

- Los y las adolescentes tienen derecho a recibir una atención y protección de la salud de la más alta calidad, que incluya servicios de salud sexual y reproductiva adecuados a su edad (esto incluye la atención del embarazo y del parto).
- Los y las adolescentes tienen derecho a disfrutar de la maternidad y la paternidad por elección y no por obligación, por lo que tienen derecho a recibir asesoría sobre anticoncepción y a tener acceso a los métodos más adecuados para tal propósito si así lo han decidido.
- Los y las adolescentes tienen derecho a no ser discriminados por motivos de sexo o de edad, a tomar decisiones referentes a su salud sexual y reproductiva, a que les guarden secretos sobre asuntos de atención de la salud sexual y reproductiva y a participar con igualdad de responsabilidad en la crianza de los hijos.

sexualidad...

“Yo quiero hablar sobre este tema ¿Y vos?”



La sexualidad está presente en la vida de todas las personas

Cuenta conmigo

 Línea Telefónica

Teléfono: **800-22-44-911**

 Lunes a Viernes: 7:00 am - 10:00 pm

 Sábados: 7:00 am - 7:00 pm

 Feriados: 9:00 am - 5:00 pm

Copyright©

 PAIA – PROGRAMA ATENCIÓN INTEGRAL

 DE LA ADOLESCENCIA

 DEPARTAMENTO DE MEDICINA PREVENTIVA

 CAJA COSTARRICENSE

 DE SEGURO SOCIAL

 2002



Se autoriza la reproducción total o parcial, siempre y cuando sea sin fines de lucro y se cite adecuadamente la fuente.

TODOS DEBEMOS HABLAR SOBRE SEXUALIDAD

No podemos hablar del ser humano sin hablar de la sexualidad, pues esta está presente en la vida de todas las personas. Pero para entender esto, es importante que podás diferenciar entre varios términos.

- **Sexo:** Es la parte física y biológica, que diferencia a hombres (machos) y mujeres (hembras).
- **Relaciones sexuales:** Todos los seres humanos somos sexuados, es decir, tenemos sexo. Por tanto, todo tipo de relación interpersonal, implica una relación sexual, es decir, entre seres sexuados.
- **Relaciones sexuales genitales:** Estas se refieren a las relaciones en donde hay contacto con los genitales externos (es decir, clítoris, labios menores, labios mayores y vagina en la mujer y pene y escroto con testículos en el hombre).



- **Relaciones sexuales coitales:** Estas se refieren a las relaciones en donde se da la penetración del pene en la vagina.

- **Género:** Se refiere a lo que la sociedad ha transmitido sobre lo que significa ser masculino o ser femenino. No es algo biológico ni se nace con ello. Es un aprendizaje que influye en la manera en que cada quien actúa, siente y piensa según el género al que pertenece.

- **Orientación sexual:** Es la atracción sexual que una persona puede sentir hacia otras. De acuerdo con esto, se pueden dar tres opciones: heterosexual (atracción por personas del sexo opuesto al propio), homosexual (atracción por personas del mismo sexo que el propio) y bisexual (atracción por personas de ambos sexos, hombres y mujeres).

- **Sexualidad:** Para lograr entender este concepto, es importante que podás visualizar la sexualidad como algo más allá de lo biológico y lo genital, es decir, que comprendás el concepto de **sexualidad integral**, como un concepto que abarca también aspectos psicológicos (emocionales, afectivos, del pensamiento) y sociales.

La sexualidad integral, abarca 5 componentes complementarios:

1. **Componente vincular o relacional.** Esto comprende dos aspectos fundamentales: el vínculo o la relación consigo mismo (a) y el vínculo o la relación con los otros y otras a partir de la sexualidad. Es poder conocer las propias necesidades y deseos y comprender los de la otra persona. Es tener espacios para compartir tristezas, logros, alegrías, preocupaciones, es decir para comunicarse. Para ello es fundamental que te conozcás a vos mismo (a) y que aprendás a comunicar lo que pensás, sentís y deseás.
2. **Componente erótico.** La relación sexual integral implica la posibilidad de vivenciar sentimientos amorosos y placenteros a través de los cinco diferentes sentidos del ser humano. Implica la seducción (las miradas, las palabras, entre

otros) para buscar lograr el placer consigo mismo (a) y con el otro (a). Este placer, contempla la posibilidad de que podás disfrutar sin culpa ni vergüenza. No se da únicamente en la relación sexual genital o coital, pues también puede vivenciarse en otras actividades, como por ejemplo, el baile.

3. **Componente corporal.** Además de abarcar todos los procesos fisiológicos de la sexualidad, el cuerpo es un medio por el cual se viven emociones y afectos a través de sensaciones. Es una herramienta de comunicación, para lograr acercarse a sí mismo (a) y al otro (a). Si conocés y aceptás tu propio cuerpo y aprendés a valorarlo, podás aceptar y valorar el cuerpo de la persona que querés, además de lograr que esta persona acepte y valore el tuyo. Se incluye además en este componente, el conocimiento del cuerpo y la capacidad para sentir placer físico.
4. **Componente ético.** Tiene que ver con el compromiso y responsabilidad hacia sí mismo (a) y hacia la otra persona. Se relaciona con el respeto por los valores y deseos, tanto tuyos como del otro (a); en este sentido conlleva a no engañarse ni engañar a la otra persona. Implica prevenir riesgos de adquirir o contagiar enfermedades de transmisión sexual y prevenir embarazos no planificados.
5. **Componente cognitivo.** Este componente comprende los pensamientos y reflexiones que vos tenés con respecto a la sexualidad y que muchas veces están influenciados por lo que se dice socialmente respecto de ella. Es importante que podás reconocer esas ideas, para que de esta forma las cuestionés y te des cuenta de cómo afectan tu vida sexual, positiva o negativamente.

Muchas veces la sexualidad se vive excluyendo uno o más de estos componentes. Sin embargo, si hablamos de una vivencia plena de la sexualidad, necesariamente se deben incorporar todos estos componentes.

Los mitos sobre la sexualidad: ¿Cómo nos afectan?

La manera en que vos vivís tu sexualidad, depende en gran parte de la socialización que has tenido. La socialización es todo lo que has vivido y aprendido desde que naciste. Para esto han contribuido todas las personas que han estado a tu alrededor, como la familia, los y las maestras o profesores(as), los amigos, los sacerdotes, pastores u otros guías espirituales, entre otros.

Todos atravesamos por el proceso de socialización, pero debemos tener un ojo crítico ante la socialización sexual que hemos recibido, pues esta puede haber creado mitos (mentiras que se vienen aprendiendo y transmitiendo por muchos años) y tabúes (sentimientos de temor que hacen que la gente sienta que es prohibido hablar o vivir aspectos de la sexualidad). Debés reconocer estos mitos y tabúes para poder superarlos, pues pueden ser factores de riesgo para la vivencia de tu sexualidad, o sea que pueden poner en peligro, limitar o perjudicar la vivencia de tu sexualidad.

