sobre el SIDA.

Medidas de prevención

El SIDA es una enfermedad que amenaza la vida de todas las personas si no nos protegemos; por esta razón, es muy importante que todos, jóvenes, adultos, niños, niñas tengamos acceso a información precisa sobre esta enfermedad.

Enfermedades como la hepatitis, la tuberculosis, la sarna, sí son difíciles de prevenir y controlar porque se contagian por contacto casual, en cambio, la adquisición del SIDA sí se puede prevenir.



A continuación presentamos algunas situaciones que han dificultado su prevención; marca la que consideres más importante:

- El desconocimiento de este problema.
- La incredulidad.
- La idea de que es un problema lejano a nuestras formas de vida, con el que nunca nos vamos a enfrentar.
- La falta de información.
- La información errónea.

Explica por qué crees que es la más importante.

Hasta hoy no se cura esta enfermedad, por lo que prevenir sigue siendo la principal forma de evitar que se siga expandiendo. Por ello, hay que aprender a mirar el SIDA sin prejuicios y sin miedos, verlo como lo que es, una enfermedad más, de las tantas que afectan a hombres y mujeres; mortal, pero ante la que se tiene la ventaja de que se puede evitar.



Analiza las siguientes medidas que se pueden tomar para protegerse del VIH/SIDA y después contesta las preguntas.

- No tener relaciones sexuales.
- Tener relaciones sexuales sólo con tu pareja y tu pareja sólo contigo, seguros de que ninguno de los dos tiene VIH.
- Tener relaciones sexuales evitando el intercambio de líquidos (preeyaculatorio, semen, sangre, secreciones vaginales o sangrado menstrual).
- Usar condón de látex en cada relación sexual.
- Usar agujas y jeringas desechables nuevas o jeringas de cristal y agujas perfectamente esterilizadas.
- Exigir "sangre segura" en las transfusiones.
- Hacerse un examen y esperar tres meses antes de decidir un embarazo, si se tienen dudas con la salud de cualquier miembro de la pareja.
- Si se tiene el VIH consultar con un médico antes de decidir un embarazo.

De estas medidas, ¿cuáles crees que son las más difíciles de llevar a cabo?

¿Qué se podría hacer para superar las dificultades que impiden su aplicación?



Escribe a continuación qué relación tiene el SIDA con el uso de drogas y alcohol.

¿Has notado que el alcohol o las drogas han puesto en riesgo la salud de algunos de tus amigos o amigas?

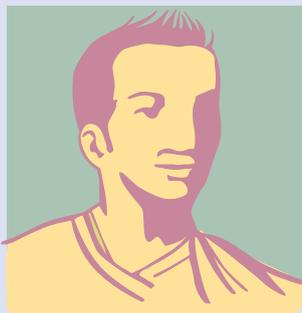
Sí No ¿Por qué?

Las actitudes ante el uso del condón

¿Qué ventajas encuentras en el uso del condón?

¿Qué desventajas?

El uso correcto del condón de látex ayuda a prevenir la transmisión del VIH y otras ITS. Sin embargo, en nuestro país, a pesar de que se han llevado a cabo campañas encaminadas a difundir las ventajas de su uso, no parece ser una práctica frecuente. La información del Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH y el SIDA (CENSIDA) indica que en México una persona tiene en promedio 123 relaciones sexuales al año, y de éstas sólo cuatro son protegidas con condón.



=



A continuación tienes una actividad en la que dos amigos conversan. Por un lado se encuentra Manuel, quien se niega a utilizar los condones. Por su parte Daniel no está de acuerdo con él, ya que cree que su uso correcto puede evitar a los y las jóvenes muchos problemas. Ayuda a Daniel a completar las respuestas que va a dar a Manuel.

Las actitudes ante las relaciones sexuales



Éste es un aspecto muy importante en la prevención del VIH y es que aquí entra en juego la educación que recibimos para cuidar nuestra vida y la de los demás.

En muchos casos, iniciamos nuestra vida sexual casi a “ciegas”, con la información que vamos intercambiando entre los amigos y las amigas o la que recibimos a través de los medios de comunicación, que en la práctica no resulta suficiente o adecuada, y resolvemos nuestras necesidades y dudas “como podemos”.

Esto hace necesario que busquemos información de personas o instituciones serias y responsables, y que aprendamos o reforzemos algunas actitudes que nos pueden ayudar a evitar el VIH.*

A continuación tienes una lista de actitudes que ONUSIDA ha propuesto que se refuercen entre los y las jóvenes para evitar este riesgo. Marca aquella que creas que tendrías que reforzar más en tu persona:

Tomar decisiones meditadas acerca de la relación de pareja y de las relaciones sexuales, y defender estas decisiones.

Afrontar las presiones para no tener relaciones sexuales no deseadas.

Negarnos al uso de drogas.

Cuando se está preparado o preparada para tener relaciones sexuales, exigir y garantizar una relación protegida u otras formas de relación más seguras.

Saber pedir ayuda y apoyo a la familia, a los servicios médicos o de otros.

* “La fuerza del cambio. Con los jóvenes en campaña contra el SIDA”, ONUSIDA, 1998.

¿Cómo harías para mejorar esta actitud en tu persona?

Por último, aunque hablar con nuestros padres o familiares puede no resultar fácil, no olvidemos que son las personas más cercanas a nosotros; busquemos la manera de comunicarles nuestras dudas y oigamos sus experiencias, que pueden servirnos para darnos una idea de la forma en que vivieron y resolvieron situaciones similares a las nuestras.

Hay momentos en nuestra vida en los que nos cuesta trabajo hablar con franqueza y, tratándose de las cosas del amor y del sexo, todavía más, pero no olvidemos la importancia que tiene practicar la libertad de expresar nuestras ideas, nuestros sentimientos y temores. Procuremos:

El **respeto** a nuestras personas y a las de los demás.

La **responsabilidad** ante las decisiones que tomemos.

La **honestidad** con nosotros y los demás.



Tema **3** Viviendo con el SIDA

El SIDA ocasiona mucho miedo, lo que lleva a mucha gente a rechazar y discriminar a las personas que viven con esta enfermedad, y creen que es un problema que no les afecta. Esta forma de pensar y actuar agrava la situación, ya que impide reconocer, analizar y tomar las medidas preventivas necesarias.

¿Cuál es nuestro propósito?

Analizar algunas situaciones que enfrentan las personas que tienen el SIDA y los que le rodean, los derechos y cuidados que requieren, de forma que nos sensibilicemos ante esta enfermedad para que luchemos juntos contra ella.

¿SIDA, yo?

En este momento hay muchas personas seropositivas o que ya están enfermas de SIDA; ésta es una realidad que todos tenemos que entender. Para nosotros, los y las jóvenes, representa la oportunidad de adquirir y difundir, entre los que nos rodean, una cultura de la solidaridad con las personas que tienen el SIDA, tal y como lo hace ya mucha gente.

Para que pienses en las actitudes que puedes tomar ante las personas con SIDA, analiza las siguientes preguntas y escribe tu respuesta.

¿Qué harías si...

supieras que tu mejor amigo o amiga tiene SIDA?

Una manera de perder el miedo a esta enfermedad es por medio de información real, como la que nos aportan las personas que han contraído este padecimiento; ellas conocen el camino de la aceptación; la búsqueda de alternativas médicas; los obstáculos burocráticos y sociales, y las formas de organización para hacer frente a esta enfermedad.



Tú, ¿cómo imaginas la vida de una persona con SIDA? Escribe a continuación dos situaciones que creas que tienen que resolver.

Una de las causas que provocan que las personas no tomemos las medidas de prevención necesarias son las **ideas equivocadas** que se tienen sobre este problema. A continuación se mencionan las más frecuentes.

1. El **SIDA** no les da a las personas heterosexuales.
2. El **SIDA** sólo da por las relaciones sexuales.
3. El **SIDA** no les da a las personas casadas.
4. El **SIDA** es enfermedad de adultos.
5. El **SIDA** es enfermedad de homosexuales, prostitutas y drogadictos.

Lee los testimonios de jóvenes y adultos, mujeres y hombres, que viven con el VIH/SIDA* y coloca dentro de los paréntesis el número que corresponda a las ideas equivocadas que tenía cada uno de los protagonistas de estos relatos.

Testimonios

1. Cuando me enteré de que era seropositivo, el mundo se derrumbó ante mí. Hasta este momento había vivido una sexualidad sin tener ningún cuidado, pero creía que el SIDA no era cosa de heterosexuales. Yo creo que casi todos los nuevos afectados sufren la misma sensación de miedo que yo sentí. Un miedo que, además, algunos padecen callados. Me tomó mucho tiempo entender que mi experiencia no era exclusiva, sino exactamente igual a la de muchos otros. Pero al final de ese túnel había una luz, una salida. Me puse en contacto con diferentes grupos locales y organizaciones contra el SIDA, para ofrecer mi testimonio de vida. Sé que la información sobre lo que nos ocurre y cómo combatirlo es nuestra arma más potente, para prevenir y combatir la enfermedad.

ALBERTO 

* Testimonios resumidos, tomados de la revista *POZ* en español, fascículos Verano 1997 y Primavera 1998.

2. Hace 10 años –un poco después de mi primera experiencia sexual a los 14 años– me enteré de que era VIH positivo. El doctor me comunicó que me quedaban dos años de vida. No fue sino hasta mi tercer año como VIH positivo que realmente comencé a abrirme. Pese a que muchos de mis amigos se estaban muriendo, no hablábamos del tema; lo aceptábamos sin hacer nada al respecto. Me convertí en activista y participé en muchos grupos y organizaciones. Después de graduarme en la secundaria (...) me inicié en la carrera de fotógrafo, concentrándome en tomar fotos de mi familia y de mis amigos para documentar sus vidas y la mía.