Así, la mayor parte de los mitos sobre la sexualidad se pueden catalogar de la siguiente manera:

1. **Mitos asociados con el "para qué" de la sexualidad.** Estos mitos dicen que la sexualidad es únicamente para tener hijos e hijas, sin contemplar que puede ser una forma de recibir y dar placer, afecto y cariño. Desde esta visión se reduce entonces la sexualidad a un aspecto meramente genital y es necesario recordar que la sexualidad va más allá de las relaciones genitales o coitales.

2. *Mitos asociados a la moral.* Muchas posiciones sociales han tachado a la sexualidad de ser "mala", "sucias", "dañina", lo cual puede generar en las personas, sentimientos de culpabilidad y vergüenza por su vivencia de la sexualidad.
3. *Mitos asociados al género.* La sociedad patriarcal ha limitado la vivencia de la sexualidad de los hombres y de las mujeres. Por un lado, a los hombres se les ha limitado la posibilidad de expresar el afecto e incentivado a que vivan la sexualidad como algo únicamente genital. Además, se les ha otorgado un papel activo en el que se les exige estar siempre dispuestos a mantener una relación sexual genital o coital (lo cual los expone a muchos riesgos), sin considerar la posibilidad de poder decir NO. Por otro lado, a las mujeres se les ha inculcado no sólo un papel pasivo en la sexualidad, limitándoles la posibilidad de tomar iniciativas y expresar deseos, sino que además se les ha indicado que deben estar al servicio de su pareja, buscando siempre la satisfacción del otro sin tomar en cuenta su propia satisfacción. Además se les ha enseñado que la sexualidad es solo un medio para lograr la maternidad y como además se les ha enseñado que una "buena" mujer es madre, entonces se exponen a embarazos no planificados.
4. *Mitos asociados al peligro del conocimiento.* Estos mitos alimentan la idea de que adquirir conocimientos con respecto a la sexualidad es alentar o promover el "libertinaje" sexual. En otras palabras, que si se aprende mucho sobre sexualidad, se va a pensar en esto todo el tiempo o aún peor, se van a querer tener relaciones sexuales genitales o coitales sin ninguna responsabilidad. Sin embargo, el conocimiento es necesario, pues bien fundamentado, es una importante herramienta para poder vivir la sexualidad de manera responsable consigo mismo(a) y con la otra persona, debido a que la información correcta amplía la posibilidad de disfrutar la sexualidad y experimentar placer sin exponerse a riesgos o situaciones peligrosas que pueden afectar la salud y el desarrollo (como embarazos no planificados o contagiarse con alguna enfermedad de transmisión sexual).
5. *Mitos asociados a las prácticas sexuales normales y permitidas.* Estos mitos señalan que existen algunas prácticas que son normales y otras que son inmorales, reduciendo con esto la sexualidad a la penetración vaginal con el fin último de la procreación (tener hijos/as). Estos mitos no solo limitan la espontaneidad de las parejas haciéndoles sentir temor y vergüenza por las prácticas que les hacen sentir placer, sino que prácticas como la masturbación son señaladas como algo indebido cuando tienen un beneficio importante en la persona respecto del conocimiento de su propio cuerpo. Se debe tomar en cuenta que la verdadera limitación en cuanto a las prácticas que son permitidas dentro de la sexualidad, tiene que ver con la responsabilidad de no causarse ni causar a otro (a) daños físicos o psicológicos, respetando los gustos y deseos de cada quien. Otro de los límites que se debe respetar es el de que una persona adulta no debe tener relaciones sexuales genitales o coitales con personas menores de edad pues esto representa una situación de abuso por cuanto los (as) adultos(as) están en una situación de poder al tener más experiencia, más edad, más fuerza, etc, que el o la adolescente.
6. *Mitos asociados a la edad.* Este tipo de mitos plantean que hay edades para vivir y expresar la sexualidad, cuando en realidad la sexualidad está presente en los seres humanos desde antes del nacimiento y hasta la muerte. Lo que sucede, es que la vivencia de la misma se manifiesta de forma diferente en cada persona y además en cada uno de los periodos de la vida.

Toma de decisiones en la sexualidad

Día con día afrontamos la responsabilidad de tomar diferentes decisiones, algunas son simples, otras más complejas. Las decisiones con respecto a la sexualidad, suelen ser complejas, pues abarcan muchos factores que algunas veces no se contemplan.

Y es que es muy importante que estas sean decisiones pensadas, no tomadas de un momento a otro, de forma impulsiva, pues las consecuencias de una decisión impulsiva e irresponsable, pueden cambiar la vida de una persona adolescente acarreándole situaciones como un embarazo no planificado o enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Por tanto, para tomar decisiones responsables en cuanto a tu sexualidad, debes tomar en cuenta diversos aspectos:

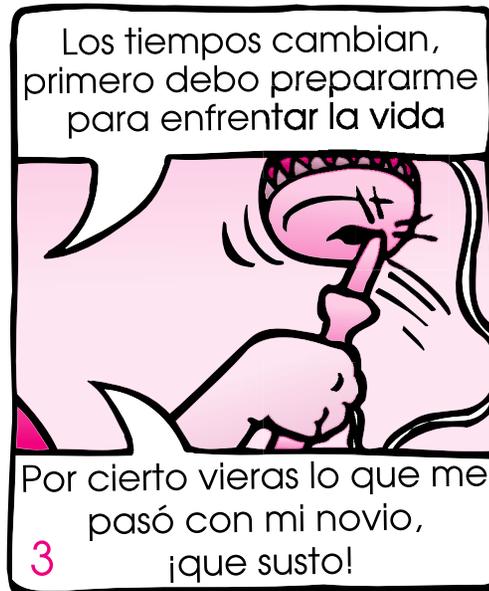
1. La toma de decisiones debe ser **autónoma**. Esto significa que sos vos quien debe decidir realmente. Muchas veces uno(a) puede hacer algo por presión de la pareja, por presión social o por quedar bien con los amigos y amigas y no porque realmente uno(a) quiera, lo cual puede hacer que uno(a) se sienta mal. Por eso es importante que logrés distinguir con claridad cuál es tu deseo y así cuál es tu decisión personal.
2. Necesitás obtener **información** verdadera y confiable sobre la sexualidad, sus dimensiones, los métodos de protección, las ETS, embarazo, las diferentes formas de experimentar placer, en fin, sobre todos los aspectos que debás conocer para tomar tu mejor decisión.
3. Es importante que podás reconocer los **sentimientos** que te genera la toma de una u otra decisión, pues esto te ayudará a aclarar qué es lo que vos realmente querés.
4. Es fundamental que analicés las **consecuencias** negativas y positivas que pueda tener tu decisión, pues tenés que asumir una actitud responsable frente las mismas.
5. Al hablar de la **responsabilidad** ante tu decisión, tenés que tomar en cuenta que existen dos niveles en los cuales debés pensar: la responsabilidad con vos mismo(a) y la responsabilidad con el otro(a). Esto abarca el cuidado de la integridad física y emocional de ambos. Al respecto, se incluye la responsabilidad de **respetar** el momento propio y el momento de la otra



persona, es decir, no presionar ni ser presionado para tomar decisiones contrarias a lo que cada uno(a) desea.

6. Al tomar una decisión de este tipo, debés revisar lo que se te ha enseñado con respecto a la sexualidad, dando una revisión crítica a lo aprendido, tomando en cuenta lo que se te ha dicho de acuerdo a tu género (por ser hombre o ser mujer). Si sentís que la decisión te puede hacer sentir mal y lleno (a) de culpa, no debés presionarte, quizá sería importante poder analizar todo con más calma y darte más tiempo para tomar la decisión, así te vas a evitar muchos momentos de angustia que te pueden robar la posibilidad de vivir la sexualidad placenteramente.
7. Vos tenés control sobre tu propio cuerpo. Es mentira que al encontrarte ante una situación en la que tenés que tomar una decisión sobre la sexualidad, tus hormonas son las que deciden. Sos vos quien, a final de cuentas decide, y sos vos quien controla tus hormonas y tu cuerpo: la decisión es tuya, no culpés a las hormonas de tus responsabilidades.

8. Al tomar decisiones con respecto a la sexualidad, debés tomar en cuenta las diferentes dimensiones de la misma, pues todas ellas nos muestran que existen muchas formas distintas de vivir la sexualidad y por tanto, diversas maneras de vivir los vínculos y experimentar placer sin que comprometas tu vida, tu salud (física, mental y espiritual) y tu desarrollo.



Enfermedades de transmisión sexual (ETS) y sida

Las decisiones que tomés respecto de tu sexualidad tienen implicaciones que debés tener claras antes de tomar tus decisiones. Uno de los riesgos a los que te exponés si decidís tener una vida sexual activa sin tomar las precauciones adecuadas son las enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Las ETS son todas aquellas enfermedades que se pueden adquirir a través del contacto entre los genitales. Su prevención es fundamental, por lo cual es importante que contés con la información adecuada. Por eso acá te presentamos información sobre las principales enfermedades de este tipo: VIH-SIDA, herpes, ciertos tipos de hepatitis, gonorrea, clamidiasis, sífilis, e infección por el virus de papiloma humano.

VIH-SIDA

El SIDA se desarrolla por el contagio del Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), que es una partícula muy pequeña e infecciosa que puede vivir únicamente

como parásito de las células del organismo donde se multiplica y empieza a atacar el sistema inmunológico, es decir, el sistema que protege al cuerpo de las enfermedades, el cual se va debilitando poco a poco hasta que el organismo pierde la capacidad de defenderse de otras enfermedades que lo ataquen, a tal punto, que la persona podría morir de un simple resfrío o de cualquier otra enfermedad que por lo general, el cuerpo humano resistiría.

Algunas personas pueden contagiarse de VIH y desarrollar el SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) hasta mucho tiempo después (15 años o más). A pesar de eso, una vez que el VIH está dentro del cuerpo de alguien, esta persona es un "portador" que aunque no haya desarrollado la enfermedad, sí puede contagiar a otros con el virus.

Es importante señalar que el virus del SIDA no se transmite por contactos casuales como besar, dar la mano o compartir cubiertos. Este virus se transmite únicamente por:

- contacto sexual sin protección
- contacto con sangre o productos sanguíneos contaminados
- compartir agujas y jeringas con personas portadoras del virus, como consumidores de drogas inyectables
- de una madre infectada al hijo durante el embarazo o al darle de mamar
- donación de órganos corporales infectados.

La mayor parte de las personas que adquieren el virus, no presentan síntomas físicos inmediatamente, sino hasta 5 o 10 años después. Este período durante el cual no se presentan síntomas es llamado comúnmente período de "ventana". El peligro de este período es que se puede ignorar que se tiene el virus y se puede entonces contagiar a otras personas si no se tienen una conducta sexual responsable. Por esto, resulta fundamental que al iniciar la vida sexual activa, se realice periódicamente una prueba de sangre para descartar la presencia del virus pero, más que eso, que se tengan prácticas de sexo seguro.

Después del período de ventana, pueden empezar a presentarse síntomas como pérdida de peso sin razón aparente, pérdida del apetito, fiebre, fatiga, diarreas, dolor en las articulaciones, sudores nocturnos, manchas en la piel e inflamación de los ganglios (glándulas que están por todo el cuerpo como detrás de las orejas, en la ingle, o en las axilas).

Cuando el SIDA se ha desarrollado plenamente, la persona empieza a presentar infecciones diversas generadas por virus (como pulmonía), bacterias u hongos, que por lo general, no afectarían a personas con un sistema inmunológico saludable, además de afecciones en el sistema nervioso, cáncer u otras enfermedades que llevan a la persona a la muerte.

Herpes II

Este tipo de herpes es causado por el virus del herpes simple tipo II. Los primeros síntomas tienden a aparecer aproximadamente una semana después del contacto sexual en donde se contrajo el virus, provocando dolor e irritación en la región genital, seguido por erupciones y erosiones dolorosas en la piel.

Usualmente, estos síntomas desaparecen espontáneamente 2 o 3 semanas después, pero el virus permanece en los ganglios oculto por largos períodos y luego reaparece. Podría ser que algunas de estas manifestaciones no duelan, lo cual resulta de gran riesgo en tanto este es un período de alta infectividad, es decir, donde la persona portadora puede transmitir el virus fácilmente a las personas con quienes tiene relaciones sexuales.

Hepatitis B

Esta enfermedad afecta al hígado, vuelve la piel amarillenta y provoca un mal estado general, con fiebre, dolor abdominal y vómito. Además de transmitirse por relaciones sexuales con personas portadoras del virus, se puede transmitir por transfusiones de sangre contaminada y por el uso de jeringas contaminadas.



Esta enfermedad puede llevar a la enfermedad hepática crónica o a la muerte por cirrosis o cáncer del hígado. Hay más muertes por Hepatitis B en un día que de SIDA en un año.