Luis 

3. Mi reacción fue de un sentimiento terrible. Lloré mucho. Dios mío, ¿por qué? Si nunca fui infiel. Me separé de mi esposo con quien tenía una niña. Él nunca aceptó haberme infectado. Dos años después me casé con mi actual pareja. Yo le expresé que por mi condición no podía estar con él, pero me dijo: hay que cuidarte como a una flor. No se puede rendir uno.

LINDA 

4. Me dijeron que mi esposo, el bebé y yo teníamos SIDA y que nos íbamos a morir pronto. Mi reacción fue de confusión. ¿Por qué tenía SIDA? Yo sabía que el SIDA sólo se transmitía sexualmente. Mi esposo no había tenido otra pareja. Yo sabía que el SIDA sólo les daba a los homosexuales. Yo tuve una transfusión de sangre después de que nació mi primera hija. Le di leche materna a la niña y fue así como le transmití el virus. Por la transfusión nos infectamos los tres. Ahora trabajo en una agencia de información que ofrece servicios para personas que son VIH positivas o que ya han sido diagnosticadas con SIDA, y apoyo a un grupo de mujeres que son VIH positivas.

SILVIA 

¿De qué manera contrajo el VIH y el SIDA cada una de estas personas?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Ellas dan a conocer su experiencia para evitar que otras personas contraigan el VIH y el SIDA, ¿crees que lo logren?

Sí No ¿Por qué?

Alberto, Luis, Linda y Silvia no contaron con información oportuna y veraz que los protegiera del riesgo del VIH y del SIDA, ahora, ellos dedican su vida a tratar de proteger y apoyar a los que los rodean.

Imagina que tu mejor amigo o amiga tiene SIDA, ¿crees que es importante que se lo diga a su familia?

Sí No ¿Por qué?

Él o ella no saben cómo decírselo, ayúdale a buscar la forma de hacerlo.

A propósito, alguna vez habrás estado enfermo. Tal vez has tenido una gripe de esas que te tiran en la cama.

Anota dos cosas que te hubiera gustado que hiciera una amiga o amigo para levantarte el ánimo en esos momentos.

El SIDA y la discriminación



La vida de una persona con SIDA puede resultar tan normal y positiva como la de aquellas que no tienen este padecimiento, pero, también es cierto que tienen que enfrentar numerosos obstáculos y situaciones difíciles.

Enumera, según la importancia que tendrían para ti, algunas situaciones que pueden preocupar a las personas que tienen SIDA:

- La aceptación ante familiares y amigos.
- La atención médica.
- La propia aceptación del problema.
- La aceptación en el trabajo.

Un problema que se ha presentado con esta enfermedad es el de la discriminación hacia las personas con SIDA. Antes de continuar, busca en un diccionario la palabra *discriminación* y escribe su significado.



Marca con una **X** los sentimientos que creas que se pueden tener ante cualquier tipo de discriminación y escribe dos más que se te ocurran.

enojo

depresión

desenfado

alegría

odio

desconfianza

angustia

pena

otro: _____

otro: _____

Describe algún caso de discriminación del que te hayas enterado por algún medio de comunicación o que hayas vivido:

La discriminación*

La discriminación ha dado lugar a que se busquen formas de hacer respetar y valer los derechos humanos de las personas con SIDA, tarea que realizan diversas instituciones como la Comisión Nacional de Derechos Humanos y el Frente Nacional de Personas Afectadas por el VIH (FENPRAVIH).

* Texto preparado con base en el tríptico *SIDA ≠ Discriminación*, de la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH), México.

Analiza el siguiente texto y completa las frases con las palabras que aparecen en la columna de la derecha.

1. Propicia que quienes temen estar infectados no se realicen la _____ de detección y por lo tanto, no cuenten con un _____ oportuno.
 - divulgue**
 - derechos**
2. Aleja de los _____ a las personas infectadas por el VIH, por temor a que se _____ su condición.
 - prueba**
 - servicios de salud**
3. Suspende o restringe el ejercicio de los _____ fundamentales de las personas con SIDA.
 - tratamiento**
 - riesgo**
4. Aumenta el _____ y el _____ de las personas con SIDA.
 - miedo**
5. Produce _____ entre la población, alejándola de la información.
 - sufrimiento**
 - aislamiento**
6. Refuerza la idea de que el SIDA es una enfermedad de determinadas _____ haciendo creer al resto de la población que no corre ningún _____.
 - personas**

Una manera de entender lo que sufre una persona que vive la discriminación por SIDA es conocer lo que piensa y siente física y emocionalmente, este primer acercamiento lo podemos tener a través de la lectura "Testimonio de Luz Teresa". Lee su testimonio en tu Revista y contesta las preguntas.

¿Cómo imaginas que fue el sufrimiento físico de Luz?

¿Cómo imaginas el sufrimiento que le ocasionó el miedo a la discriminación?

¿Qué pedía Luz Teresa para los enfermos de SIDA?

Tema **4** El SIDA en nuestro país

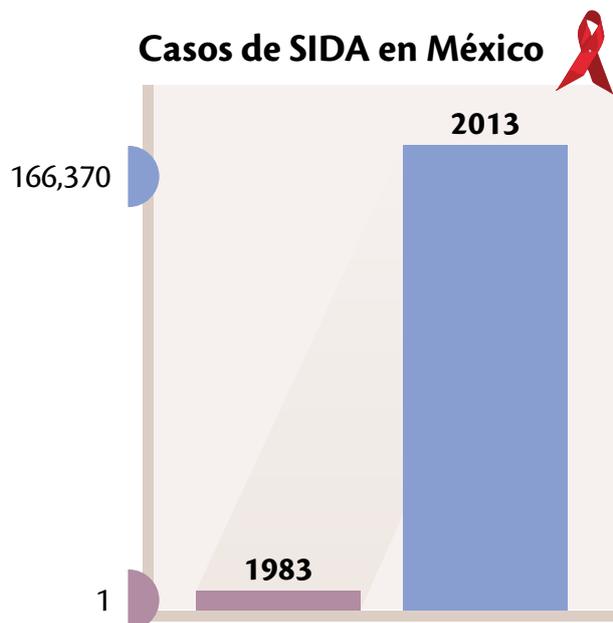
Como hemos visto, el SIDA avanza en todo el mundo y en nuestro país se vive una situación similar, ya que los casos han aumentado considerablemente desde que en 1983 se detectó el primero, por lo que es necesario conjuntar esfuerzos para informar a la población en general sobre este problema.

¿Cuál es nuestro propósito?

Revisar el impacto que tiene este problema en nuestro país, con el fin de que los y las jóvenes reflexionemos sobre la importancia de contribuir para detener esta enfermedad, así como el papel que podemos desempeñar en esa tarea.

El costo humano

En 1983 se detectó el primer caso de SIDA en México; para el año 2013 se habían registrado 166,370 casos diagnosticados,* según cifras dadas a conocer por CENSIDA.



* Casos de SIDA por año de notificación y año de diagnóstico, 1983-2013, Centro Nacional para la Prevención y control del VIH/SIDA, México.

Esta misma institución menciona que, por cada caso registrado, puede haber otras 3 personas con el SIDA. Multiplica 166,370 por 3 y tendrás una idea de la cantidad de personas que podrían tenerlo en el año 2013. Escribe el resultado a continuación:

Éstos son números, pero atrás de ellos se encuentran hombres y mujeres valiosos de todas las edades, con familias, amigos, responsabilidades, y que en una gran proporción se encuentran en edad productiva y reproductiva.

El SIDA está afectando también a las personas con mayores desventajas económicas y sociales; un ejemplo es el de aquellas que salen a trabajar a Estados Unidos, país en el que factores como la soledad y la distancia de su familia, las llevan a modificar sus formas de vida y valores, exponiéndolas a riesgos para su salud, como es el SIDA, situación que se complica cuando regresan a sus lugares de origen y reinician las relaciones sexuales con sus parejas.



Lee en tu Revista la historieta “Más vale prevenir” y después realiza la actividad.

¿Crees que esta historieta refleja lo que sucede en la realidad?

¿Por qué?

En tu opinión, ¿cuál fue la principal razón que los puso en riesgo?

¿Cómo reaccionaron en el pueblo cuando supieron que había un caso de SIDA?

¿De qué manera podrías colaborar para que la gente de tu comunidad o colonia se protegiera del SIDA?



Los y las jóvenes en campaña contra el VIH y el SIDA

Hasta aquí hemos hecho una rápida revisión del enorme problema que es el SIDA, pero ahora nos detendremos a analizar qué acciones se pueden realizar para colaborar en detenerlo. La primera que podríamos llevar a cabo es:

Cuidarnos de no contraer el VIH.

Con esta medida evitaremos ser un número más en las estadísticas de enfermos que requieren atención. ¿Cómo? Tomando las medidas de prevención necesarias y tratando de mantenernos informados.

Pero hay algo más que podemos hacer. Informar a la gente que nos rodea de este riesgo, transmitiendo la información que tengamos, incluso las dudas, a nuestra familia, a nuestros padres, hermanos, primos y primas, amigos a quienes no saben leer y escribir, y a todas aquellas personas que no tienen acceso a esta información.

Los y las jóvenes tenemos muchas cualidades, como la solidaridad, que podemos transformar en una fuerza de cambio, poniendo nuestras energías, nuestros deseos de ayudar, nuestra capacidad para aprender cosas nuevas. Imagínate, si tan sólo los y las jóvenes que estudian en el INEA difundieran lo que saben del VIH y el SIDA, ¿cuántas personas más estarían informadas?