Gonorrea

Es causada por un microorganismo llamado popularmente gonococo. Provoca síntomas más evidentes en el hombre que en la mujer, que aparecen en el primero, de 3 a 5

días después del contacto sexual en

el que se contrajo. Los primeros síntomas son dolor al orinar y la emisión de un flujo espeso de color amarillo, verde o blanco con o sin olor por el pene. Si no se da tratamiento médico, la infección puede llegar a los testículos y provocar que la persona quede estéril.

En la mujer es más difícil de detectar, pues con frecuencia no sufren tantos dolores como el hombre, aunque sí se presenta un flujo vaginal espeso verde, amarillo o blanco, el cual suele aparecer alrededor de 10 días después del contacto sexual. La falta de síntomas hace que muchas mujeres no estén conscientes de la enfermedad, pudiendo detectarse hasta que provoca complicaciones graves de salud, afectando órganos internos como las trompas de falopio, en donde se pueden producir dolores intensos. No recibir el tratamiento a tiempo, puede causar esterilidad y otros graves daños como infecciones del sistema nervioso central, el corazón, el hígado, los riñones y huesos.

Clamidiasis

Se transmite por contacto sexual genital o por contacto con líquidos contaminados como la sangre, semen o plasma (uno de los componentes de la sangre que contiene proteínas y otros elementos como la glucosa y el colesterol), provocando infecciones genitales con secreciones grisáceas de mal olor. Tiene la particularidad de que es difícil de detectar pues tiene un período de latencia que es prolongado, además del hecho de que muchos de sus portadores, especialmente mujeres, no presentan síntomas.

Las infecciones por clamidia pueden producir infertilidad. Las mujeres embarazadas que están infectadas, pueden transmitir la clamidiasis a sus hijos o hijas al nacer, provocándoles enfermedades como conjuntivitis, otitis o neumonía.

Sífilis

Es provocada por un microorganismo comúnmente llamado "espiroqueta". Se desarrolla en cuatro etapas: la sífilis primaria, la secundaria, la latente y la tardía.

Además del contacto sexual, se puede transmitir por medio de la sangre o productos sanguíneos contaminados, durante el embarazo o después del parto.

La sífilis primaria empieza con un grano o llaguita roja en el pene o la vagina que es llamado "chancro". Generalmente el "chancro" no duele y se puede confundir con una raspadura o grano.

La sífilis secundaria aparece 2 o 3 semanas después de que el chancro ha desaparecido. La sintomatología se caracteriza por erupciones o manchas en la piel parecidas a las causadas por alergias a ciertas medicinas o comidas, y pueden aparecer en las palmas de las manos, la espalda, las plantas de los pies y desaparecen sin tratamiento alguno sin que signifique que la persona está libre de la enfermedad.

La sífilis latente es la etapa más larga de la evolución de la enfermedad, pues puede tardar de 10 a 25 años, en los cuales no se presentan síntomas, lo que puede hacer que la persona portadora crea que no tiene la enfermedad.

En la sífilis tardía, se presentan problemas bastante serios como úlceras de la piel, deformación de los huesos y las articulaciones. Puede afectar el sistema nervioso central, el corazón y otros órganos y puede provocar ceguera, parálisis e incluso la muerte por un ataque al corazón.

Virus de Papiloma Humano

Se transmite por contacto sexual sin protección. Si no se busca tratamiento médico, este virus puede provocar la aparición de lesiones en la piel y mucosas tipo verrugas que van creciendo lentamente hasta alcanzar gran tamaño. Se ha visto que muchos de los compañeros de mujeres infectadas presentan estas verrugas. Sin embargo, también pueden aparecer lesiones no visibles que sólo se detectan por medio de pruebas de laboratorio. Por ello, es fundamental que las mujeres que han iniciado una vida sexual activa, se realicen año con año el papanicolau, prueba por medio de la cual, este virus es detectable.

La presencia de este virus se ha relacionado con provocar en la mujer una situación de vulnerabilidad para desarrollar cáncer de cérvix, por lo que es fundamental su tratamiento inmediato en caso de ser detectado.

¿Como protegernos en la sexualidad genital?

Tomar la decisión de tener o no tener relaciones sexuales debe tomar en cuenta la responsabilidad de cuidar de vos mismo(a) y de las otras personas con quienes tenés relaciones sexuales (no necesariamente genitales o coitales).

Después de haber hecho tu ejercicio de toma de decisiones puede ser que hayás decidido postergar el inicio de las relaciones sexuales genitales o coitales, es decir que optás por la abstinencia, o puede ser que hayás decidido iniciar tu vida sexual genital o coital. Lo importante es que entendás que cualquier cosa que decidás debe ser fruto de un proceso de toma de decisiones informada y no de un impulso.

Además debés recordar la responsabilidad que tenés sobre tu salud y sobre la salud de las otras personas que se relacionan con vos.

Como parte de esta responsabilidad, es importante que sepás que entre más parejas sexuales tengás, es mayor el riesgo que tenés de contagiarte de alguna ETS o de quedar embarazado(a) (recorda que el embarazo no es un asunto de mujeres sino que es responsabilidad del hombre y de la mujer por lo que es la pareja la queda embarazada y no solo la mujer).

Muchas personas consideran que la fidelidad con la pareja es suficiente para disminuir el riesgo de contraer ETS, pero la verdad es que aunque vos y tu pareja se sean fieles es probable que cada uno tenga una historia en la que no se sabe si se han contagiado de alguna enfermedad. Por esto aunque la fidelidad es fundamental (más en aquellas parejas que alcanzan una estabilidad de mucho tiempo), una vez que se haya iniciado la vida sexual genital o coital activa, siempre se deben utilizar métodos de protección.

Para ello, es importante que contés siempre con la información necesaria sobre estos métodos, asegurándote que conocés sobre:

- La eficacia de los distintos métodos para la protección de las ETS y de los embarazos no planeados.
- Las ventajas y desventajas de los métodos; los posibles efectos colaterales y complicaciones.
- La forma en que se utilizan los distintos métodos.
- Cuál es, de acuerdo con una valoración médica, el método más adecuado según tus particularidades (no siempre lo que es más efectivo y cómodo para una persona lo es para otra), buscando siempre proteger tu salud y tu integridad.
- El momento en que se debe volver a visitar el médico para un control de la salud.

Al hablar sobre estos métodos es fundamental que tengás siempre presente que de todos, sólo dos te protegen contra las ETS y los embarazos no deseados: el preservativo o condón y la abstinencia. Y de éstos, el único que llega a ser 100% seguro es la abstinencia.

• La abstinencia: el método 100% efectivo para la protección

Existen dos tipos de abstinencia: genital y coital. La primera implica no tener ningún tipo de contacto con los genitales de otra persona, lo cual incluye la masturbación mutua, el sexo oral y el sexo anal. La abstinencia coital implica no tener contactos sexuales con penetración vaginal.

La abstinencia es uno de los únicos métodos –junto con el condón– que brindan protección tanto de embarazos como de ETS, pero además debemos decirte que es el único método 100% seguro. Entre sus ventajas está que no requiere un conocimiento especializado ni la utilización de ningún aparato para impedir la concepción o el contagio de alguna enfermedad. Además, no requiere ninguna inversión económica en particular.

Su utilización implica necesariamente, que la persona que opte por ella tenga un alto grado de convicción personal y que sea capaz de resistir a las presiones sociales y de las personas que le rodean (novio, novia, amigos(as), etc.).

¿Cómo hacer para mantener la abstinencia?

En caso de que te interese practicar este método, existe una serie de recomendaciones que te servirán de ayuda para mantener tu decisión:

- No esperés a estar en una situación “difícil” para comentarle a tu pareja acerca de tu decisión. Coméntala antes de que se presente alguna situación que te presione en contra de tu decisión. Es importante que le hagás saber a la otra persona que si realmente te ama podrá no solo respetarte y comprender tu decisión, sino que también te ayudará y colaborará con vos para mantenerte en tu decisión.
- Evitá estar a solas con tu pareja; buscá estar en compañía de otras personas, pues esto no permite que dispongan de espacios y momentos privados muy íntimos, los cuales con frecuencia proporcionan el ambiente adecuado para que

una pareja tenga contacto físico intenso.

- No realizés con tu pareja actividades de mucho contacto físico o de contenido muy erótico, pues el contacto físico puede estimular el deseo de mantener un contacto aun más intenso. Podés compartir con tu pareja, pero manteniendo la distancia y prudencia suficiente. Vos más que nadie te conocés y sabés donde podrías debilitarte en tu decisión.
- Realizá actividades de tipo recreativo, que te permitan a vos y a tu pareja dedicarse y concentrarse en actividades distintas a las eróticas. También estas actividades pueden hacerlos sentir muy bien y hacer que crezca su vínculo e intimidad afectiva sin exponerte a que se debilite tu decisión. Por ejemplo, pueden realizar actividades como salir a caminar, ir al parque, andar en bicicleta, patinar, salir con los amigos y amigas, ir a bailar, entre otras.
- Si estás con tu pareja, no esperés a que el nivel de excitación sexual crezca, sino que apenas detecten un aumento en la excitación, deben interrumpir la actividad o situación que esté produciendo tal aumento y dedicarse a hacer otras cosas que ambos les guste pero que no los lleve al “filo de la navaja”.
- Cuando estés con otra persona y el nivel de excitación sexual en ambos aumenta, otra opción consiste en que conversés con esta persona, recordándole tu deseo y decisión de mantener la abstinencia, buscando entonces que respete dicha decisión.
- En aquellos casos en que la situación se torna bastante delicada, debido a que la excitación sexual es muy alta, debés considerar incluso la posibilidad de irte del lugar en donde se encuentran, apartándote de la otra persona, y dando el tiempo que sea necesario para que el nivel de excitación sexual baje a un nivel manejable, que no represente conflicto a ninguno de los dos.



El preservativo (o condón): un escudo que nunca debe faltar

Debido a que es el único método de protección, además de la abstinencia, que te brinda al mismo tiempo protección ante las ETS y los embarazos no deseados, es fundamental por eso que tengás la suficiente información sobre este método.

El preservativo consiste en una pequeña bolsa de hule lubricado que se coloca en el pene, antes de la relación sexual. Su función es impedir que el semen con los espermatozoides del hombre entren en la vagina de la mujer. Aunque parece relativamente sencillo de utilizar, es importante que las personas sepan colocarlo, pues de ello depende en gran medida la efectividad del mismo.

Si se utiliza adecuadamente, es uno de los métodos más seguros para prevenir embarazos y prevenir el contagio de ETS, además de la particularidad de que es

un método de protección de fácil acceso (se vende en pulperías, supermercados, farmacias y se entrega en los centros de salud), económico y que pueden portar tanto hombres como mujeres.

Generalmente, no produce trastornos en la salud, aunque a algunos hombres y a algunas mujeres (casos muy excepcionales) les produce una reacción que usualmente consiste en un ardor o picazón en el pene o la vagina, en cuyo caso debe dejar de utilizarse, debiendo consultar con un médico.

En este sentido, es importante que sepás que **en ningún lugar pueden negarse a venderte un condón, o en ningún centro de salud pueden negarse a dártelo,**

pues *no se necesita ser mayor de edad para poder obtener uno.*

De esta forma, el condón tiene la ventaja de que al proteger tanto del embarazo como del contagio de las ETS, permite tener una vida sexual genital o coital activa sin exponerse a grandes riesgos. Es un mito, pensar que el condón utilizado correctamente, disminuye el placer sexual.

Sobre su uso, es importante que sepás lo siguiente:

1. No es conveniente que portés el condón en lugares calientes, como bolsas del pantalón o billeteras. Esto daña el látex y aunque no se note se pueden dilatar los poros permitiendo el paso de espermatozoides, virus u otras bacterias que propician ETS.
2. Es importante que el condón sea de un material llamado látex. Otros materiales no protegen.
3. Es fundamental que te fijés en la fecha de vencimiento en el empaque del condón. Si está vencido no lo utilicés.

4. Debés tocar el "colchón de aire" del paquete para asegurarte que este se encuentre en buen estado. Si no sentís aire dentro del empaque es probable que esté perforado y el condón en mal estado.
5. El condón no se coloca hasta que se vaya a tener una eyaculación. Se debe usar desde el principio de la relación sexual, antes de cualquier contacto genital, pues de otra manera, se corre el riesgo de contagios o embarazos.
6. Debés abrirlo con los dedos de las manos, no con los dientes, ni las uñas, ni ningún otro objeto punzocortante (como tijeras o cuchillos) pues esto puede perforar el látex aunque no se note a simple vista.
7. Posteriormente podés sacar el condón de la envoltura.
8. Debés oprimir la punta del condón para que salga el aire.
9. Luego debés sostener la punta del condón y desarrollarlo a lo largo del pene con cuidado de que las uñas no dañen el látex.
10. Debés colocarlo cuando el pene está erecto y tenés que evitar que quede aire entre el pene y el látex, pues esto puede hacer que se derrame el semen o que se rompa el condón.
11. En caso de que prefirás, podés utilizar lubricante con base de agua (no de

aceite, pues esto daña el látex) para el condón.

12. Después de la relación, debés sostener el condón por el anillo de hule y retirar el pene de la vagina antes de perder la erección.
13. Debes botar el condón en el basurero.
14. Tené presente que el condón solo se usa una vez.