Te proponemos una actividad para que colabores en la lucha contra el SIDA; está planeada para que la realices con tus compañeros del Círculo de estudio, pero si no es posible, llévala a cabo con tus amigos y amigas o por tu cuenta.

Evidencia de desempeño

Enseguida se ofrecen algunas sugerencias para organizar una campaña de información sobre el SIDA, aunque se pueden hacer los cambios que se considere convenientes.

Primer paso

- Hagan una relación de todas las dudas que les quedaron a lo largo de este tema, en el orden en que fueron surgiendo y escríbanlas.
- Visiten una unidad de salud, o alguna institución como el IMSS, ISSSTE, CENSIDA para pedir información. Soliciten a su asesor o asesora que los ayude a organizarse.
- Expliquen que realizan una tarea, también comenten que quieren dar a conocer este problema, por lo que requieren folletos o cualquier material de este tipo.
- Busquen información en periódicos y revistas.



Segundo paso

Formemos una cadena informativa.

- Si no consiguen más información utilicen la que viene en este módulo, como los trípticos contenidos en el Pliego que pueden recortar y distribuir.
- Difundan esta información con las personas más cercana a ustedes, como sus amistades o su familia.
- Saquen una copia del material que les parezca más conveniente y repártanlo a cada persona, explicando que se trata de formar una cadena de información sobre el SIDA.
- Se requiere que a su vez esa persona distribuya una copia, y trate de convencer a otras de participar en esta tarea.



- Cuando tengan más confianza amplíen esta cadena con la gente con la que conviven diariamente como el carnicero, el peluquero, los y las jóvenes que acuden a los juegos de las maquinitas, etcétera.
- Si quieren hacerlo más formal, traten de colaborar en las campañas que llevan a cabo algunas instituciones, como los Grupos de Adolescentes Promotores de la Secretaría de Salud.

También pueden preparar su propio material. Para que vean qué fácil resulta, hagan un separador de libros con un mensaje sobre el SIDA, como el ejemplo que aparece a continuación. No olviden que pueden inventar sus propios mensajes.



¡Aguas con el SIDA! Ésta es una enfermedad mortal que sí da a cualquier persona si no nos cuidamos. Para más información llama a TELSIDA en el D.F., al 5207 4077 y en todo el país (sin costo alguno) a los teléfonos 018007120886 y 018007120889. Correo electrónico: telsida@salud.gob.mx

A continuación te damos algunas sugerencias que pueden apoyar tus tareas:

- Utiliza un lenguaje sencillo y claro.
- Emplea imágenes de recortes de periódicos, revistas o dibújalos.
- Propón soluciones sobre el tema.
- Incluye nombres de instituciones de salud y números telefónicos a dónde acudir para informarse.

Dibuja a continuación tu separador.

¿Hiciste esta actividad individual o en grupo?

¿Crees que de esta manera contribuyes a detener el SIDA?

Sí No ¿Por qué?

No olvides que cada persona a la que des esta información puede ser una vida que estés salvando, junto con la de la gente con quien se relaciona.

Nos despedimos de este tema con el fragmento de una canción de Joaquín Sabina, que dice así...

Si quieres vivir 100 años deja pasar la tentación...
Dile a esa chica que no llame más...

Y si protesta el corazón... en la farmacia puedes
preguntar...



Glosario

anticuerpos: Sustancias producidas por el sistema inmunológico de nuestro cuerpo, que lo protege de las infecciones y enfermedades.

depresión: Enfermedad caracterizada por una tristeza profunda, abatimiento que hace perder el ánimo.

discriminación: Ideología o comportamiento de algunas personas que separa y considera inferiores a las personas por su raza, clase social, sexo, religión u otros motivos ideológicos.

lactancia: Periodo inmediato al nacimiento en que la madre alimenta a su bebé con la leche de su seno.

látex: Líquido lechoso que sale de algunos vegetales, que al secarse adquiere un aspecto como de plástico y del que hacen artículos resistentes y flexibles como los condones.

sistema inmunológico: Un grupo de órganos, anticuerpos y células que defienden al cuerpo de infecciones o enfermedades.

tuberculosis: Enfermedad infecciosa producida por una bacteria que puede atacar varias partes del cuerpo como pulmones o piel.

Autoevaluación: Unidad 4. El SIDA, más cerca de lo que pensamos

En esta unidad obtuvimos información sobre qué es el SIDA y cómo podemos evitar este riesgo.

También reflexionamos sobre la situación que viven las personas que lo han adquirido, así como la tarea que podemos asumir los y las jóvenes para colaborar en la detención de su avance en nuestro país. Ahora resuelve la siguiente autoevaluación para ver qué has aprendido de estos temas.

Instrucciones:

Contesta las siguientes preguntas tachando la letra que corresponda, o bien escribiendo tu respuesta cuando así se requiera, de acuerdo con lo que estudiaste en los temas de esta unidad.

1. ¿Qué significan las letras que forman la palabra SIDA?

S _____

I _____

D _____

A _____

2. ¿Qué efectos produce el virus de inmunodeficiencia humana en el cuerpo de las personas?

- a) Destruye la sangre y provoca anemias y enflaquecimiento.
- b) Destruye las defensas que protegen al cuerpo de enfermedades.
- c) Afecta a los pulmones provocando tos y destruyéndolos.

3. Escribe las tres formas en que se adquiere el VIH.

a) _____

b) _____

c) _____

4. De las siguientes situaciones marca aquella en la que esté presente el riesgo de contraer el VIH.

- a) Luis y María son una pareja que en sus relaciones sexuales utilizan el condón.
- b) Daniel y Susana tienen algunos meses de novios, pero han decidido no tener relaciones sexuales.
- c) Juan tiene relaciones sexuales con Ana, una joven que acaba de conocer en una fiesta y los dos han bebido mucho alcohol.

5. Explica por qué consideras que la situación que elegiste es de riesgo.

6. Escribe tres medidas que pueden prevenir el contagio por VIH.

a) _____

b) _____

c) _____

7. ¿Cuál te parece el problema más importante al que se enfrenta una persona que tiene el SIDA?

8. ¿De qué manera podrías participar en la lucha contra el SIDA?