Es importante que tanto hombres como mujeres sepan sobre la utilización adecuada del preservativo, pues la responsabilidad de cuidarse y cuidar del otro recae sobre ambos.

De hecho, es muy importante que utilicés el condón aunque sólo tengas una pareja, pues es una forma muy efectiva de disminuir el riesgo de que se produzca un embarazo no planificado. En otras palabras, es importante que siempre te protejás tanto de las ETS como de los embarazos no planificados. Para esto, la mejor opción si decidiste mantener relaciones sexuales genitales o coitales, es el preservativo.

Una ventaja extra que tiene es que al usarlo siempre evitás un posible contagio, en caso de que tu pareja haya tenido una relación con otra persona que esté infectada con alguna ETS.

Si decidís utilizar el condón, es adecuado que te "familiaricés" con él, que reconozcás las sensaciones que te pueda producir: si te produce alguna reacción particular el olor que tiene, su forma, su textura, la forma como se siente, entre otros, para que te podás sentir cómodo (a) al momento de utilizarlo.

Además, esto permite que busqués respuestas a nuevas inquietudes, pues es importante que sepás que todas las características del condón se dirigen a asegurar el mayor grado de protección posible contra las ETS, VIH-SIDA y el embarazo.

Mitos sobre el condón

Hay muchas cosas que se dicen en la calle sobre el condón o preservativo. Muchas de estas cosas se basan en información errónea sobre el condón, sus características y sus efectos. Con el fin de que te formés una idea más clara de las verdaderas características del preservativo, vamos a revisar algunas de esas cosas que se dicen sobre este método de protección:

- "El condón disminuye el placer sexual, se siente menos". El material que se utiliza para fabricar los preservativos es extremadamente delgado, provocando en la personas sensaciones tal vez algo diferentes, pero que no bloquean la sensación de placer ni en el hombre ni en la mujer. Por el contrario, muchos condones son preparados con lubricantes que facilitan la penetración, haciéndola incluso más fácil que si se realizara sin condón, permitiendo a la pareja un mayor disfrute. Al mismo tiempo, muchos de estos lubricantes también son espermicidas, lo que ayuda aun más a evitar un embarazo no deseado. Además, si el preservativo no permitiera sentir, no se venderían millones de unidades alrededor del mundo, lo que significa que es utilizado por una cantidad muy importante de personas.
- "Es muy fácil que con el movimiento se rompa el condón". El material con el que fabrican el condón, generalmente látex –que es también el más adecuado– es bastante flexible y resistente. Adicionalmente, las compañías que fabrican condones tienen procesos de control en donde revisan con mucho detalle la calidad de los preservativos, en términos de su resistencia, su flexibilidad y su porosidad (qué tanto dejan pasar a una sustancia).
- "El preservativo no es sano porque no es natural". De hecho, es un método que produce menos efectos colaterales que tomar pastillas anticonceptivas, utilizar



la inyección (hormonas) o utilizar un DIU ("T" de cobre). Además, el condón tiene una ventaja adicional con respecto a estos métodos, y es que el condón sí protege contra las ETS, característica que no posee ninguno de los métodos anteriores.

- *"El condón provoca reacciones desagradables en las personas que lo utilizan".* Si bien es cierto hay personas que desarrollan alguna reacción ya sea al látex o al lubricante espermicida, estos son casos excepcionales. Además existen distintos tipos de condones, pudiendo haber un tipo que no les provoque reacciones adversas a la persona. En estos casos, la asesoría de un médico es de mucha utilidad, pues puede establecer qué provoca la reacción y qué tipo de preservativo es el que puede ser utilizado por la persona.
- *"Utilizar un método de planificación no natural, altera el disfrute de la relación".* Por el contrario, al ser el condón un método tan seguro, sencillo y efectivo, y uno de los dos únicos que brindan protección tanto ante el embarazo como ante las ETS, permite a las personas disfrutar más la relación sexual genital o coital sin la preocupación de contraer alguna enfermedad o quedar embarazadas. Las características del condón dan mucha tranquilidad a muchas personas, lo que evita que estén ansiosas o preocupadas durante la relación, situaciones que no le permiten a la persona relajarse y disfrutar e incluso limitan su capacidad de sentir placer.

Los otros métodos

Después de haber revisado los dos métodos más recomendables para adolescentes como vos, revisaremos otros métodos y sus particularidades.

Métodos naturales

Entre los métodos anticonceptivos se encuentran los métodos naturales, que en general son muy poco seguros para los y las adolescentes, pues requieren de una regularidad en los ciclos menstruales. Además, para utilizar estos métodos es importante que la persona conozca bien su cuerpo y los procesos que se producen en el mismo, lo cual es difícil para una persona adolescente como vos, que se encuentra aún viviendo importantes cambios corporales.

• Método del ritmo

Es un método que solo puede ser usado por las mujeres que tienen ciclos menstruales muy regulares, es decir, que les viene la regla cuando ellas lo esperan, con ciclos que van de 28 a 30 días. En estos ciclos, la ovulación se produce entre el día 14 y 15 del ciclo. La mujer y su pareja deben conocer con exactitud cuáles son estos días, pues no se deben tener relaciones sexuales durante estos días ni siete días antes ni siete días después, pues son los días en que la mujer es fértil, o sea, los días en que puede quedar embarazada.

Es importante que sepás que el óvulo tiene una vida de 12 horas, mientras los espermatozoides pueden vivir de 48 a 72 horas en el interior del útero de la mujer. Es por esto que no se deben tener relaciones sexuales en los días cercanos a la ovulación, pues un óvulo podría ser fecundado.

Si decidís en algún momento utilizar este método, tenés que tomar en cuenta varios aspectos. Tenés que apuntar por lo menos durante doce meses las fechas del ciclo menstrual. Generalmente, en la mayoría de las mujeres el momento de mayor fertilidad es en el día catorce, que se determina contando a partir del primer día que vino la regla. A partir del día catorce, se deben contar siete días, que son en los que es más posible que la mujer quede embarazada.

Sin embargo, como hay que hacer tantos cálculos este método no es muy recomendado, pues se tiene que tener mucha claridad y seguridad de que los cálculos

se hicieron bien. Además, si se tienen deseos de mantener relaciones sexuales un día fértil, se debe abstenerse de las mismas o utilizar otro método de protección.

Otro aspecto que es de vital importancia que tengás en cuenta, es que este método no protege a las personas de las ETS, por lo que si se utiliza es bueno tener certeza de que ni vos ni tu pareja son portadores de alguna ETS.

• Método del moco cervical o Billings

Se basa en conocer cuáles son los días fértiles a partir de la observación de los cambios que se producen en el moco cervical, que es una sustancia mucosa que se produce en la vagina de la mujer, de color como transparente o blancusco.

Cuando le llega la regla a la mujer, pasan varios días sin que haya moco cervical. Luego empieza a aparecer una sustancia mucosa y pegajosa, que provoca una sensación de humedad y que significa el comienzo del período fértil. Conforme pasan los días, el moco se hace más elástico y más lubricante, lo que indica que la mujer se encuentra

en los días de mayor fertilidad, por lo que en estos la probabilidad de embarazo es muy alto, debiendo evitarse la relación sexual. Después de estos días, el moco se vuelve más opaco y pegajoso. Es en estos días cuando la mujer es menos fértil.

Es muy importante que sepás que si se emplea este método, NO se puede utilizar ninguno otro, como preservativos, pastillas anticonceptivas, cremas espermicidas, diafragmas o DIU, pues si se emplean producen alteraciones en el moco, pudiendo confundir a las personas que lo utilizan.

Este método tampoco es muy seguro para la prevención del embarazo, pues la aparición o estado del moco puede ser afectado por varios factores. Además, se ha visto que el estrés y los viajes pueden alterar la ovulación, retrasándola o incluso eliminándola.

Al igual que el método del ritmo, este tampoco brinda ningún tipo de protección contra las ETS, por lo que si se va a utilizar es muy importante tener claridad de que no exista contagio.

• Métodos artificiales

Entre los métodos ideados y fabricados de manera artificial encontramos las pastillas anticonceptivas o píldoras, el dispositivo intrauterino, las inyecciones, los espermicidas y el diafragma.

• Las pastillas anticonceptivas

Las pastillas anticonceptivas son medicamentos que evitan que los ovarios de la mujer produzcan los óvulos, impidiendo que quede embarazada. Están compuestos por dos sustancias llamadas estrógeno y progesterona, que son sustancias similares a las hormonas femeninas.





La forma en cómo funcionan es la siguiente:

Cuando la mujer toma la pastilla, las sustancias que la componen se distribuyen por el cuerpo a través de la sangre, llegando a los ovarios donde dan una especie de "orden" de que no se produzcan más óvulos.

Bien utilizadas, las pastillas son un método muy efectivo para evitar el embarazo, pues por la forma en que funcionan, la posibilidad de un embarazo es muy baja.

Tienen la ventaja de que regulan la menstruación y los sangrados abundantes. Sin embargo, no brindan protección contra las ETS ni son adecuadas para todos los casos, especialmente porque las sustancias que se introducen al cuerpo podrían causar ciertas reacciones secundarias.

Estas anticonceptivas se consiguen en paquetes con 21 pastillas. La primera pastilla se debe tomar al quinto día de la menstruación o regla (el día número uno corresponde al primer día en que se tiene sangrado). Las siguientes pastillas se deben tomar una cada día, siempre a la misma hora. Se debe tener en cuenta que durante el primer mes de uso, la protección no es tan efectiva, por lo que se recomienda combinar su utilización con el condón u otro método de protección.

Cuando se termina de tomar todas las pastillas de un paquete, se deja de tomarlas durante siete días, período en el cual aparece un sangrado. A partir del séptimo día, se empieza a tomar las pastillas del siguiente paquete. Es importante saber que en la semana en que no se toman pastillas, la mujer sigue estando protegida de los embarazos.

En caso de que a la mujer se le olvide tomar la pastilla a la hora correspondiente, podría tomarla en las doce horas siguientes, o bien tomar dos pastillas al día siguiente a la hora acostumbrada, pero esto no es lo más conveniente. Es importante mantener la constancia al tomarlas, pues si se dejan de tomar por más de dos días, se pierde la protección contra el embarazo. Ante este caso, lo conveniente es terminar de tomar las pastillas del paquete, y utilizar un método anticonceptivo complementario durante ese mes.

Si se utilizan las pastillas como método anticonceptivo, se debe hacer bajo estricta supervisión médica, pues existen varios tipos de pastillas con distinta cantidad de hormonas. Para las adolescentes, se recomiendan pastillas con bajas dosis hormonales (bajas dosis de progesterona), pero es el médico quien debe aconsejar cuál es la pastilla más adecuada para las características de cada mujer.

Este control médico es fundamental, pues las mujeres que tienen trastornos circulatorios y cardiovasculares, padecimientos de vórices, vesícula, hígado, algún tipo de cáncer, diabetes, presión alta, problemas del corazón, deben ser evaluadas por un médico especialista antes de tomar pastillas anticonceptivas.

Algunas mujeres presentan reacciones secundarias al tomarlas en los tres primeros meses, como lo son sentir mareos o ganas de vomitar, pero estas son pasajeras. Sin embargo, existen otra serie de síntomas a los que las mujeres deben prestar una atención especial, como lo son la presencia de sangrados entre regla y regla, disminución del deseo sexual, dolor en los pechos, aumento de peso, fatiga. Si esto sucediera, hay que ir al médico de inmediato para que cambie las pastillas, o bien, para que aconseje sobre cuál es el método de planificación más adecuado al que se debe cambiar.

Siempre que se está tomando algún otro medicamento, cualquiera que sea, incluso los que se pueden comprar en las pulperías y supermercados, debe decirse al médico, para que este o esta determinen si hay algún inconveniente si se van a tomar pastillas anticonceptivas.

Como se puede observar el método de pastillas requiere de una gran disciplina, control médico y no protege contra ETS.

• El DIU o Dispositivo IntraUterino La "T" de cobre

Estos son unos aparatos especiales que se introducen en el útero o matriz de la mujer, y que evitan que el óvulo se una al espermatozoide. El tipo de DIU más utilizado es la T de cobre.

Tiene la ventaja de ser un método muy eficaz y seguro en términos de prevenir embarazos, además de ser económicamente accesible. Si se utiliza, no es necesario emplear ningún otro método si lo que se quiere es prevenir el embarazo. Otra de sus ventajas radica en que puede proteger durante ocho años a la mujer, y en caso de que desee quedar embarazada, se puede quitar fácilmente.

Sin embargo, no brinda ninguna protección contra las ETS. Además, para que funcione bien y evite los embarazos debe ser colocado y retirado por un médico, no por cualquier persona.

Asimismo, es importante saber que el uso del DIU NO se recomienda para las mujeres adolescentes, sobre todo aquellas que presentan situaciones de promiscuidad, como las adolescentes que sufren explotación sexual. Sólo se recomienda su utilización en casos muy particulares de mujeres que hayan tenido al menos un embarazo, aunque este haya terminado en una situación de aborto, y en mujeres adolescentes que presenten condiciones de embarazo de alto riesgo, o sea, mujeres a las que un embarazo puede poner en peligro su salud.