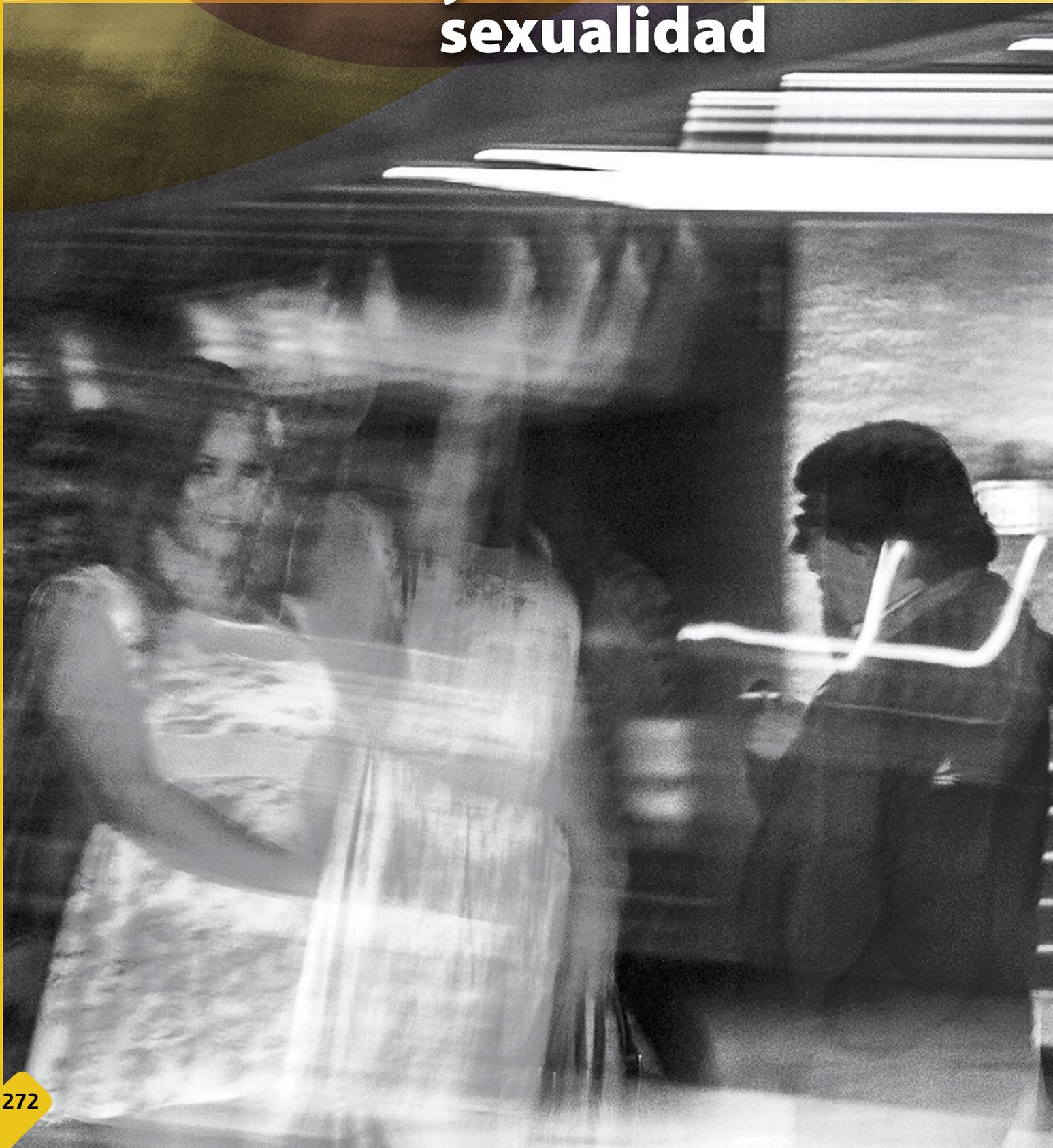
Clave de respuestas correctas

1. Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida.
2. La opción es la *b*.
3. Vía sexual, vía sanguínea y vía perinatal.
4. La opción es la *c*.
5. La respuesta tendría que mencionar que el alcohol les dificulta a las personas darse cuenta de lo que hacen.
6. La respuesta tendría que incluir algunas medidas, como por ejemplo:
 - a*) Evitar el contacto con líquidos corporales y sangre contaminada.
 - b*) La limpieza y desinfección de material médico y quirúrgico.
 - c*) Hacerse un examen antes de decidir tener un hijo si existe el temor de ser portador o portadora del VIH.
 - d*) Utilizar condón de látex en las relaciones sexuales, etcétera.
7. La respuesta puede considerar elementos como el problema de la atención médica, el costo de los medicamentos, la discriminación.
8. Lo que se responda en esta pregunta está bien, porque representa el compromiso que cada uno de nosotros/as quiere asumir en la lucha contra el SIDA.

Unidad

5

Comercialización y Violencia en la sexualidad



Introducción

Tema **1** **¿Qué hay atrás de la prostitución?**

¿Qué es la prostitución?

¿Por qué existe la prostitución?

La prostitución infantil

Tema **2** **¡Hablemos de la pornografía!**

¿Qué es la pornografía?

El contenido de los materiales pornográficos

¿A quién beneficia la pornografía?

Pornografía infantil

Tema **3** **Violencia sexual hacia los y las menores**

¿Qué es la violencia sexual?

Violencia sexual hacia los y las menores

Algunas consecuencias de la violencia sexual

¿Quiénes y en qué situaciones se cometen estas agresiones?

Los delitos sexuales

Algunas medidas para protegernos

¿Qué hacer ante un ataque sexual?

Glosario

Autoevaluación

Introducción

En esta unidad abordaremos algunas expresiones de la sexualidad, que en muchas sociedades y épocas han sido consideradas negativas y prohibidas, pero que a pesar de ello han sido toleradas, como la prostitución y la pornografía.

Podríamos decir que estas expresiones han sido resultado de la propia sociedad que reprime y limita la sexualidad porque la considera como algo malo que se debe ocultar, evitar o postergar y de lo que no se puede hablar abiertamente.

También hablaremos de la violencia sexual a la que se ven expuestas principalmente las mujeres y los menores de edad y en algunos casos los hombres, lo que los afecta no sólo física sino también emocional y socialmente.

Cada sociedad establece las normas, valores, y creencias que regulan la forma en que deben comportarse sexualmente las personas.

Cada uno de nosotros podemos tomar para nuestra vida aquellas normas, valores o costumbres que nos permitan el ejercicio pleno y responsable de nuestra sexualidad, en la que no tengan cabida la violencia sexual, y ninguna forma de explotación sexual de las personas.

Los y las jóvenes podemos aprender otras maneras de vivir nuestra sexualidad, en una nueva cultura que fomente el respeto a la integridad física y emocional de nosotros mismos y de los demás.



Tema

1

¿Qué hay atrás de la prostitución?

La prostitución o sexo comercial ha estado presente a lo largo de la historia. Actualmente algunas personas censuran este tipo de actividad, pero pocas veces nos detenemos a analizar las causas por las que mujeres y hombres de todas las edades se involucran en este mundo.

¿Cuál es nuestro propósito?

Analizar la prostitución como fenómeno social, algunas de las causas que la generan y las implicaciones que tiene para las personas que se involucran en esa actividad.

¿Qué es la prostitución?

¿Por qué crees que existe la prostitución?

La Organización Mundial de la Salud (OMS), que es un organismo reconocido en todo el mundo, define la prostitución como “aquella actividad en la que una persona ofrece servicios sexuales a cambio de dinero o cualquier otro bien”. Se da en cualquier nivel socioeconómico y la ejercen mujeres y hombres de todas las edades.

Un estudio realizado en la ciudad de México afirma que quienes recurren al servicio son hombres de 15 a 30 años y que la primera experiencia sexual de muchos de ellos se tiene con una prostituta.



¿Qué crees que origina que los jóvenes acudan con las prostitutas?

¿Qué consecuencias puede tener para los jóvenes este tipo de relación?



Existen diferentes nombres que se han utilizado para denominar a las personas que se dedican al sexo comercial: “prostitutas”, “mujeres de la vida fácil”, etcétera. En los últimos años esto ha cambiado, ya que diversos grupos dedicados a la prostitución han luchado por el respeto de sus derechos humanos. Como resultado se ha producido una tendencia en varios países para cambiar los términos de “prostitución” y de “prostitutas”. En muchas publicaciones recientes sugieren llamarlos “personas dedicadas al sexo comercial”, “trabajadoras o trabajadores sexuales” o “sexoservidoras”.

¿Qué riesgos crees que tenga una persona que se prostituye?

¿Por qué existe la prostitución?



Investiga con personas que conozcas.

¿Por qué creen que existe la prostitución?

Compañeros	Familiares
<hr/>	<hr/>

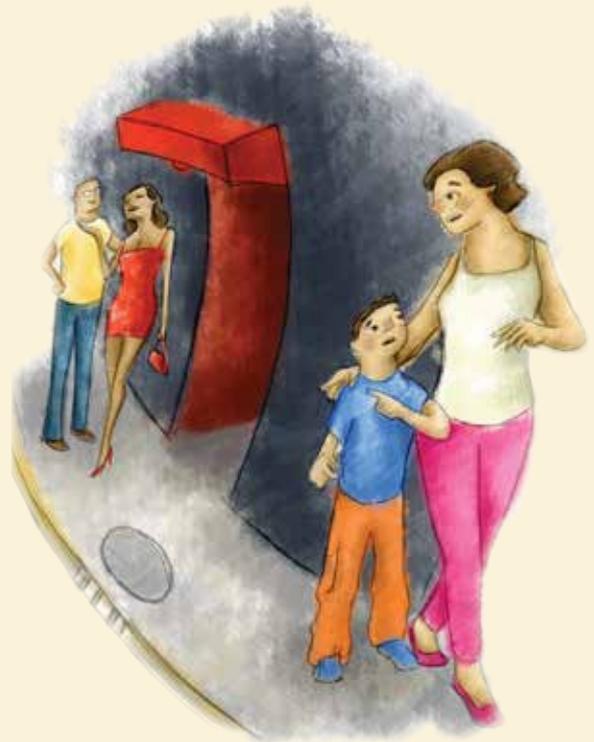
Lo más importante que contestaron fue:

Lo que les faltó decir fue:

La prostitución tiene que ver con el manejo de la sexualidad en cada cultura y sociedad, también depende de la época en que se dé.

Por ejemplo, en nuestra sociedad —aunque ya se están logrando algunos cambios— el placer como una experiencia erótica le es principalmente permitida al hombre. A la mujer se le da un papel como esposa y madre, y a la prostituta se le adjudica ser la mujer “mala”, objeto de placer.

Las causas de la prostitución pueden ser diversas, pero para algunas personas dedicadas a esta actividad, es la mejor opción de ganar dinero, para otras es el único medio de subsistir y algunas son forzadas a entrar a esta actividad.



Conoce las condiciones socioeconómicas en las que viven y los problemas a los que se enfrentan algunas de las personas que se dedican a esta actividad. Lee el artículo “El dinero va y viene, la salud no”, de Lilia Rubio, que encontrarás en tu Revista. Contesta las siguientes preguntas.

¿Cuáles son los problemas a los que se enfrentan los y las sexoservidoras?

La existencia de instituciones de salud donde acuda este grupo de personas, así como un trato respetuoso y no discriminatorio, facilitaría el acceso y la atención adecuada. De esta manera se controlarían los factores que favorecen la transmisión de infecciones sexuales.

¿Cuál es tu opinión sobre esto?

La prostitución no sólo la realizan las mujeres, también existen hombres que se dedican a ello y proporcionan este servicio a hombres y/o mujeres. En el estudio de Patricia Uribe se afirma que existe un grado de violencia y drogadicción en sus relaciones, mayor que en las mujeres, y de acuerdo con la zona, las tarifas son superiores que la prostitución de las mujeres.



¿Por qué crees que los hombres y las mujeres se dedican a esta actividad?

¿Crees que las personas que se dedican a ejercer la prostitución tienen los mismos derechos que los demás? ¿Por qué?

La prostitución infantil

El término “menor prostituido” o “niña prostituida” se ha utilizado en lugar de “niñas o niños prostitutos”, para destacar el hecho de que los y las menores son llevados a la prostitución, sin la posibilidad de que decidan por ellos mismos. Se trata, en su mayoría, de menores que carecen de condiciones económicas y familiares favorables, que prácticamente son obligados a someterse a la explotación sexual.



¿Cuáles crees que sean los factores que contribuyan a que los menores se prostituyan?

¿A qué problemas crees que se enfrentan?

Un informe de la UNICEF* reveló que unas 150 millones de niñas y unos 73 millones de niños son víctimas de explotación sexual en el mundo.

En México se estima que alrededor de 250 mil menores son explotados sexualmente, lo que junto con las mujeres representa el 80 % de las víctimas del comercio sexual.**



¿Por qué crees que aumenta el número de niños y niñas que se ven involucrados en esta actividad?

¿Por qué crees que en México existe?

En un estudio realizado en la ciudad de México, en la zona de la Merced*, se encontró que los motivos expresados por las y los menores para prostituirse fueron:

1. Haber experimentado abuso sexual por parte de algún varón de la familia.

* <http://elcomercio.pe/mundo/295152/noticia-mas-200millones-ninos-son-explotados-sexualmente-mundo>

** Teresa Ulloa, directora para América Latina y el Caribe de la Coalición Regional contra el Tráfico de Mujeres y Niñas.

2. No contar con dinero suficiente para satisfacer sus necesidades básicas de alimentación, vivienda, vestido, etcétera y tener conflictos intrafamiliares.
3. Decisión de abandonar su hogar, emigrar a la ciudad de México, tener contacto con otro menor prostituido, buscar trabajo y no encontrarlo.
4. Haber contado con un trabajo previo donde fueron maltratados o maltratadas y padecieron de abuso sexual por el patrón.
5. Tener antecedentes de mujeres en su familia que han ejercido o ejercen la prostitución.
6. En caso de las niñas, ser madres solteras o separadas y no contar con los ingresos necesarios para asumir la responsabilidad y cuidado de los hijos.



Una de las causas más importantes por las que las y los menores ejercen la prostitución es su necesidad de sobrevivir económicamente. En muchas ocasiones tienen que soportar situaciones de maltrato, abusos e injusticia.

Da lectura a “Testimonio de menores prostituidas: el caso de niñas de la calle”, lo encontrarás en tu Revista.

¿En qué se parecen los testimonios?

¿Qué problemas enfrentan estas niñas y niños?

¿Crees que sea justa la prostitución infantil?

¿Qué podrías hacer para combatir la prostitución infantil?

Evidencia de desempeño

En el siguiente cuadro realiza un resumen de las principales ideas sobre la prostitución de adultos e infantil, después anota sus diferencias.

	Prostitución en adultos	Prostitución infantil
¿Cuáles son sus posibles causas?		
Consecuencias en su vida:		
Principales diferencias:		

Tema 2 ¡Hablemos de la pornografía!

Con frecuencia, la pornografía es vista como algo dañino, negativo y por lo tanto prohibido. Sin embargo, es común que las personas adultas y jóvenes tengamos un amplio acceso a los materiales pornográficos. Por eso es importante que hablemos acerca de este tema.

¿Cuál es nuestro propósito?

Reconocer qué es la pornografía, el manejo que se hace de la sexualidad en los materiales pornográficos, los efectos que esto puede tener en los y las jóvenes y a quiénes beneficia.

¿En tu opinión qué es la pornografía?



¿Qué es la pornografía?

Entre los siglos **xvi** y **xviii** en Europa, la pornografía se utilizaba para criticar a las autoridades políticas y religiosas, ridiculizando a los poderosos mediante imágenes sexuales. También se criticaban las viejas costumbres y valores morales, y se veía al sexo como algo natural que no debía ser motivo de vergüenza y temor.

Por eso las autoridades prohibían las obras pornográficas y perseguían a quienes las creaban.

Hacia finales del siglo **xviii** la pornografía empezó a volverse un negocio perdiendo su carácter político y centrándose en lo sexual.

Actualmente existen muchas y diferentes opiniones sobre qué es la pornografía, pero por lo general se coincide en que:

La pornografía se refiere a los materiales escritos, fotografías, diapositivas, caricaturas, videos, películas e incluso instrumentos u objetos, que se producen con la intención de provocar la excitación sexual del público.

En los materiales pornográficos se describen o muestran los órganos y las prácticas sexuales de manera muy clara y muchas veces falsa, para estimular el deseo sexual del consumidor, por esta razón también se les conoce como materiales sexualmente explícitos.

En nuestra sociedad, en la mayoría de las veces se reprime y oculta lo relacionado con nuestra vida sexual; el éxito o la gran demanda que tiene la pornografía está, precisamente, en que muestra aquello de lo que no se habla, se oculta o prohíbe.



En tu Revista lee el artículo “Pornografía” y responde las siguientes preguntas.

¿Por qué crees que Roberto y sus amigos tenían curiosidad por la revista?

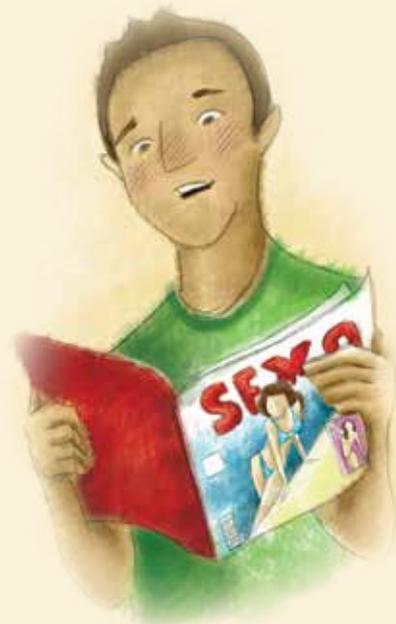
¿Cómo hubieras abordado la situación que vivieron los muchachos?

¿Qué crees que se aprende con estos materiales?

La curiosidad y el interés por la sexualidad son naturales y normales. También lo son nuestro deseo sexual y la necesidad de experimentar placer, por lo que no debemos sentirnos culpables de ello.

El problema es que en la pornografía muchas veces se presenta información irreal y distorsionada sobre la sexualidad.

Como jóvenes es importante que podamos reconocer los mensajes falsos que se presentan en los materiales pornográficos.



A continuación hablaremos sobre el contenido de estos materiales y cómo manejan y presentan la sexualidad.

El contenido de los materiales pornográficos

En los materiales pornográficos pueden describirse o mostrarse imágenes del cuerpo, diversas prácticas sexuales, relaciones heterosexuales y homosexuales; también pueden presentarse escenas de violencia u otras variantes sexuales.

Con frecuencia, en este tipo de materiales no se cuenta una historia o ésta es simple y poco realista.

Se tiende a exagerar o aumentar el tamaño de los órganos sexuales.

También se maneja la idea de que los hombres pueden tener varias eyaculaciones seguidas en corto tiempo, lo cual no es posible desde el punto de vista biológico.

En las mujeres muchas veces se exageran el tamaño y la dureza de los senos, la cadera, la erección de los pezones y del clítoris.

Algunas veces se presenta a las mujeres como insaciables, provocativas, sensuales y siempre dispuestas al coito. En otros casos se muestra a la mujer seducida, complaciente y sometida a los deseos del hombre, y a los hombres se les presenta violentos, en un papel sexualmente agresivo.

Esta imagen que transmite la pornografía sobre las mujeres hace que las veamos como objetos sexuales, como si no tuvieran sus propias ideas, sentimientos y deseos. También se refuerza la creencia errónea de que los hombres son superiores



a las mujeres y que deben hacer sentir su poder sobre ellas incluso en la actividad sexual.

En la pornografía, con frecuencia, en la relación sexual quedan fuera el amor, los sentimientos y la comunicación con la pareja.

En algunos materiales se muestran escenas de violencia sexual, muchas veces dirigida hacia las mujeres. Este tipo de escenas puede reforzar creencias equivocadas que justifican la agresión sexual hacia las mujeres, pero en la realidad, la violencia sexual, y de todo tipo, tiene graves repercusiones emocionales y físicas en las víctimas. En una encuesta realizada en México*, se encontró que el 70% de las personas opina que la pornografía lleva a la pérdida de valores, el 66% considera que puede llevarlas a cometer violaciones sexuales, mientras que el 20% opina que no necesariamente sucede esta acción.

Menciona algunos efectos que en tu opinión puede tener la pornografía en las personas que la consumen.

La reacción de las personas que ven un material pornográfico puede ser de enojo, asco, rechazo, vergüenza o excitación. Esta respuesta depende del tipo de imágenes que se presentan, de las creencias, valores, actitudes o costumbres sexuales de cada persona y de las razones por las que ve este tipo de materiales.

* Parametría y El Colegio de México, "Encuesta Social General, 2008", <http://octavioislas.wordpress.com/2008/04/17/853-mexico-parametria-estudio-sobre-la-pornografia-en-mexico-abril-de-2008/>

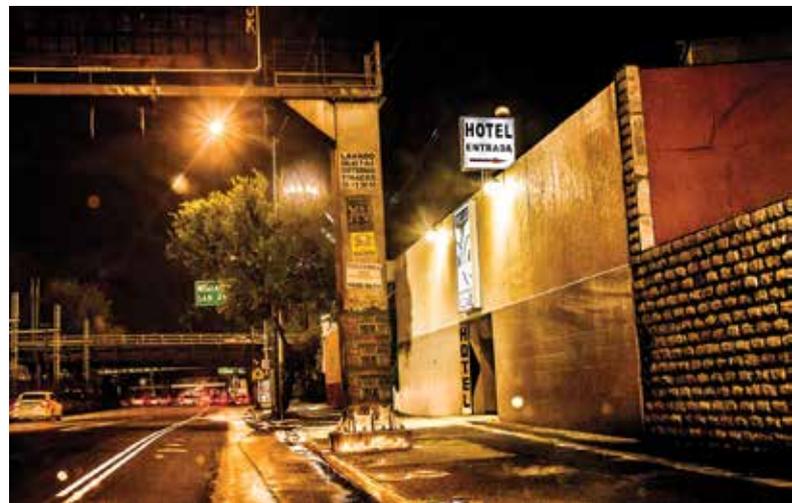
Los y las jóvenes vivimos un proceso en el que se están afirmando nuestras creencias, valores y prácticas sexuales, por lo que debemos tener cuidado con la información distorsionada que se presenta en la pornografía y no permitir que influya en nosotros/as.

En la actualidad se ha incrementado el acceso a la pornografía a través del internet. “Las estadísticas afirman que existen cerca de 4.2 millones de páginas electrónicas que ofrecen pornografía, es decir, 12 por ciento del total de los sitios web del mundo, 100 mil de los cuales ofrecen pornografía infantil”.*

Las nuevas tecnologías han permitido que el mercado de la pornografía crezca y llegue a distintos consumidores, especialmente jóvenes.

¿A quién beneficia la pornografía?

En tu opinión, ¿cuál es el objetivo o finalidad de quienes producen los materiales pornográficos?



* Amelia Arreguín Prado, “Pornografía, internet, medios y políticas”, http://www.derechoacomunicar.amedi.org.mx/pdf/num2/14-amelia_arreguin.pdf

Los productores de pornografía utilizan la sexualidad para vender, convirtiéndola en una mercancía que les da enormes ganancias.

- Las ganancias de la industria de la pornografía se estiman en 97.06 billones de dólares al año en el mundo.*
- Los expertos en el Foro “Combate a la pornografía de niñas, niños y adolescentes”** calcularon que los ingresos de pornografía infantil superan los 3 mil millones de dólares.
- Estos datos demuestran que la pornografía se ha convertido en la industria más poderosa que atenta contra la vida y dignidad de millones de personas.

Si tu pudieras decidir, ¿a qué dedicarías los recursos que se destinan a la pornografía?

No se puede dejar de mencionar la explotación económica y sexual a la que se somete a mujeres, niñas, niños y hombres, a través de personas u organizaciones delictivas dedicadas a la prostitución y a la pornografía y que van en contra de sus derechos e integridad.

Pornografía infantil

La pornografía infantil es la que se usa a niñas y niños en la producción de revistas, películas o videos pornográficos es una forma de abuso sexual y es un delito.

* Amelia Arreguín Prado, “Pornografía, internet, medios y políticas”, http://www.derechoacomunicar.amedi.org.mx/pdf/num2/14-amelia_arreguin.pdf

** Cámara de Senadores, México, 2013.



Lee el siguiente texto en el que se presentan algunos datos sobre la pornografía infantil.

Además de la prostitución, la pornografía es otra forma de comercialización y explotación sexual de niños y niñas.

Aunque no se sabe con exactitud el número de niños, niñas y jóvenes (menores de edad) que participan en la pornografía, es un hecho que todos los años, miles de ellos son explotados en este tipo de actividades.

México ocupa ya el primer lugar en la difusión de material pornográfico, y es el segundo sitio en producción de este tipo de materiales en internet.*

Este delito en México creció de 2011 a 2013. Según calculan los especialistas, 85 mil menores de edad son obligados a participar en materiales fotográficos o en videos de pornografía infantil.**

A menudo, para que participen en actividades relacionadas con la pornografía, se proporciona a los niños, niñas y jóvenes no sólo dinero sino también drogas. Además de que en la mayoría de los casos se les obliga a participar por la fuerza o mediante amenazas.

En México se han denunciado casos de secuestro sobre todo de niños y niñas de la calle, por parte de organizaciones delictivas, para obligarlos a dedicarse a la prostitución y a la pornografía.

Estas actividades son un delito y las personas que usan a los niños para la producción de pornografía deben ser castigadas.

* Foro "Combate a la pornografía de niñas, niños y adolescentes", Cámara de Senadores, México, 2013.

** *Idem.*

En tu opinión, ¿qué consecuencias físicas y emocionales pueden tener los niños, niñas y jóvenes que son obligados a participar en la producción de materiales pornográficos?

Si conocieras un caso de pornografía infantil, ¿qué harías?

¿Qué opinas de las personas que consumen pornografía infantil?

¡Denunciemos cualquier actividad de participación de menores en la pornografía!

Tema

3

Violencia sexual hacia los y las menores

La violencia sexual es un problema que ha estado presente en la historia de diversos pueblos; en la actualidad esto no ha cambiado, y por lo que se ve en los periódicos, en la televisión e internet o lo que se oye en la calle, podría pensarse que tiende a aumentar, afectando sobre todo a las mujeres, niños y niñas, al grado de que se ha hecho necesario llevar a cabo acciones para detener estos actos que afectan la integridad de las personas.

¿Cuál es nuestro propósito?

Reflexionar sobre la violencia sexual, cómo se manifiesta y algunas de sus causas y consecuencias, con el fin de que promovamos el respeto y cuidado a nosotros mismos y a los demás.

Piensa si has conocido algún caso de violencia sexual, y escríbelo a continuación:

¿Qué es la violencia sexual?

Son aquellas acciones o agresiones, que van desde “...tocamientos, miradas, caricias que quien recibe no desea; continuas insinuaciones o peticiones sexuales, hasta violación o sea la consumación del acto sexual por la fuerza”, que afectan la integridad física, emocional y social de las personas de cualquier edad y sexo.

A continuación, se presentan algunas formas en que se puede presentar la violencia sexual. Escribe en los espacios en qué lugares y quiénes crees que pueden ejercerla, tomando las opciones de la lista de la derecha.*

Tipo de agresión	Lugar	Por quiénes
Comentarios ofensivos con contenido sexual.		escuela
Exhibir los genitales a las personas, sin su consentimiento.		trabajo
Espiar a las personas para verlas desnudas.		guardería
Tocar u obligar a tocar el cuerpo de las personas: genitales, nalgas, senos.		casa
Obligar a las personas a aceptar caricias, besos.		calle
Obligar a ver pornografía y/o actos sexuales.		familiares

* Esta información se tomó y adaptó del *Manual sobre maltrato y abuso sexual a los niños*, COVAC y UNICEF, México, 1995.

Acto sexual obligado con penetración en vagina, ano, boca.		conocidos
Obligar a las personas a ejercer la pornografía o la prostitución.		extraños

Tras estos actos se encuentran conductas, que en muchos casos son aceptadas y reproducidas por muchas de las personas que formamos parte de la sociedad, como:

- El abuso del poder que se tiene como jefes/as de familia, en el trabajo, como autoridad, o por la fuerza física.
- Desprecio hacia los demás.

Violencia sexual hacia los y las menores



Un gran número de casos de violencia sexual contra los menores de edad se dan tanto dentro, como fuera de la familia. Esto es una realidad que vemos a diario; aunque no existen reglas, es posible identificar algunas situaciones que la pueden propiciar.



Lee en tu Revista el artículo “Abuso sexual”, y responde las preguntas.

En tu opinión, cómo logra un agresor que un/a niño/a mantenga silencio sobre el abuso que cometió.

Otra situación que mencionan es la de la complicidad del resto de la familia. ¿Por qué crees que los demás callan ante lo que pasa?

En algunas ocasiones, cuando el agresor es el padre, puede darse el caso de que la madre conozca el problema; pero la dependencia con su pareja, emocional, económica, social y sexual, la lleva a guardar silencio. De esta manera las y los niños se sienten doblemente traicionados/as: por el padre, el cual no correspondió a su afecto con su conducta, y por su madre, porque no la/lo defendió de la agresión.



Lo anterior hace que el abuso sexual quede escondido, y con esto se facilita que pueda seguirse dando durante meses y hasta años; en ocasiones las personas prefieren huir de sus casas, lo que en el caso de menores de edad los lleva a vivir en la calle, agravando con ello sus problemas.

Un estudio efectuado por el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), la UNICEF y el Centro de Investigación y Estudios Superiores, reporta que “el 67 % de las mujeres que trabajan en La Merced* se dedican a la prostitución desde niñas”.

“El 95 % de las personas, hombres y mujeres que son explotados sexualmente, tiene antecedentes de haber sido agredidas física, sexual y mentalmente...”**

A continuación presentamos algunos testimonios sobre situaciones en las que se cometieron actos de violencia sexual. Analízalos y contesta las preguntas.

* La Merced es un barrio en la Ciudad de México.

** <http://www.apramp.org/noticia.asp?id=981>

Testimonios

- 1) Gabriela relata su propia experiencia de esta manera: “...sufrió violaciones cuando tenía cinco años por parte de su hermano, pero como ella ignoraba qué era aquello que su hermano le hacía, pensaba que era un juego (...) Pasó el tiempo y ella creció y también su interés por saber qué era lo que el hermano le hacía, ya que a ella no le gustaba. Gracias a la escuela supo que eso era violación, y cuando se lo reclamó, él se fue de la casa. Después él volvió y abusó de ella nuevamente, la golpeó y finalmente la corrió, por lo que ella se fue a la calle”.

¿Quién cometió la agresión?

¿Crees que éste es un caso de violencia sexual?

Sí No ¿Por qué?

Testimonios

- 2) Los padres de Jazmín están divorciados. Ella vivía con su madre y su padrastro. Éste abusaba de ella a cambio de ropa y zapatos para ella o sus hermanos. Jazmín contó esto a su madre, pero ello en nada resolvió la situación, por el contrario, contribuyó a aumentar el odio que su madre siente por ella.

¿Quién fue el agresor?

¿Crees que éste es un caso de violencia sexual?

Sí No ¿Por qué?

3) Daniel tiene cuatro años, durante un año sus padres lo dejaron encargado con una vecina; él lloraba mucho y no quería quedarse con esta persona, pero sus papás pensaban que poco a poco se iba a ir acostumbrando. A últimas fechas tuvo problemas de salud y lo llevaron al médico y éste les informó que el niño presentaba signos de haber sido violado.

¿Crees que éste es un caso de violencia sexual?

Sí No ¿Por qué?

¿Quién ejerció la violencia sexual?

¿Había una relación de igualdad entre las víctimas y sus agresores?

Sí No ¿Por qué?

¿Crees que sus padres y familiares se imaginaron qué pasaba?

Sí No

¿Por qué crees que no lo evitaron?

¿Qué medidas se podrían tomar para evitar que los y las menores sean víctimas de violencia sexual?

Algunas consecuencias de la violencia sexual

¿Te has puesto a pensar alguna vez, lo que puede sentir una persona que ha recibido alguna agresión sexual? Imagina que, en estas situaciones, los daños pueden ser tanto físicos como emocionales. ¿Crees que las personas, sobre todo un niño o niña, pueden entender por qué son maltratados, lastimados y obligados a callar frente a un acto que les ocasiona tanto daño?

Las consecuencias de estos actos dependerán del grado y tipo de violencia, de las condiciones de cada persona y del apoyo que reciban.



Lee en tu Revista, en el artículo “¿Sufriste una agresión sexual?”, algunas de las reacciones que pueden tener las personas adultas ante un hecho de esta naturaleza. Después, trata de imaginar cuáles podrían ser las reacciones de los y las niñas, y escríbelas a continuación.

Como hemos visto, es difícil notar cuando las y los menores viven situaciones de este tipo; sin embargo, algunas conductas o situaciones como: lesiones en órganos sexuales; enfermedades o infecciones de transmisión sexual; miedo a quedarse solos, falta o exceso de apetito; rechazo para estar con personas que antes eran preferidas; aferrarse a la madre; dificultad para dormir; pesadillas o terrores nocturnos, pueden ser señales de alarma de que están viviendo una situación de violencia sexual.



Estemos atentos para prevenir y evitar estos actos que afectan la integridad física y emocional de las personas. No olvidemos que cualquier acto de violencia dirigido a uno de los integrantes de la sociedad va a acarrear consecuencias. Como dijo un escritor...

“La violencia deja rastros y ejercitada contra los niños, produce cicatrices psicológicas aparentemente para toda la vida, porque ningún ser humano puede soportarla sin consecuencias.”

ITZHAK LEVAV

¿Quiénes y en qué situación se cometen estas agresiones?

Es difícil precisar cómo es una persona que comete este tipo de actos, o en qué situaciones se propicia. Entre las principales características se encuentran:

- En el caso de los y las niñas, pueden ser las personas que tienen fácil acceso a ellos y mantienen una relación de confianza al interior de la familia y con los menores, como padrastros, tíos, hermanos, amigos de la familia, vecinos e incluso el padre.
- En el caso de las mujeres, una gran parte de la violencia sexual la reciben en sus propios hogares, por parte de sus parejas.
- Un gran número de abusos se cometen en la vía pública: en el metro, en los camiones y autobuses, por personas desconocidas.
- En las escuelas, oficinas, guarderías, por las personas que laboran en estas instituciones.



Cualquier persona puede cometer actos de esta naturaleza, no importando su edad, sexo o posición social, aunque los ataques generalmente se dirigen hacia las personas más débiles ya sea por su edad, grado de dependencia o debilidad física.



Lee en tu Revista el artículo “La otra parte de la problemática: los hombres que violan”, en el que se analizan los sentimientos y motivaciones de algunos agresores sexuales, para quienes el sexo fue la vía para resolver problemas, enojos, o dominio y control sobre otra persona. Después contesta las siguientes preguntas:

¿Qué sentimientos llevaron a Hal a convertirse en violador?

¿Crees que sus actos de violencia sexual los llevaron a resolver sus problemas?

¿Por qué?

¿Crees que a estas personas les importa el sufrimiento de las personas que agreden?

Sí No ¿Por qué?



En algunos casos, el comportamiento sexual agresivo se ha relacionado con abusos sexuales sufridos en la niñez, por ambientes estrictos en cuanto a la sexualidad, una baja autoestima, ansiedad y depresión, así como por las relaciones negativas que se tienen con los adultos o por la observación

del comportamiento de éstos. Sin embargo, al crecer y estar conscientes de quiénes somos, también tenemos la posibilidad de cambiar y aprender nuevos comportamientos.

Los delitos sexuales

Ten en cuenta que los delitos sexuales son castigados por la ley.

Para que tengas información de cómo considera la ley algunos de estos casos, lee el artículo "Delitos sexuales" en tu Revista.



Investiga el significado de las palabras **cópula** y **lascivia** o **lascivo** y **escríbelo** en tu cuaderno personal. Después, contesta las preguntas:

Según este artículo, ¿qué son los delitos sexuales?

¿Qué penas o castigos se aplican a los delitos sexuales?

¿Por qué crees que algunas personas cometen actos de violencia sexual, aun cuando saben que están cometiendo un delito?

Algunas medidas para protegernos

Como en todos los riesgos, más vale prevenir que lamentar; aunque en muchos casos, las situaciones de violencia sexual pueden surgir en el momento menos esperado e imposibilitarnos para resolverlos por completo. Sin embargo, existen algunas medidas de prevención que nos pueden ayudar a reducir estos riesgos.



Para que conozcas las principales recomendaciones que se hacen al respecto consulta las que aparecen en tu Revista, en el artículo “Delitos sexuales”.

Después, analiza el caso que apareció en el periódico *La Crónica*, el 15 de febrero de 1998, y contesta las preguntas.

María y Daniela de 14 y 15 años salieron de su pueblo para conseguir trabajo en la Ciudad de México. De acuerdo con su relato, las jóvenes fueron a la verbena que se realiza en La Alameda, ahí un joven se les acercó para platicar y “ligarlas”, les preguntó de dónde eran, dónde trabajaban y después las invitó a seguir con la fiesta y el baile.

Ellas quedaron impresionadas con el coche del desconocido, en el cual se encontraba otro joven, acompañado de una muchacha quien estuvo platicando con ellas todo el tiempo. Las emborracharon y se quedaron dormidas, después, las mantuvieron drogadas todo el tiempo.

Posteriormente las trasladaron a Tijuana en donde las obligaron a ejercer la prostitución. Afortunadamente lograron escapar y denunciar a sus secuestradores.



¿Crees que estas jóvenes son las culpables de lo que les sucedió?

Sí No ¿Por qué?

¿Crees que las personas que las engañaron cometieron un delito?

Sí No ¿Por qué?

¿Cuáles de las medidas de seguridad que se proponen en el artículo “Delitos sexuales” pudieron haberles evitado esta experiencia a María y Daniela?

Además de la situación por la que pasan las víctimas de violencia sexual, se encuentran, en muchos casos, con que su agresor pasa a ser considerado la “víctima”, diciendo que fue provocado a cometer este acto por el tipo de ropa o reputación de la persona agredida. En el caso de los niños y las niñas, se llega a decir que fueron actos voluntarios de su parte, sin considerar que lo que buscaban era afecto, no una relación sexual.



Esto llega a hacer sentir culpable a la persona agredida, llevándola a callar por temor, sin atreverse a denunciar el hecho, y quedando de esta manera impune la agresión.*

Por esta razón, es de gran ayuda para las víctimas de estos actos que se les apoye para que, cuando puedan, hablen de esta experiencia con libertad y sin temor a ser criticadas o acusadas; de esta manera pueden sacar muchos sentimientos dolorosos y desagradables.

Evidencia de desempeño



Lee en tu Revista, en el artículo “¿Sufriste una agresión sexual?”, algunas de las medidas que se pueden tomar.

Al terminar, imagina que quieres apoyar a una amiga o amigo que sufrió una agresión sexual. Escribe a continuación las recomendaciones que le harías.

Médica:	
Psicológica:	
Legal:	

Antes de concluir con este tema, queremos insistir en la responsabilidad que tenemos todas las personas para evitar que estas acciones se sigan cometiendo; una manera de hacerlo es:

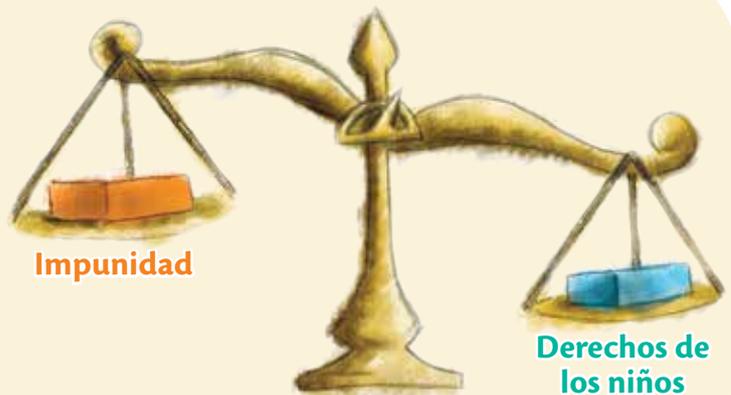
* Gloria Cazorla González, “Conductas sexuales delictivas”, en *Antología de la sexualidad humana*, CONAPO/M.Á. Porrúa, México, 1994, p. 281.

- **Difundir** información sobre este problema, arma efectiva contra el abuso y la impunidad.
- **Hablar** sin temor y sin culpa sobre este problema, con nuestra familia, amigos, maestros.
- **Denunciar** cualquier acto de este tipo.
- **Apoyar** a las personas que sean objeto de estas agresiones.
- **En caso** de indiferencia por parte de las autoridades competentes para atender las denuncias, recurrir a la Comisión Nacional de Derechos Humanos.

Menciona dos acciones que los y las jóvenes podemos realizar para evitar la violencia sexual:

1.	2.
<hr/>	<hr/>

Ante la cultura del abuso, del secreto, de la impunidad, tenemos que promover la cultura de la denuncia, de la defensa de nuestros derechos y de los demás.



Glosario

autoestima: El valor y aprecio que una persona tiene de sí misma.

delito: Acción u omisión voluntaria, castigada por la ley.

impunidad: Falta de castigo ante algún daño causado hacia las personas o bienes materiales.

reputación: Opinión generalizada que una sociedad o grupo de personas tienen hacia alguien o algo.

Autoevaluación: Unidad 5. Comercialización y violencia en la sexualidad

En esta unidad revisamos los temas de prostitución y pornografía como expresiones distorsionadas de la sexualidad.

También, qué es la violencia sexual y cómo se ven expuestas principalmente las mujeres y menores de edad y en algunos casos los hombres, así como sus repercusiones físicas, emocionales y sociales. Ahora resuelve la siguiente autoevaluación para ver qué has aprendido de estos temas, cómo trabajaste y cómo tus compañeros consideran que participaste en el trabajo del grupo.

Instrucciones:

Contesta las siguientes preguntas tachando la letra que corresponda, o bien escribiendo tu respuesta cuando así se requiera, de acuerdo con lo que estudiaste en los temas de esta unidad.

1. ¿A qué se debe que algunas personas se dediquen a la prostitución?

2. Imagina que estás en una reunión internacional del Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y tienes que hablar sobre los problemas a los que se enfrentan los niños y las niñas prostituidos en México, ¿qué les dirías?

3. Una característica de los materiales pornográficos es que muestran los órganos y las prácticas sexuales de manera clara y evidente con el fin de:

- a) Demostrar que la sexualidad humana es natural.
- b) Educar sexualmente a los consumidores.
- c) Estimular el deseo sexual del consumidor.

4. En los materiales pornográficos frecuentemente:

- a) Se exagera el tamaño de los órganos sexuales y el desempeño sexual de hombres y mujeres.
- b) Se muestran escenas sobre el amor, la ternura, la comunicación y el respeto entre las parejas.
- c) Se presentan imágenes artísticas del cuerpo de hombres y mujeres.

5. ¿Qué efectos pueden tener los materiales de pornografía en las personas que las consumen?

6. ¿A quién crees que beneficia principalmente la pornografía?

7. ¿Qué opinas de la pornografía infantil?

8. De las siguientes opciones, marca aquella en la que se presenta una situación de violencia sexual.

- a) Unos niños juegan entre ellos con sus órganos sexuales.
- b) Dos automovilistas se enfrentan a golpes por un accidente de tránsito.
- c) Un hombre le muestra el pene a unos niños en la calle.

9. Menciona y explica dos factores que propician el "abuso sexual".

a) _____

b) _____

10. Menciona dos consecuencias que puede provocar la violencia sexual.

a) _____

b) _____

11. ¿Qué medida crees que podría tomarse en nuestro país para combatir este tipo de violencia?

Instrucciones:

En caso de que hayas trabajado fuera del Círculo de estudio deja en blanco aquellas preguntas que se refieren a las actividades conjuntas.

Responde las preguntas tachando la opción que coincide con tu opinión o escribiendo en las líneas en blanco.

1. ¿Qué temas te gustaron?

2. ¿Qué lecturas y actividades se te dificultaron más?

3. ¿Por qué?

4. ¿De qué manera los temas de esta unidad pueden ser útiles para tu vida?

5. ¿El trabajo en el Círculo de estudio favoreció el aprendizaje?

Sí No

6. ¿Por qué?

7. ¿Qué sugerencias harías para mejorar los temas de esta unidad?

8. ¿Cómo fue tu participación en el Círculo de estudio?



Clave de respuestas correctas

1. En tu respuesta puedes explicar que las causas son diversas, para algunos es la mejor opción de ganar dinero, para otros es el único medio de subsistir y otros son forzados a entrar a esta actividad.
2. Es tu opinión; puedes responder por qué existe, qué problemas tienen, si consideras que es justo o no.
3. La opción es la c.
4. La opción es la a.
5. En tu respuesta puedes mencionar que: refuerzan algunas creencias erróneas como el que las mujeres son objetos sexuales, pensar que las mujeres disfrutan el tener relaciones cuando son forzadas, o que todos los hombres son agresores sexuales.
6. Puedes responder que la pornografía beneficia principalmente a las personas que producen los materiales pornográficos.
7. Puedes responder lo que creas conveniente. Recuerda que la pornografía es una forma de explotación económica y sexual hacia los menores de edad y constituye un delito.
8. La opción es la c.
9. Pueden ser: el secreto, la complicidad y la impunidad, y lo que se haya entendido sobre estos puntos.
10. En tu respuesta puedes incluir algunas de las consecuencias que se mencionan en el tema, por ejemplo: lesiones a órganos sexuales, embarazos no planeados, transmisión de ITS, etcétera.
11. En esta respuesta se espera una reflexión personal ante este problema, y considerar algunas de las recomendaciones que se dan en el libro, como: difundir información sobre la violencia sexual; propiciar que se hable abiertamente de ésta; apoyar a las víctimas para que denuncien estas violaciones, etcétera.



Sexualidad juvenil HOJA DE AVANCES

Nombre de la persona joven o adulta

Apellido paterno

Apellido materno

Nombre(s)

Marque con una paloma ✓ los temas que se hayan completado satisfactoriamente de cada unidad.

RFE o CURP

Unidad 1

¿Cómo vivo mi sexualidad?

1. Realizó las actividades sobre equidad entre hombres y mujeres en su libro (p. 49).
2. Realizó la actividad sobre ventajas y desventajas de tener o no relaciones sexuales (p. 63).

Hago constar que se completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha: _____

Nombre y firma del asesor(a)

Unidad 2

El derecho a decidir el embarazo

3. Realizó entrevistas a instituciones de salud y a farmacias sobre métodos anticonceptivos (pp. 144–145).

Hago constar que se completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha: _____

Nombre y firma del asesor(a)

Unidad 3

Protegermos es querernos

4. Elaboró el cartel de ITS (p. 169).

Hago constar que se completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha: _____

Nombre y firma del asesor(a)

Unidad 4

EL SIDA, más cerca de lo que pensamos

5. Elaboró los separadores para la campaña de prevención del SIDA (p. 264).

Hago constar que se completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha: _____

Nombre y firma del asesor(a)

Unidad 5

Comercialización y violencia en la sexualidad

6. Hizo el resumen de prostitución en adultos y en niños (p. 283).
7. Realizó la actividad "Escribe una carta a tu mejor amigo o amiga" (p. 294).
8. Realizó la actividad "¿Qué hacer ante un ataque sexual?" (p. 308).

Hago constar que se completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha: _____

Nombre y firma del asesor(a)

AUTOEVALUACIÓN FINAL

¿Qué aprendí?

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

¿Para qué me sirve?

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

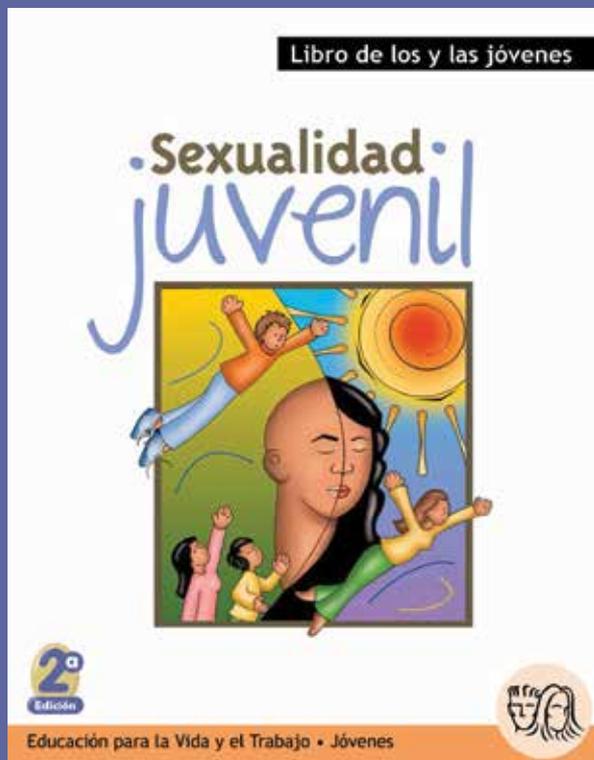
Firma de la persona joven o adulta _____

Datos de la aplicación

Fecha _____

Lugar de la aplicación _____

Nombre y firma del aplicador(a) _____



En este libro encontrarás temas que se relacionan con la sexualidad, por ejemplo, cómo se manifiesta en las etapas de la vida, cómo nos comportamos como hombres y mujeres; nuestra orientación y prácticas sexuales, las relaciones sexuales y cómo vivirlas con responsabilidad y cuidado. También revisaremos la importancia de prevenir las Infecciones de Transmisión Sexual, incluyendo el SIDA. Por último se abordan los temas de prostitución, la pornografía y violencia sexual.

En el libro encontrarás diferentes actividades que te ayudarán a reflexionar sobre estos temas, obtener tus propias conclusiones y tomar decisiones de manera informada y responsable.

Esperamos que te sea de utilidad y que lo compartas con quienes te rodean.



DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.