Como cualquier método anticonceptivo, el DIU requiere cuidados muy particulares. Por ejemplo, se debe ser muy estricto en controlar la aparición de infecciones vaginales, debiendo prestar atención a la presencia de flujos mal olientes o ardores en la vagina, situaciones en las que se debe ir al médico. De hecho, cuando se utiliza el DIU se recomienda ir al médico cada seis meses, principalmente para revisar que esté bien colocado.

Como no brinda protección ante las ETS, solo es recomendable si se tiene una pareja sexual estable (que también debe tener solo una pareja sexual estable), que además esté libre de ETS.

• Las inyecciones

Estas son sustancias químicas basadas en hormonas y que se aplican en la mujer. Su forma de trabajar es evitar que se produzcan óvulos y hacer que el moco cervical se vuelva más espeso, pues esto hace más difícil a los espermatozoides entrar en el cuello de la matriz, por lo que el embarazo se hace más difícil.

Tienen la ventaja de que la mujer no debe estar tomando cada día una pastilla a la misma hora siempre, pues dependiendo del tipo de inyección, algunas se aplican cada mes, mientras que otras cada tres meses, lo cual es práctico para muchas mujeres. Es un método muy seguro para prevenir embarazos, pero no brinda protección frente a las ETS.

En el caso de las mujeres adolescentes, se recomienda emplear la inyección mensual, pues tiene una dosis de hormonas más baja que la inyección trimestral. Sin embargo, si se decide usar la inyección, es importante saber que no es recomendable utilizarla por más de dos años.

Al ser sustancias muy especiales, las mismas deben ser utilizadas y recetadas siempre bajo control de un médico, a quien debe consultarse inmediatamente si se presenta algún inconveniente o malestar.

• Los espermicidas

Son un método de planificación complementario (es decir nunca debe usarse como único método) que requiere de entrenamiento para su uso. No es muy recomendado, pues fallan en gran cantidad de oportunidades. Consisten en productos químicos que buscan eliminar los espermatozoides y que se deben aplicar e introducir en la vagina de diez a treinta minutos antes de mantener la relación sexual. Además, la mujer debe evitar bañarse o lavarse inmediatamente después de haber mantenido la relación, pues esto puede limitar la protección contra el embarazo que brinda el espermicida.

Las presentaciones en que pueden ser conseguidos varían, existiendo cremas, espumas geles e incluso, óvulos vaginales (supositorios vaginales).

Además de su baja efectividad en la prevención del embarazo, tampoco brindan una protección adecuada ante las ETS.

El modo de empleo más adecuado es usarlos junto con algún otro método de protección, por ejemplo con el condón o con el diafragma, para combinar y ampliar la protección frente a los embarazos.

• El diafragma

Consiste en una especie de “tapita de hule flexible” que se introduce en la vagina y que busca cubrir el cuello del útero, de forma que “tapa” la entrada al útero, tratando de impedir que los espermatozoides entren en el mismo y fecunden el óvulo.

Se recomienda utilizarlo siempre junto con una crema espermicida o algún otro producto de este tipo, debiendo colocarse diez minutos antes de cada relación sexual, y retirarse hasta que hayan pasado ocho horas después de que se haya tenido la relación, lapso en el que la mujer no puede darse un baño de tina o un lavado interno.

Existen varios tamaños de diafragmas, por lo que para saber cuál es el indicado, se debe consultar con un médico, quien orientará sobre el tamaño apropiado para cada mujer, así como cuál es la manera correcta de colocarlo. Después de utilizarse, se recomienda lavarlo con agua y jabón, así como secarlo bien y guardarlo en lugar sin humedad y sin entradas de luz. Su uso no se recomienda para las adolescentes que van a tener su primera relación sexual coital.

Entre los inconvenientes está el que es un método que requiere conocer con mucho detalle el cuerpo propio, así como saber colocarlo adecuadamente. Además, se debe saber que este método no brinda protección frente a las ETS, sino que solo podría proteger del embarazo.

Cuidado con los métodos falsos: las falsas creencias

Es importante saber que también existen algunas prácticas que no son métodos anticonceptivos, aunque algunas personas así lo creen. Entre estas creencias se encuentran:

1. Utilizar duchas vaginales después de la relación sexual. Con esta práctica algunas personas creen que pueden eliminar a todos los espermatozoides, cuando en realidad estos se desplazan más rápido de lo que piensa la gente, por lo que fácilmente pueden escapar de los efectos de la ducha.
2. Mantener relaciones sexuales durante la regla o menstruación, periodo en donde hay pocas probabilidades de embarazo. Sin embargo, la posibilidad de embarazo sí existe, es real.



- Entonces deben hacerlo con protección. Te recomendaría usar bien el condón, el cual es más efectivo porque los protege de enfermedades y evita el embarazo
3. Otra práctica muy común es el coito interrumpido, que consiste en que el hombre retire el pene de la vagina antes de eyacular. Lo que muchas personas desconocen es que antes de la eyaculación por el pene también sale un líquido lubricante, en el cual puede haber presencia de espermatozoides, siendo posible que alguno de estos logre fecundar al óvulo. Además del alto riesgo de embarazo, este método puede provocar problemas de salud a nivel sexual y psicológico, debido a la presión de tener que retirarse antes de eyacular, obstaculizando el disfrute del acto sexual. Asimismo, una situación que se debe tomar en cuenta es que tanto en esta práctica como en las dos anteriormente comentadas, existe el riesgo de contagio de ETS.
 4. Algunos otros mitos son que echando vinagre en la vagina se matan los espermatozoides, o que si la mujer orina inmediatamente después de las relaciones sexuales, no queda embarazada. Otros mitos dicen que poniendo una pastilla anticonceptiva en la vagina después de la relación sexual sin protección, se puede evitar el embarazo o que tomando dos pastillas anticonceptivas después de la relación sexual –no como parte de la planificación con pastillas, sino de forma aislada- no hay embarazo.

Es fundamental que busques más información que te aclare los mitos, prejuicios e informaciones erróneas que te puedan haber dado en algún momento, porque debido a alguno de esos mitos o informaciones mal fundamentadas, te podés exponer a un embarazo o a un contagio de una ETS, incluyendo el VIH-SIDA.

Derechos en sexualidad

Muchos y muchas adolescentes ignoran que tienen derechos relacionados con su sexualidad, por lo que acá se mencionan los principales:

1. Los y las adolescentes tienen derecho a recibir, en el momento que lo necesiten o deseen, información y educación sobre sexualidad que sea amplia, clara y verdadera.
2. Los y las adolescentes tienen derecho a vivir una sexualidad integral, placentera, saludable y enriquecedora, sin violencia, sin abuso o acoso y sin la preocupación por el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual.