

educación sexual



para adolescentes



CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL DESARROLLO
REGIONAL



FNUAP

Fondo de Población
de las Naciones Unidas

CEDER

Desde el 3 de febrero de 1983, en las regiones Arequipa y Mariátegui, venimos ejecutando diversos proyectos y acciones de desarrollo en zonas desatendidas donde los pobladores buscan y organizan formas de cambiar su situación desfavorable.

Desde entonces, constituimos un equipo multidisciplinario comprometido en promover el cambio social a partir del desarrollo de una conciencia crítica de jóvenes y adultos, y de un trabajo coordinado y participativo.

Las áreas o líneas de acción en las que practicamos e impulsamos un manejo competitivo, sobre la base de un soporte tecnológico son: Educación en Población, Salud Materno Infantil, Producción Agropecuaria y Láctea, y Desarrollo Urbano.

Educación en Población

En esta área efectuamos y apoyamos acciones de investigación, capacitación y producción de materiales de comunicación con el fin de implementar el enfoque de Educación en Población que interrelaciona Población-Medio Ambiente-Desarrollo.

Actualmente, estamos desarrollando el proyecto de Educación Sexual para Adolescentes en la Región Arequipa siendo la presente publicación parte de sus resultados.

En proceso de gestión y en coordinación con otras instituciones se encuentran el proyecto de Promoción de Mujer, y el Programa de Capacitación y Sensibilización en Temáticas Ambientales y de Desarrollo Sostenible para Autoridades y Líderes Locales.

CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL DESARROLLO REGIONAL

educación sexual para adolescentes

ARTURO PORTILLA VALDIVIA
GRACIELA SOTO MALCA
CARLOS LEYTON MUÑOZ
ADRIAN CUADROS SANTOS
BETTY ANGLES ALEMAN
EDGARD COLOMA COLOMA

(Profesor)
(Psicóloga)
(Sociólogo)
(Médico)
(Diagramación)
(Ilustraciones)

AREQUIPA 1997

© CEDER

Centro de Estudios para el Desarrollo Regional

Urb. Aurora F-13

Casilla Postal 2097

Teléfono: 289405 Telefax: 282887

Arequipa - Perú

Cuarta Edición 1997.

Coordinadores de la Edición:

Arturo Portilla Valdivia

Graciela Soto Malca

Los puntos de vista expresados en el libro son de responsabilidad de los autores y no necesariamente comprometen al UNFPA.

ÍNDICE

PRÓLOGO A LA PRIMERA EDICIÓN	5
PRÓLOGO A LA CUARTA EDICIÓN	6
PRESENTACIÓN	7
I : Sexo y Sexualidad	9
II : Roles Sexuales	25
III : Aspectos Sociales de la Sexualidad	41
IV : Aspectos Biológicos de la Sexualidad	65
V : Aspectos Psicológicos de la Sexualidad	87
VI : Adolescencia	105
VII : Algunas Manifestaciones Sexuales en la Adolescencia	125
VIII : Paternidad Responsable y Planificación Familiar	149
IX : Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)	183
X : Decisiones	199
XI : Instituciones que prestan servicios a jóvenes	217
BIBLIOGRAFÍA	

PRÓLOGO A LA PRIMERA EDICIÓN

Ser joven en el Perú de hoy, con terrorismo, con pobreza, con incertidumbre y con desesperanza no es, ciertamente, nada fácil, y a pesar de todo, se avanza. Prueba de ello es esta publicación del CEDER, un centro privado de Arequipa, cuyo equipo de jóvenes profesionales ha elaborado, con seriedad y entusiasmo, este manual de orientación sexual para los jóvenes.

Desde siempre, el tema de la sexualidad en general, y el de la sexualidad juvenil, ha sido ignorado, temido, tergiversado y distorsionado. Los mayores nos hemos preocupado más por reprimir que por entender, por prohibir más que por explicar, por ignorar el tema y no por orientar al joven en un asunto de vital interés personal y social: la sexualidad.

Es por ello que este manual, basado en varios años de investigaciones y experiencias educativas con jóvenes, resulta tan valioso, casi indispensable para que educadores, padres de familia y los propios jóvenes enfrenten con seriedad y responsabilidad el tema de la sexualidad.

La Fundación Pathfinder International se siente particularmente satisfecha de haber contribuido, en una pequeña parte, a hacer esto posible.

Lima, junio de 1991.

CARLOS E. ARAMBURÚ

Director Regional para
América Latina
Pathfinder International

PRÓLOGO A LA CUARTA EDICIÓN

El futuro de toda sociedad depende de la atención y de los esfuerzos que se hayan puesto en preparar a la juventud para asumir su rol y sus responsabilidades como adultos. Ésta es una verdad que no se torna menos relevante por haber sido repetida tantas veces. La preparación del joven es importante tanto en el aspecto técnico profesional para su inserción eficaz en la estructura productiva, como en los aspectos de salud física y equilibrio psico-emocional para integrarse armoniosamente en el grupo familiar y en la comunidad.

En relación a este último aspecto y, especialmente durante la adolescencia, la sexualidad es probablemente la fuente de mayores ansiedades e incomprendiones que sufren los jóvenes. A través de generaciones muy poco se ha hecho para brindarles orientación, ésta ha sido una carencia que ha afectado tanto en el ámbito familiar, como las escuelas. Recientemente se han observado en el Perú cambios importantes en este sentido, el Ministerio de Educación ha producido guías metodológicas para el uso de educadores y padres. El Ministerio de Salud ha desarrollado el Programa de Salud Escolar y del Adolescente. Esta nueva edición del libro de Educación Sexual para Adolescentes por parte del CEDER es una importante contribución a estos esfuerzos.

El manual está presentado de una manera clara y sencilla, sin afectar el rigor y la seriedad en el tratamiento del tema. Por lo tanto, esta nueva edición respaldada en una larga experiencia de investigación y en el uso y evaluación del material de ediciones anteriores, viene a fortalecer los medios que se ponen al alcance de padres de familia y educadores, ayudándolos a asumir su misión en esta nueva etapa de mayor apertura y responsabilidad en el abordaje de la sexualidad juvenil. Es una satisfacción para el Fondo de Población de las Naciones Unidas contribuir apoyando estos esfuerzos.

Lima, noviembre de 1996

ROGELIO E. FERNÁNDEZ-CASTILLA
Representante del Fondo de Población
de las Naciones Unidas en el Perú

PRESENTACIÓN

Hace casi seis años se logró imprimir la primera edición del libro de Educación Sexual para Adolescentes, producto de una investigación realizada en Arequipa sobre conocimientos, actitudes y prácticas sexuales de jóvenes de 4to. y 5to. de secundaria de los colegios estatales de la provincia de Arequipa, como parte de un proyecto denominado Investigación y Capacitación en Salud Reproductiva.

A lo largo de los años, la demanda del libro ha sido cada vez mayor, debido a su ágil lectura y la posibilidad de compartirlo entre hijos y padres de familia, venciendo resistencias y fomentando valores que implican un diálogo adecuado especialmente entre adultos y jóvenes.

Actualmente existe un mayoritario consenso en trabajar aspectos referentes a la sexualidad en los centros educativos, atendiendo especialmente al DERECHO que tienen los jóvenes a recibir información y desarrollar actividades educativas en torno a este tema, sensible y hasta polémico, pero necesario en la perspectiva de lograr una formación integral de los jóvenes.

El reconocimiento, en unos casos y la reivindicación en otros, del derecho de los jóvenes a estar informados y formados para que puedan decidir con conocimiento y responsabilidad, en el marco de valores de solidaridad, libertad, igualdad, respeto a la dignidad humana y a las decisiones personales; implica también la obligación de las generaciones adultas de proporcionar los canales y posibilidades para que los jóvenes y personas en general tengan acceso a materiales educativos.

En respuesta a tales exigencias, el CEDER viene ejecutando el Proyecto Educación Sexual para Adolescentes en la Región Arequipa, como parte del programa de actividades del Consejo Regional de Población (COREPA), en estrecha coordinación con el Consejo Transitorio de Administración del Gobierno Regional y las Direcciones Regionales de Educación y Salud.

Los objetivos y actividades del Proyecto, pretenden servir de apoyo y complementación a las políticas y esfuerzos del Estado en el delicado tema de la educación sexual; a ello responden las acciones de capacitación dirigidas a personal de los sectores de Educación y Salud, así como producción de material educativo.

Precisamente uno de los materiales producidos, es la presente producción, dirigida preferentemente a niños y adolescentes del sistema educativo formal a partir del sexto grado de primaria así como a los que están fuera de él.

Esperamos que el lector encuentre en este libro la información que colme sus expectativas; en todo caso recomendamos tenerlo como fuente de consulta en el colegio y especialmente en el hogar, para que tanto docentes y estudiantes como padres e hijos, compartan su lectura y que sirva a ambos para iniciar o profundizar el diálogo sobre este tema; que si bien puede provocar polémicas encendidas en ciertos sectores, creemos que en lo fundamental, se debería tratar de alcanzar consensos y coadyuvar a la construcción de una sociedad verdaderamente democrática, que garantice la igualdad de oportunidades y el respeto a las diferencias.

Es propicia la oportunidad para agradecer todos los comentarios favorables, críticas, aportes y felicitaciones recibidas con motivo de las anteriores ediciones; asimismo creemos oportuno testimoniar nuestro profundo reconocimiento a los jóvenes, docentes y diversos profesionales que participaron de una u otra manera en el éxito del presente libro, particularmente al médico Fernando Linares Morante y a la socióloga María del Pilar Guillén, quienes participaron en las fases iniciales del Proyecto que dio origen al libro.

Finalmente, queremos agradecer muy sinceramente al Fondo de Población de las Naciones Unidas (FNUAP), en la persona de su Director Sr. Rogelio Fernández-Castilla, por su valioso apoyo y especialmente a la Srta. Lita Winstanley, por el constante estímulo que nos brindan y la confianza depositada en el CEDER, para hacer posible la impresión de esta cuarta edición.

LOS AUTORES



— S



A D

SEXO Y SEXUALIDAD



OBJETIVOS

- Distinguir sexo de sexualidad.
- Identificar, analizar y valorar con actitud crítica, los componentes y funciones de la sexualidad humana.

SEXO Y SEXUALIDAD



Según tu opinión: ¿Qué es sexo? ¿Qué es sexualidad?
Veamos qué nos dicen al respecto las siguientes páginas:

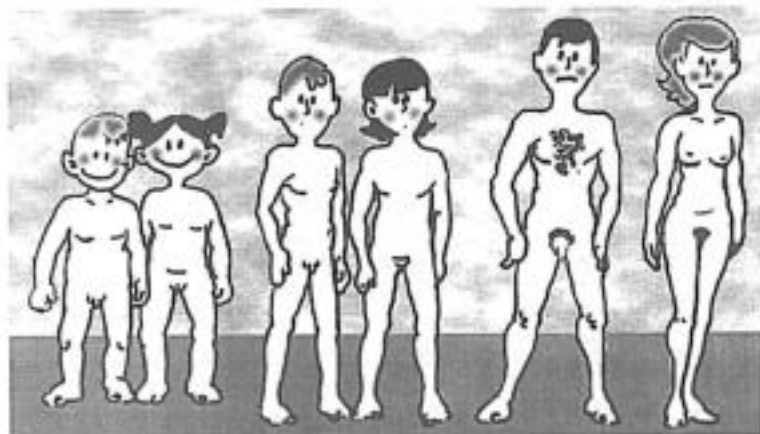
SEXO

Cuando nace una criatura, ¿cómo sabemos que es hombre o mujer?

Efectivamente, lo primero que hacemos es fijarnos si tiene pene o vulva, que son los denominados órganos sexuales externos o genitales externos.

La presencia del pene y el escroto, en cuyo interior se encuentran los testículos, caracterizan el sexo masculino.

La presencia de la vulva, caracteriza el sexo femenino.



Aparte de estas características exteriores que se pueden observar, hay otras características que están en el interior del cuerpo.

Los genitales externos se continúan dentro del cuerpo formando los llamados genitales internos.

Genitales externos e internos, constituyen una parte del aspecto biológico de la sexualidad.

Genitales que son diferentes en el hombre y en la mujer.

Y la función de estos órganos, también es diferente.

Es por eso que al referirse al SEXO, se dice:

Es el conjunto de características biológicas que diferencian a la especie humana en hombres y mujeres; diferencia que se hace evidente a través de los genitales externos.



¿Cómo y en qué momento se determina el sexo?

El sexo se determina en el momento en que se lleva a cabo la fecundación, cuando se combinan los cromosomas sexuales que proporcionan cada uno de los padres.

Los cromosomas son corpúsculos que se encuentran en el núcleo de las células y son los que transmiten los caracteres hereditarios de padres a hijos: color de ojos, forma de la nariz, estatura, etc.

Los seres humanos, en cada célula que forma nuestro cuerpo, tenemos 23 pares de cromosomas, en total son 46 cromosomas que es la cantidad característica de la especie humana.

De los 23 pares de cromosomas, 22 pares se llaman AUTOSOMAS y el par número 23 está formado por los CROMOSOMAS SEXUALES.

Las mujeres tienen 22 pares de cromosomas autosomas, más el par de cromosomas sexuales denominado XX.



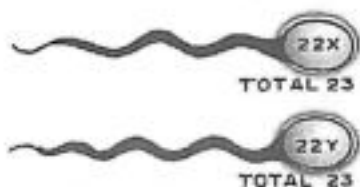
$$44 + (XX) = 46$$

Los varones tienen 22 pares de cromosomas autosomas, más el par de cromosomas sexuales denominado XY.



$$44 + (XY) = 46$$

Sólo las células sexuales maduras, es decir el espermatozoide en el varón y el óvulo en la mujer, tienen la mitad de cromosomas



En cada espermatozoide hay 23 cromosomas, uno de ellos es el cromosoma sexual. Éste puede ser X o puede ser Y.

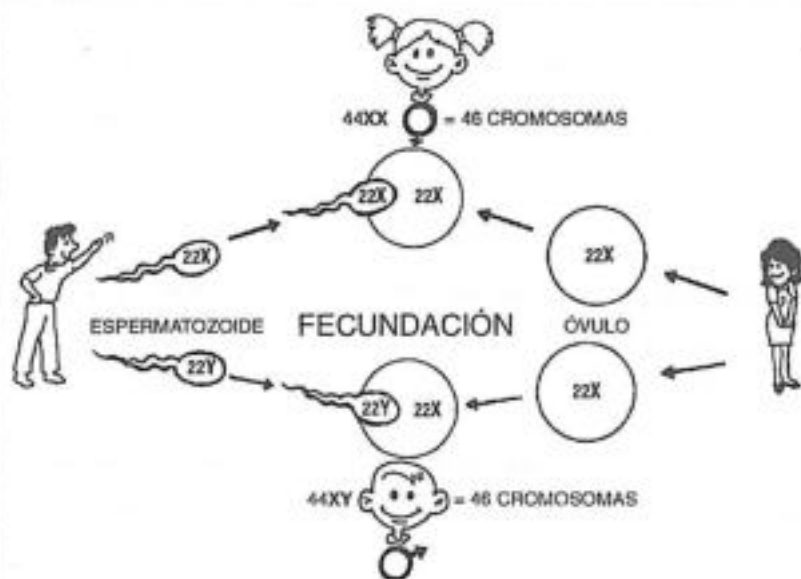
En cada óvulo hay 23 cromosomas, uno de ellos es el cromosoma sexual que siempre es X. Por lo tanto el sexo del futuro hijo lo determina el espermatozoide.



$$22 X = 23$$

Al unirse el espermatozoide con el óvulo en el momento de la fecundación, se combinan los 23 cromosomas de cada uno y forman la célula huevo que va a dar lugar a un nuevo ser con 46 cromosomas apareados, es decir formando 23 pares de cromosomas.

DETERMINACIÓN DEL SEXO EN LA FECUNDACIÓN



Es así como queda determinado el sexo del nuevo ser y se da lugar a la formación de los órganos sexuales propios de cada sexo, que no varía ni con la época, ni con el lugar, ni por el tipo de sociedad donde se vive. Las características anatómicas y fisiológicas de hombres y mujeres se complementan para lograr la reproducción y la conservación de la especie.

SEXUALIDAD

Los seres humanos tenemos ciertas características biológicas y formas propias de pensar, actuar, manifestar nuestras emociones, expresiones, manera de ser, etc.

Por ejemplo, podemos tener algunas de las siguientes características:

velludos	toscas	espaldas anchas
lampiños	delicados	espaldas angostas
voz fuerte	ordenados	racionales
voz débil	desordenados	emotivos
cabellos cortos	caderas anchas	conquistadores
cabellos largos	caderas estrechas	intelectuales
fuertes	románticos	soñadores
débiles	pragmáticos	sentimentales
mandones	pasivos	curiosos
sumisos	violentos	intuitivos, etc.

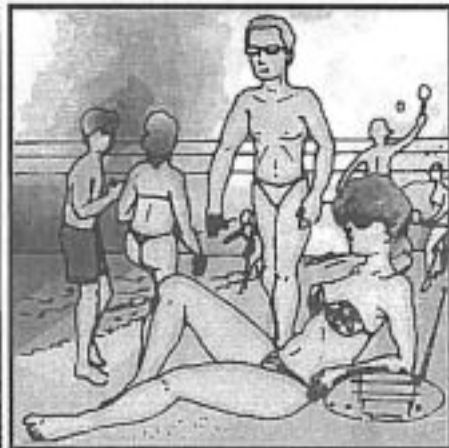
Hombres y mujeres adoptan algunas de estas u otras características, o les son impuestas o asignadas de acuerdo a la época, la sociedad en que viven y al tipo de formación que reciben de acuerdo al sexo que tienen.

La SEXUALIDAD es el conjunto de manifestaciones **biológicas, psicológicas y sociales**, relacionadas con el sexo de una persona.

La sexualidad es un elemento integrante de la personalidad de un individuo.

Dicho en otra forma :

La **SEXUALIDAD** es la manera como una persona siente, piensa y actúa como ser sexual, dependiendo del tipo de sociedad en que se encuentre; por lo tanto la sexualidad no permanece estática, sino que es cambiante, es decir, no es la misma en todos los lugares y en todas las épocas.



COMPONENTES DE LA SEXUALIDAD

Resumiendo, vemos que la sexualidad está influenciada por los siguientes aspectos:

ASPECTO BIOLÓGICO

A través de:

Los órganos sexuales.

El sistema hormonal.

El sistema nervioso.

ASPECTO PSICOLÓGICO

A través de:

Pensamientos.

Sentimientos.

Comportamientos.

Actitudes.

ASPECTO SOCIO-CULTURAL

A través de:

La familia.

La escuela.

La iglesia y otras instituciones.

Los amigos.

Los medios de comunicación social.

FUNCIONES DE LA SEXUALIDAD

En la actualidad se pueden considerar las siguientes funciones:

1. Reproductiva
2. Sexualidad como fuente de placer
3. Sexualidad como comunicación y expresión de afecto y amor.

Como se ve, las funciones de la sexualidad no se reducen a lo anatómico y reproductivo, ni a las relaciones de pareja solamente, sino, también abarcan la comunicación, conocimiento y cooperación entre personas de ambos sexos, por lo tanto, es importante que la educación sexual permita desarrollar una manera más armónica e integral de ser hombre o mujer sin discriminación de sexo.

Estas funciones y las formas como se expresan van cambiando con el tiempo ¿no es así?

Claro, y no solamente cambian con el tiempo, sino son diferentes en cada lugar, en cada sociedad, porque la sexualidad es aprendida.

¿Todas las sociedades no son iguales?

No son iguales, se diferencian en muchas cosas. Los sistemas de organización son diferentes y condicionan los modos de vivir y ser de las personas.



La sociedad condiciona, según sus características, el rol del hombre y el rol de la mujer.

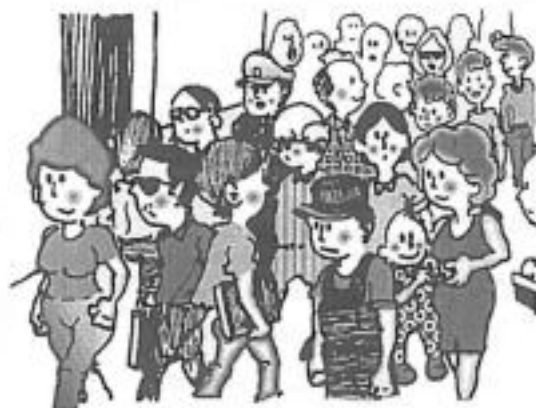
Al aceptar esta situación simplemente y actuar sujetándose a normas rígidas e injustas, el ser humano es un **sujeto pasivo**.

Al analizar, criticar, cambiar, planteando alternativas personales se convierte en **sujeto activo**.

No hay un solo modo de ser hombre o mujer, la sexualidad de cada individuo es única, propia, debe ser respetada y puede ser modificada.

Entonces,

si es posible cambiar,



¡ Asumamos todos una
educación sexual !

Que nos permita adoptar decisiones sobre nuestra conducta sexual con conocimiento, responsabilidad y respeto a la dignidad de uno mismo y a la de los demás, alejándose de tabúes y prejuicios que distorsionan nuestra sexualidad.

Ahora tengo claro el concepto
de sexo y sexualidad.

EL SEXO, se refiere a los órganos
sexuales o genitales del hombre y
de la mujer.



¿ Y qué es sexualidad ?

¡ Me gusta esta chica
tiene lindo cuerpo !

A mí me gusta porque
es inteligente.

¡ Cómo me gusta
Paco! Es cariñoso
y comprensivo.

Vengo a ayudarte
no quiero que te
agotes haciéndolo
sola, ya lavaste
bastante.

¡ Gracias!
Sí, estoy
cansada.



LA SEXUALIDAD es cómo pensamos, senti-
mos y actuamos como seres sexuales dentro de
la sociedad en que vivimos.

Siendo la sexualidad parte integral de nuestra vida, necesitamos EDUCACIÓN SEXUAL, sin ella nuestra formación como personas es incompleta.

LA EDUCACIÓN SEXUAL: UN DERECHO

Recibir una educación de calidad es un derecho de todo ser humano y si pensamos que la educación debe estar orientada a la formación integral de la personalidad, entonces no podemos dejar de lado el tema de la sexualidad como parte de las labores educativas, tanto en la familia como en el colegio y otras instituciones.

Los jóvenes tienen **DERECHO** a recibir educación sexual adecuada para que creativamente asuman actitudes y valores que les permitan actuar con **responsabilidad, conciencia y libertad**; rompiendo tabúes, que conducen a cometer errores y cortan la comunicación.

El 97% de jóvenes opina a favor de la educación sexual. Tú, ¿Qué opinas? ¿Por qué?

DIALOGA

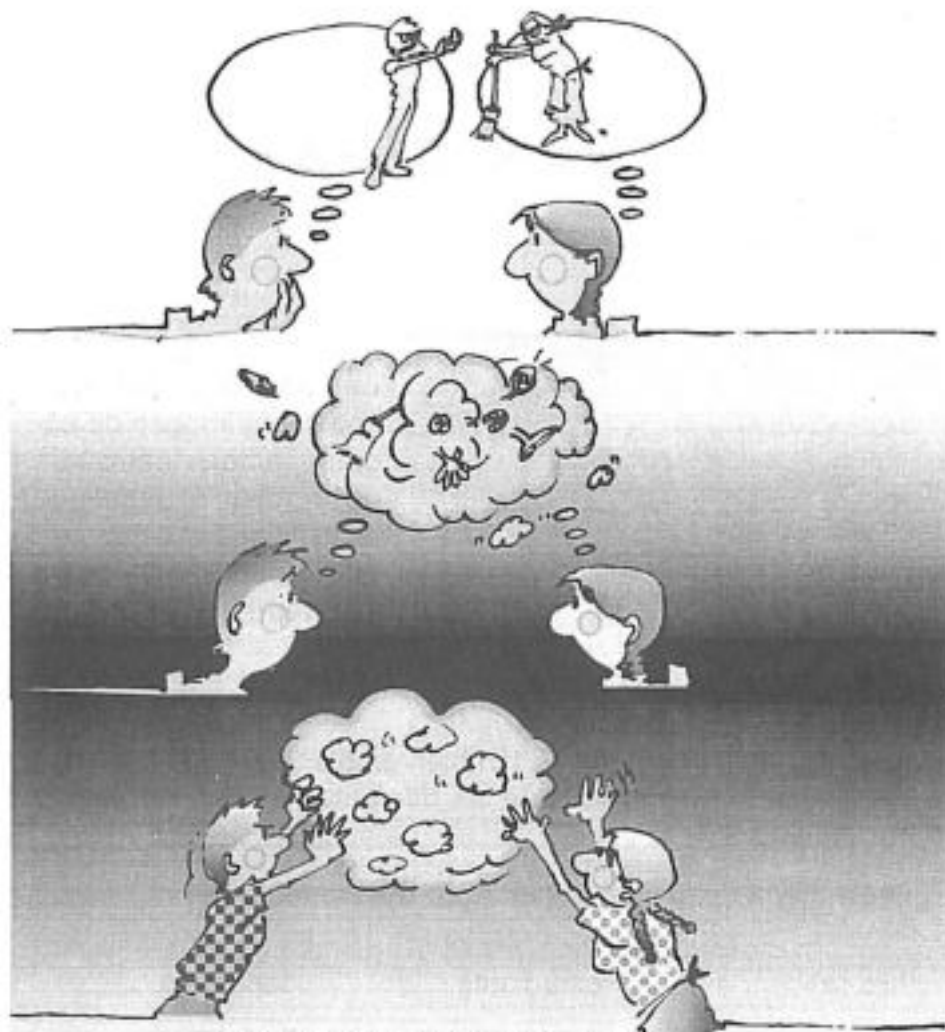
PREGUNTA

PARTICIPA

AUTOEVALUACIÓN

Marca con una "X" según corresponda.

	V	F
1. La sexualidad se expresa sólo a través de las relaciones sexuales o coito.		
2. El sexo está determinado por la forma de comportarse de las personas.		
3. La sexualidad es diferente según el tipo de sociedad en la que vive la persona.		
4. El sexo es la expresión de la sexualidad.		
5. El sexo de las personas se determina desde el momento del nacimiento.		
6. La sexualidad sirve sólo para tener hijos.		
7. El sexo de una persona se reconoce por sus genitales.		
8. Una de las funciones de la sexualidad es la de proporcionar placer.		
9. Los componentes de la sexualidad son: el biológico, el psicológico y el social.		
10. Al hombre y a la mujer les corresponden, desde el nacimiento, cierto tipo de comportamientos y no pueden cambiar.		



ROLES SEXUALES



OBJETIVOS

- Reflexionar sobre los roles sexuales en nuestro medio.
- Desarrollar y practicar actitudes positivas entre hombres y mujeres.

ROLES SEXUALES

¿A qué llamamos roles sexuales?

¿Qué es rol?



La palabra rol nos sugiere la imagen de escena, actor, teatro. Es decir, rol es el papel que se le asigna al actor para que lo desempeñe en una representación teatral.

Hoy en día, la palabra rol, es también empleada en la sociedad para designar específicamente las diferentes formas de actuar del ser humano en la vida.

En esta etapa de tu vida, ¿qué roles desempeñas?

hijo (a)

estudiante

deportista

padre

madre

tío (a)

amigo (a)

trabajador (a)

dirigente

La forma de desempeñar los roles se aprende y varía con el tiempo y la sociedad donde vivimos; y es posible desempeñar varios roles a la vez: hijo, estudiante, deportista.

Nos enseñan a cumplir nuestros roles aprobando o sancionando nuestra conducta según se adecúe o no a lo que la sociedad espera de nosotros.

Esta socialización se da a través de los siguientes canales o medios: el hogar, la escuela, los medios de comunicación social, la iglesia, los amigos, etc.

La manera de comportarse como hombre o como mujer también es aprendida, estas formas de comportamiento asignadas a cada sexo se denominan **ROLES SEXUALES**.

Hombres y mujeres tenemos órganos sexuales diferentes y funciones específicas relacionadas al papel reproductivo de cada uno, que dependen de la función biológica:

- El hombre, aporta el espermatozoide;
- La mujer, aporta el óvulo y se embaraza.

Estos órganos y funciones NO CAMBIAN; son los mismos en cualquier época y lugar.

En cambio, **los roles masculinos y femenino, es decir la forma de ser hombre o ser mujer SÍ VARÍAN** en las distintas épocas de la humanidad, de acuerdo al tipo de sociedad.



En una época se dio el **Matriarcado** en el que la organización de la familia giraba en torno a la mujer y los lazos de parentesco sólo se derivaban de ella.

Después se da el **Patriarcado**, al aparecer la propiedad privada de los medios de producción y la división social del trabajo, la organización de la familia gira en torno a las actividades que desarrolla el hombre. Él necesita saber quiénes son sus hijos para que le hereden; la filiación de los hijos ya es por el lado del padre. La mujer a partir de esta situación es considerada como propiedad del hombre.



Durante casi toda la historia de la humanidad la dominación de la mujer por el hombre ha persistido; fenómeno que actualmente se denomina **MACHISMO**, que consiste en considerar al hombre como superior a la mujer. Asignando a la mujer el rol de ser sumisa, cariñosa, sentimental, recatada, obediente, pasiva, responsable exclusiva del trabajo de la casa, servirle al esposo y cuidar a los hijos. Y al hombre el rol de ser agresivo, emprendedor, frío, racional, activo, conquistador, a cargo del trabajo para llevar dinero al hogar y con libertad de tener relaciones amorosas con más de una mujer simultáneamente.



¿Crees que el rol asignado a la mujer como dependiente del varón le permite el desarrollo integral de su personalidad?

Analicemos cómo son los roles sexuales en nuestra sociedad: Por ejemplo en tu hogar los hombres y las mujeres, ¿cumplen iguales o diferentes funciones dentro de la casa?

¿Participan las mujeres en las tareas fuera del hogar igual que los hombres?... ¿Por qué?

Actualmente muchas mujeres trabajan fuera del hogar lo cual no ocurría antes, pero al llegar a casa realizan todas las tareas domésticas sin ayuda de su pareja.

¿Te parece justa esta situación?...

¿Por qué?

¿Sólo los hombres son machistas o también lo son las mujeres?... ¿Por qué?

¿Tú te consideras machista?...

¿Tus amigos son machistas?...

¿Y tus amigas?

¿Se podrá cambiar la concepción machista?...

¿Cómo podemos superar la dominación de un sexo por otro?



Como seres humanos, hombres y mujeres no somos iguales ni opuestos, somos complementarios. Tenemos los mismos derechos, deberes y responsabilidades.



A pesar de ello, en nuestra sociedad existen marcadas diferencias en el tratamiento a hombres y mujeres.

Veamos algunos casos de estas desigualdades:

- En algunos trabajos, a la mujer se le paga menos.
- En la mayoría de las familias, cuando la mujer trabaja en determinada actividad fuera del hogar, sigue siendo responsable exclusiva de las labores domésticas y del cuidado y crianza de los hijos, sin la colaboración adecuada de la pareja.
- Muchas mujeres siguen sufriendo el maltrato y la violencia masculina, incluso recibiendo castigo físico.
- En la actividad laboral, son aún muy pocas las mujeres que han logrado puestos de dirección debido a los prejuicios y discriminación existentes.

¿Por qué se presentan estas situaciones?

Veamos cómo la sociedad condiciona al hombre y a la mujer desde pequeños, para mantener la desigualdad existente:

"Tú, como mujercita debes aprender a cocinar, lavar y planchar".



"No llores, tú eres macho sólo las mujeres lloran".



"Solamente las mujeres juegan con muñecas".

"¿Qué haces jugando con los hombres? Anda ayuda a tu mamá".



"Debes estar siempre bien arreglada para que le agrades a tu novio y no te cambie por otra".



"Esa chica nunca sale a la calle, es muy hacendosa; es la que te conviene".



"Tú, como hombre debes triunfar, ganar mucha plata y mantener tu hogar cuando te cases".



"Eres tú, el que debe tener una profesión; tu hermana es mujer y su esposo la puede mantener".



No sólo los padres nos enseñan cómo debe ser un hombre o una mujer, sino también los parientes, los vecinos, los amigos, los profesores, la radio, la televisión, lo que leemos, etc. Así, poco a poco y de muchas maneras van condicionando la forma de portarnos de acuerdo con lo que predomina en la sociedad machista en que nos desenvolvemos.

Entonces se espera que:

El hombre sea :

La mujer sea:

Básicamente agresivo, frío, activo, impositivo, el que tome decisiones y se prepare para dominar y proteger a la mujer y a los hijos.

Dócil, sumisa, coqueta, emotiva, pasiva, sentimental, intuitiva, gustando y sirviendo al hombre y preparándose para las labores domésticas.

Este tipo de educación también sustenta la doble moral sexual. Es decir, que varones y mujeres son juzgados de diferente manera al realizar los mismos actos.

¿Es justa esta situación? ... ¿Por qué?

Como hemos visto, los roles de los hombres y de las mujeres no son iguales en todas las sociedades.

Las características de estos roles están dadas por el nivel de desarrollo democrático de una sociedad.

Las desigualdades en la sociedad actual, determinan relaciones injustas entre las personas.

En lo referente a las relaciones entre ambos sexos, se mantiene aún el machismo.

MACHISMO es creer que el hombre es superior a la mujer y que por tanto, debe tener dominio y privilegio sobre ella.

Algunas de las expresiones de la concepción machista, son las siguientes:

A la mujer se le condiciona

para:

- No tener relaciones coitales antes del matrimonio.
- Buscar su realización a través del matrimonio.
- Ser dependiente y sumisa.

Al hombre se le condiciona

para:

- Poder tener relaciones coitales antes del matrimonio.
- Buscar su realización a través de su desarrollo personal.
- Ser independiente y dominante.

Normas así establecidas, tienen una raíz profunda en el hecho de considerar a la mujer como un objeto apropiable por el hombre.

En lo referente a las relaciones coitales, al hombre se le hacen concesiones, basadas en la falsa concepción de que el hombre necesita en mayor medida que la mujer, "desahogar" su energía sexual.

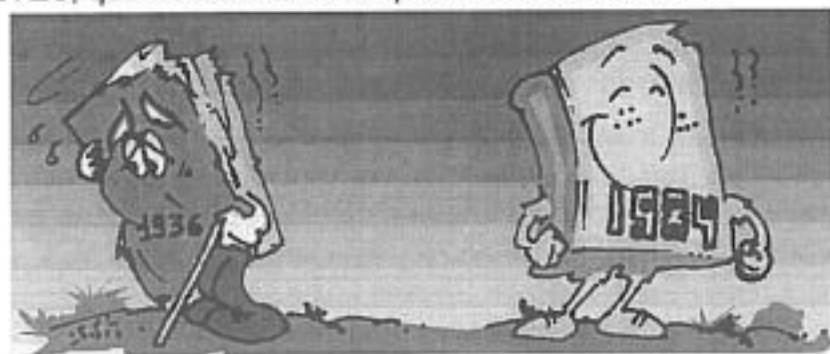
A la pareja unida bajo estas normas, le es difícil tener **una relación personal plena**, es más bien una **relación desigual** porque el hombre busca en la mujer satisfacción sexual, que críe a los hijos, servicios domésticos y, en cambio, la mujer busca protección y seguridad económica.

De esta manera, es muy difícil que se establezcan lazos de solidaridad, compañerismo, amor, respeto y el logro de la realización personal en la ayuda mutua.

¿ Crees que se han superado actualmente los roles tradicionales del hombre y de la mujer?... Por qué ?

Las relaciones entre hombre y mujer como pareja deben basarse en el amor recíproco y, en que ambos se complementen, respetando la personalidad de cada uno para formar un todo que posibilite un desarrollo común en el plano afectivo, intelectual y social. Partiendo del reconocimiento de la dignidad humana, practicando valores de igualdad, solidaridad y respeto mutuos.

Los roles de hombres y mujeres incluso están normados por LEYES, que de acuerdo a la época también cambian.



En 1984 se promulgó el nuevo CÓDIGO CIVIL PERUANO; si lo comparamos con el Código Civil de 1936, encontramos lo siguiente:

En cuanto a AUTORIDAD Y DIRECCIÓN en el hogar:

El Código de 1936 en el Art. 161 dice:

"El marido dirige la sociedad conyugal. La mujer, debe al marido ayuda y consejo para la prosperidad común y tiene el derecho y deber de atender personalmente al hogar".



En cambio el Código de 1984 en los Art. 234 y 290 dice:

"... el marido y la mujer, tienen en el hogar autoridad, consideraciones, derechos, deberes y responsabilidades iguales". "Ambos cónyuges tienen el deber y el derecho de participar en el gobierno del hogar y cooperar al mejor desenvolvimiento del mismo".

Sobre la MANUTENCIÓN

El Código de 1936 en el Art. 164 dice: "El marido está obligado a suministrar a la mujer, y en general a la familia, todo lo necesario para la vida, según las facultades y situaciones".

El Código de 1984 en el Art. 291 dice: "Si uno de los cónyuges se dedica exclusivamente al trabajo del hogar y al cuidado de los hijos, la obligación de sostener a la familia recae sobre el otro, sin perjuicio de la ayuda y colaboración que ambos cónyuges se deben en uno y otro campo".



Queda demostrado que el comportamiento de un sexo y otro y sus relaciones recíprocas no son solamente de carácter biológico, están determinados por el papel que la sociedad les asigna.

Es por ello que los roles del hombre y de la mujer, no son los mismos en todos los tiempos, van cambiando históricamente ...

... y también según el tipo de sociedad en que viven las personas.



Si la sexualidad cambia con el tiempo y la sociedad, entonces es posible que podamos cambiar tanto a nivel colectivo como individual.

¡Empezaré por mí!

En este sentido hay que considerar algo muy importante.

Las relaciones armónicas entre los sexos no deben darse sólo a nivel de pareja, sino en todos los aspectos de la vida: en el contexto de las relaciones familiares, de la amistad, del colegio, de las relaciones laborales, etc.

La solidaridad y el respeto entre ambos sexos, así como el trabajo conjunto y armónico son básicos para el verdadero desarrollo personal familiar y social. Recordemos que ambos hacemos al género humano.

Ello supone cambiar muchas ideas y comportamientos equivocados respecto a la relación entre un hombre y una mujer.

¿Tu, podrías aprender nuevas y más justas maneras de comportamiento con personas del sexo opuesto, superando los roles aprendidos anteriormente? ... ¿Cómo hacerlo?

En nuestro medio las diferencias socioeconómicas marcadamente injustas, hacen muy difícil el desarrollo integral de las personas y el trato igualitario entre ellas.



Esto también afecta el trato en las parejas, definiendo cierto tipo de relaciones entre las personas que impiden el desarrollo integral de mujeres y hombres y un armónico entendimiento entre ambos.

En los últimos años surgieron diversos grupos, principalmente de mujeres, que lucharon y luchan por la igualdad de derechos para las personas de ambos sexos.

Un enfoque actual es el llamado "de género" que afirma que cada sociedad construye un conjunto de normas, valores y prácticas que definen la forma de relacionarse de hombres y mujeres, en nuestras sociedades esa forma de relación es injusta y por ello **puede y debe ser cambiada.**

Según este enfoque, se trata de una tarea conjunta de hombres y mujeres y se debe aplicar en todas las esferas de la vida, desde el trato personal hasta las actividades que desarrollan las autoridades y los gobiernos.

La erradicación de las injusticias sólo se podrá alcanzar totalmente si construimos una sociedad más justa, más humana, más democrática.

Construir una nueva sociedad significa que, como jóvenes, vayamos adoptando desde ahora nuevas formas de actuar, asumiendo actitudes críticas, por ejemplo frente a los roles asignados a hombres y mujeres; recordando que ambos debemos tener las mismas posibilidades, los mismos derechos e iguales obligaciones, y que tanto hombres y mujeres con sentimientos de amistad, solidaridad y respeto mutuos y sobre todo, con conciencia crítica, podremos participar en la necesaria transformación de la sociedad.



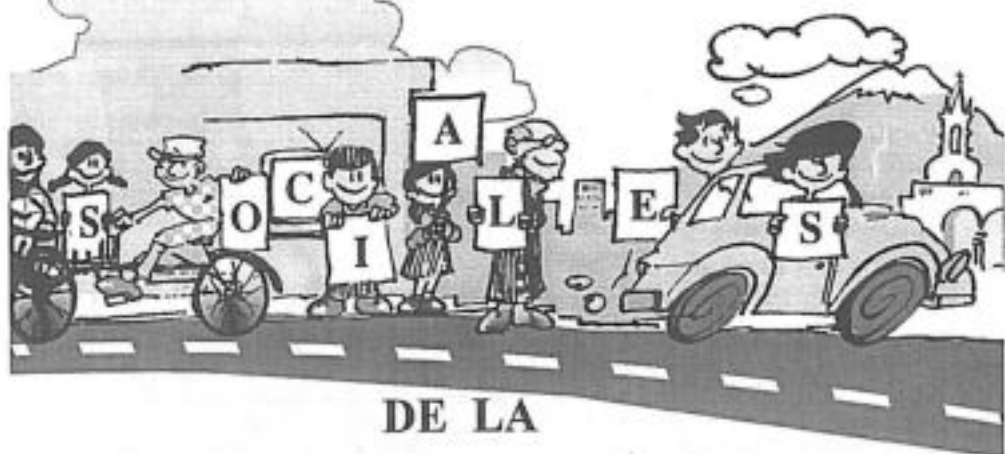
AUTOEVALUACIÓN

Marca con una "X" según corresponda.

	De acuerdo	En des-acuerdo
1. El hombre es quien debe dirigir la sociedad conyugal.		
2. Los hombres son los causantes de la marginación de las mujeres.		
3. La mujer para alcanzar su realización personal necesariamente tiene que casarse.		
4. Así como hay hombres machistas, también hay mujeres machistas.		
5. Está mal que una chica se "declare" a un chico.		
6. El grado de respeto, solidaridad y ayuda mutua en las parejas, tiene relación con el nivel de desarrollo democrático de una sociedad.		
7. La mujer que no es virgen al casarse será infeliz en su matrimonio.		
8. El hombre que realiza los quehaceres del hogar es un "pisado" o "saco largo".		
9. Los roles sexuales son aprendidos y pueden ser modificados.		
10. La dominación de los hombres sobre las mujeres surge desde que el ser humano aparece en la tierra.		

COMPARTE ESTE LIBRO CON TUS PADRES

ASPECTOS



**DE LA
SEXUALIDAD**

OBJETIVO

- Identificar y analizar
los elementos sociales que
influyen en la
sexualidad.

ASPECTOS SOCIALES DE LA SEXUALIDAD

¿Cuánto sabemos sobre nuestra realidad?

Sabemos que las cosas no andan bien, pero . . . ¿Por qué?

¿Cuáles son las causas?

¿Cómo influye la realidad en nuestra forma de actuar?

Nuestro país presenta una desorganización económica grave ya que la industria no transforma lo que produce la minería y la agricultura, debiendo importar muchos productos, por lo que gran parte de nuestra riqueza la gastamos comprando artículos del extranjero, generando cada vez mayor pobreza en la población.

Ello ha determinado que tengamos un lento crecimiento económico que afecta en mayor medida a los sectores más pobres de la población. La industria, la agricultura, la pesca, y algunos servicios como educación y salud han tenido un relativo y desigual crecimiento.



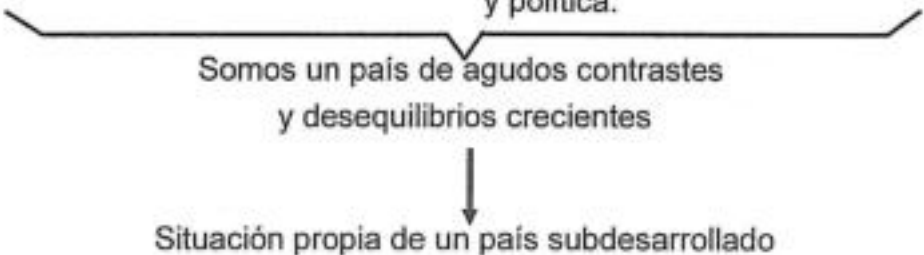
Una de las consecuencias del subdesarrollo en que se encuentra el país es el rápido proceso de empobrecimiento de la población, acompañado de elevadas tasas de natalidad y mortalidad, lo que acentúa los marcados contrastes económico y sociales.

EL Perú

Crece ... pero en forma desigual. Acentuándose las diferencias internas entre regiones geográficas y entre clases sociales.

Se modifica ... pero subsisten y se agravan problemas de:
empleo
salud
educación
cultura

Se moderniza ... pero desintegrado entre una minoría que domina y una mayoría marginada de una efectiva participación económica, social y política.

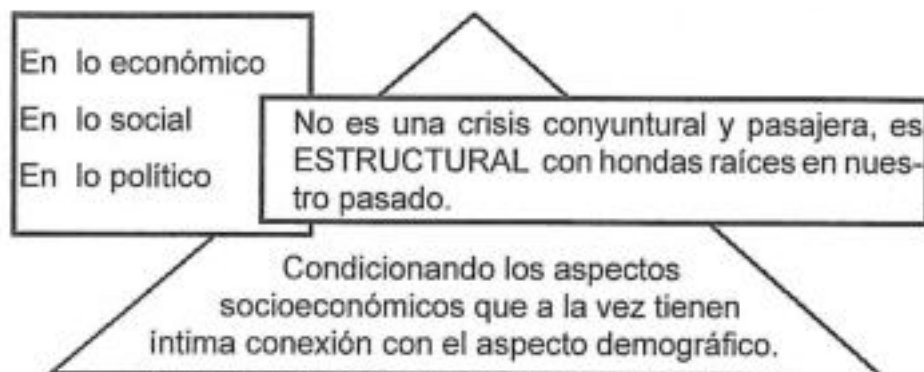


Somos un país de agudos contrastes
y desequilibrios crecientes

Situación propia de un país subdesarrollado

Piensa, ¿cuáles son los contrastes económicos y sociales más saltantes que puedes apreciar en la sociedad? ¿Influyen estos contrastes en la formación de las personas? ... ¿Cómo?

Actualmente estamos atravesando una profunda crisis que afecta la realidad total del país:



Hay un gigantesco y creciente desequilibrio entre:

La magnitud de recursos disponibles ... y

Su efectivo aprovechamiento para el desarrollo nacional con una sociedad integrada.

Estos dos aspectos los podemos ver así:

El desorden socioeconómico estructural y masivo que deja de lado nuestros recursos humanos en su capacidad y derecho a producir.

Y el descenso catastrófico en el nivel de acceso a los bienes básicos de consumo de la población (alimentación, vivienda, vestido ...)

Acentuando las injustas diferencias y contrastes internos de un país pluricultural y multilingüe como el Perú.

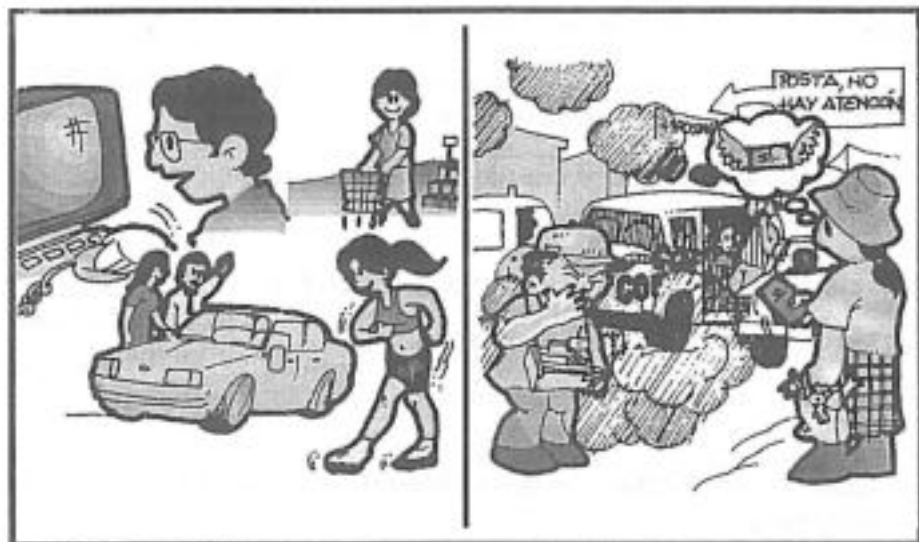
¿La crisis de la sociedad influye sobre la juventud? ...

¿Cómo?

Algunos contrastes

UNA MINORÍA

UNA MAYORÍA



Nuestra economía mal estructurada trae como consecuencia profundos desequilibrios sociales, reflejados en la existencia de una minoría que goza de múltiples beneficios y una mayoría que no tiene acceso a la satisfacción adecuada de sus necesidades básicas.

Así como existen diferencias socioeconómicas entre la mayoría y la minoría, ¿tú crees que existirán diferencias en la sexualidad de personas que conforman ambos grupos? ¿A cuál de estos dos grupos perteneces? ¿Cómo influye en tu comportamiento el hecho de pertenecer a ese grupo? ¿Podrías mencionar algunos ejemplos de cómo la sociedad influye en tu sexualidad?

A continuación veamos algunas características de la población y la relación entre derechos humanos y sexualidad.

LA POBLACIÓN EN EL PERU

¿Cómo crece la **población** en el Perú?

El 87% de los jóvenes opinan que la población peruana crece rápidamente. . . Tú, ¿qué opinas?

Veamos cuánto creció y cuánto crecerá la población en nuestro país en el presente siglo:

En 1900 éramos	3 370 000 hab.	} De los cuales aproximadamente la mitad son hombres y la mitad, mujeres.
En 1993	22 048 356 hab.	
En el 2000 seremos	25 662 000 hab.	

Al rápido crecimiento de la población se le llama "Explosión Demográfica".

El crecimiento natural de la población está dado por la diferencia entre la natalidad y la mortalidad.

Por ejemplo, durante 1993 en el Perú aproximadamente:

↓ nacieron 580 000 niños y murieron 277 000 personas

Lo que significa un aumento de 303 000 personas en cada año, cerca de 830 más al día, es decir 35 personas más cada hora.

NATALIDAD, es la cantidad de nacimientos.

La natalidad está determinada por la tasa de fecundidad, que es el número promedio de hijos por mujer durante el periodo de su

vida en el cual puede quedar embarazada (aproximadamente de 15 a 49 años de edad).

¿ El número de hijos por mujer será igual en todos los contextos?

Veamos algunas tasas de fecundidad:

A nivel nacional: 3,5; en Lima 2,3; en Loreto 5,5 y en Arequipa 2,8 hijos por mujer.

- Según el nivel de instrucción:

Sin instrucción	7,1 hijos por mujer
Con primaria	5,1 hijos por mujer
Con secundaria	3,1 hijos por mujer
Con superior	1,9 hijos por mujer



Como se observa, la fecundidad no se presenta en forma igual en todas la mujeres, y no sólo varía de acuerdo al nivel de instrucción, sino también en función de las características del área y región donde viven, en general, está condicionada por los factores socio-económicos.

Y ... ¿ Qué piensan los jóvenes acerca del número de hijos que desearían tener?

	H	M
1 a 2 hijos	66%	82%
3 a más hijos	33%	16%
No responden	1%	2%



Tú ¿Cuántos hijos desearías tener?

MORTALIDAD, es la cantidad de defunciones.

En el Perú mueren aproximadamente en un año 9 personas por

cada 1000 habitantes, pero el grupo de edad con mayores riesgos de morir son los niños sobre todo en su primer año de vida.

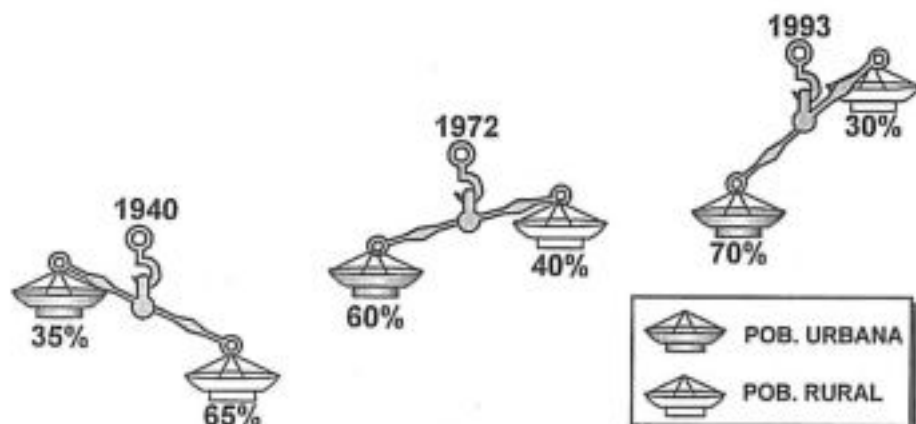
En general, proporcionalmente mueren más niños que adultos, estos niños mueren por falta de alimentación y de atención médica.

MIGRACIÓN, es el desplazamiento de la población de un lugar a otro.

Junto con la natalidad y la mortalidad, la migración es el tercer componente básico de la dinámica demográfica.

La distribución de la población en el territorio nacional no es homogénea y ha variado radicalmente desde 1940 a la fecha, debido al desigual crecimiento demográfico y a la migración interna, esta última originada por situaciones económicas y la centralización del poder y de la atención de servicios (educación, luz, agua, etc.) sólo en las ciudades.

Así tenemos que mientras en 1940 la población urbana llegaba al 35%; en 1993 aumentó al 70%, en cambio en el área rural sucedía todo lo contrario.



Veamos el ejemplo de la

Población de la provincia de Arequipa

Elevadas tasas de:

-natalidad

-mortalidad

-migración

Un total de 676 790
habitantes (*)

642 478 de ellos viven en la ciudad,
gran parte de esta población habita
en más de 500 pueblos jóvenes.

Como hemos visto, nuestro país tiene un rápido y desordenado crecimiento poblacional; al respecto algunas personas afirman que el aumento poblacional y la excesiva migración del campo a la ciudad son las causas principales de las dificultades económicas y sociales del Perú.

El crecimiento y distribución de la población están condicionados por la situación socioeconómica. De allí que la solución no está sólo en disminuir el número de nacimientos, sino en buscar la armonía entre el desarrollo de la economía del país y su población.

Crecimiento y distribución de la riqueza.

Crecimiento y distribución de la población.



No somos pobres porque somos muchos, sino por una mala distribución de la riqueza a nivel nacional e internacional. Tú ¿qué opinas?

DERECHOS HUMANOS Y SEXUALIDAD

La vida constituye el principal derecho de las personas, pero además los seres humanos tenemos derecho a una vida digna, que lamentablemente por nuestra condición de país subdesarrollado, no todos logramos alcanzar. Es decir:



es la educación, que debiera incluir, entre otros aspectos, la sexualidad y la educación familiar. Lamentablemente, la democratización de los conocimientos no siempre se da, pues muchos de ellos no están al alcance de todos los seres humanos.

Tenemos derecho a conocer nuestra realidad comunitaria e individual, no sólo en algunos aspectos de la vida sino en forma total.

Sólo así podremos desarrollar nuestra capacidad crítica y libre determinación. Sólo así tomaremos decisiones con libertad, conciencia y responsabilidad.

A continuación dialogaremos sobre algunos derechos como el de la educación, la salud y la planificación familiar en relación al ejercicio de una sexualidad plena.

LA EDUCACIÓN

La estructura socioeconómica y la crisis por la que atravesamos hace que el servicio educativo en nuestro país sea:

insuficiente
tanto en
cantidad
como en
calidad

El proceso educativo debiera lograr
la formación integral del individuo
a través no sólo
de la adquisición de
conocimientos,
sino fundamentalmente
de desarrollar una
conciencia crítica,

que permita contribuir a la construcción de una sociedad verdaderamente democrática, más justa, libre, sin explotados ni explotadores, exenta de toda discriminación por razones de sexo, raza, credo o condición social; donde se respete desde las decisiones personales hasta el cuidado y mejoramiento del medio ambiente.

En nuestro país, ¿todos tenemos las mismas posibilidades educativas?

¿ La educación que tú recibes es integral?

¿ Qué aspectos crees que faltan en tu formación como persona ?

¿ No crees que si concebimos la educación como un proceso de formación integral del ser humano, se debe incluir el tema de

la sexualidad?

La educación no sólo se da en el centro educativo, sino que es un proceso permanente, que empieza con el nacimiento y termina con la muerte.

Una educación INTEGRAL que considere el tema de la sexualidad nos puede ayudar a tener grandes beneficios:

Eliminación de tabúes y falsas creencias.

Mayor bienestar familiar.

Mejores perspectivas en el futuro.

Mayor conciencia sobre el tamaño deseado de familia.

Participación de la mujer en las actividades económicas y sociales del país.

Disminución de la mortalidad, especialmente la infantil.

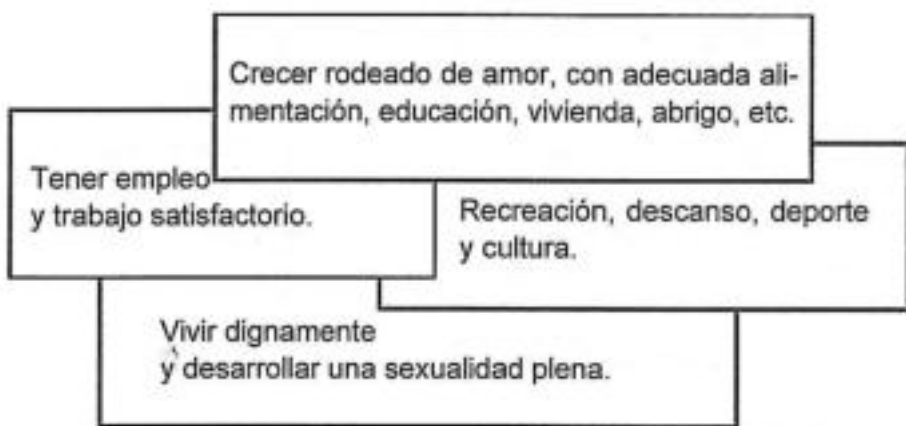
Mayor responsabilidad y satisfacción en las relaciones sexuales.

Respeto y consideración a la pareja.

Disminución de la maternidad precoz.

LA SALUD

Salud, no es solamente conservar el buen estado físico o recuperarlo cuando es afectado. Salud es mucho más. También es la posibilidad de :



Es la **armonía** del ser humano con su contexto socio - cultural y la posibilidad de elegir condiciones de vida adecuadas.

Cuando una madre tiene muchos hijos y muy seguidos, ¿afectará su salud y la de sus hijos? ... ¿Cómo?

El período de embarazo y la lactancia debilitan el organismo de la madre cuando tiene hijos muy seguidos, de igual forma los niños nacen con bajo peso, débiles y son "presa fácil" de las enfermedades.

Al quedar embarazada una adolescente, corre el riesgo de afectar su salud y de tener hijos de bajo peso y con más riesgos de morir antes de que cumplan su primer año de vida, debido a que el organismo de las adolescentes aún no está plenamente desarrollado.

Los jóvenes de educación secundaria manifiestan que la edad más conveniente para tener el primer hijo es:

	H	M
Menos de 18 años	6%	1%
Entre 19 y 24 años	48%	33%
Más de 25 años	43%	64%
No responden	3%	2%



Tú, ¿qué opinas?

Sin embargo, muchos jóvenes tienen sus hijos antes de cumplir 19 años ¿ Por qué sucede ello?

LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Entre los fundamentos para el ejercicio de la planificación familiar, están las razones **demográficas** (crecimiento de la población) y las razones de **salud** de la madre y el niño; pero el principal argumento de la planificación familiar es el **derecho de la persona** al conocimiento científico, que le permita decidir adecuadamente sobre el tamaño de su futura familia.

No se debe obligar a nadie a tener menos o más hijos. La decisión la debe tomar únicamente la pareja con el conocimiento adecuado. Optar sobre el número de hijos que van a tener **ES UN DERECHO DE LA PAREJA**, teniendo en cuenta que el hecho de tener un hijo debe responder a la posibilidad de brindarle una vida digna.

Los elementos analizados hasta aquí y otros no mencionados, interactúan en la sociedad y van definiendo características que de diversa manera afectan el comportamiento de las personas y por lo tanto su sexualidad.

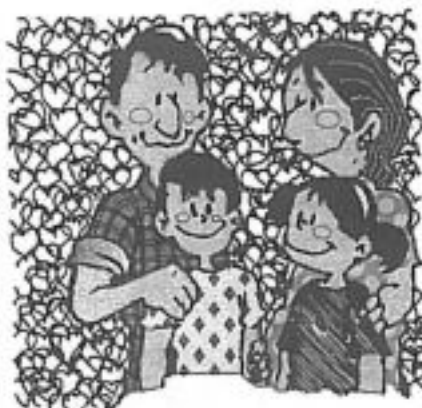
CANALES DE SOCIALIZACIÓN DE LA SEXUALIDAD

La sociedad influye en nuestra sexualidad de diferentes maneras y por diferentes medios a los cuales llamamos canales de socialización, los que transmiten mensajes que a veces resultan contradictorios para el joven; estos canales son:

LA FAMILIA

Nuestra primera relación con el mundo, es a través de la familia, que va formando nuestra personalidad. Formación que empieza desde que nacemos y sólo termina con la muerte.

La familia es el núcleo básico de la sociedad, ¿todas las familias serán iguales?



Por ejemplo, ¿será igual la comunicación entre padres e hijos en todas las familias?

En la investigación realizada por el CEDER, los estudiantes opinan que la comunicación con sus padres es como sigue:

Buena	31%
Regular	52%
Nula	17%



¿En qué grupo te sitúas tú?

¿De quién crees que depende la falta de comunicación? ¿De los padres? ... ¿De los hijos? ... ¿De ambos? ...

Existen diferentes tipos de familias; por ejemplo:

Según su *organización interna* puede ser:

Democrática

Autoritaria

Según su tamaño:

Grande

Pequeña

Según su *relación con los demás parientes*:

Nuclear (padre, madre, hijos)

Extendida (padre, madre, hijos, abuelos, tíos ...)

Monoparental(sólo uno de los padres e hijos)

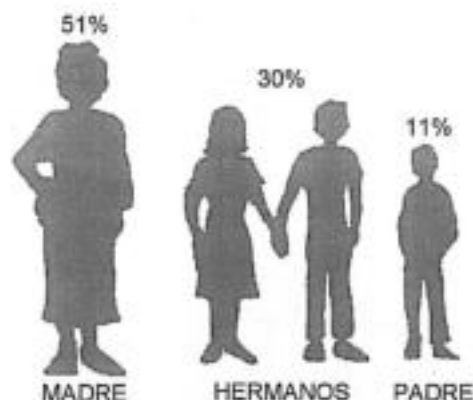
Familia Democrática.- Es aquella en que ambos cónyuges y los hijos conversan para tomar decisiones sobre el desarrollo familiar, ello permite compartir responsabilidades y generar mejores canales de comunicación.



Familia Autoritaria.- Es aquella que se desarrolla en torno a las decisiones tomadas por uno de sus miembros, por lo general el jefe de familia, quien no consulta con los demás miembros del hogar, generando vacíos de comunicación que cada vez se hacen más difíciles de superar.



Al interior de las familias la mayor parte de jóvenes se informan sobre el tema de la sexualidad a través de la madre, en segundo lugar de sus hermanos y por último del padre, quien en muy pocos casos informa a sus hijos sobre el tema.



En tu caso, ¿cómo fue y cómo es ahora?, ¿cómo debe ser?

EL COLEGIO

El Centro Educativo juega un rol importante en la formación del ser humano. De allí la necesidad de que tanto jóvenes como profesores aporten lo mejor de sus capacidades.



En el colegio, también se reciben mensajes sobre el cómo debe ser la sexualidad de las personas, a través de los conocimientos que se brindan y de las actitudes de los profesores.

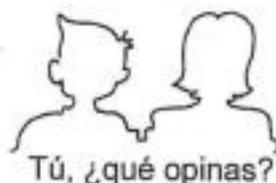
¿Crees que el tema de la sexualidad se trata adecuada y suficientemente en el colegio?

Existen colegios sólo para mujeres, sólo para hombres y mixtos,
 ¿Piensas que el tipo de colegio, influye en la sexualidad?
 ¿Cuál de estos tipos de colegio te parece el más adecuado?
 ¿Por qué?



Respecto a la forma en que debe darse la educación sexual, los jóvenes opinan que debe ser:

Juntos hombres y mujeres	69%
Separados hombres y mujeres	30%
No contestan	1%



LOS AMIGOS

La amistad es una de las formas más importantes de relacionarse con las personas, sobre todo desde el inicio de la adolescencia; en esta etapa nos damos cuenta de lo necesarios que son los amigos para compartir problemas, inquietudes, aspiraciones, etc.



Los jóvenes afirman que es con sus amigos con los que más conversan y se informan sobre el tema de la sexualidad.

¿Tú conversas con tus amigos(as) sobre este tema?

¿Crees que todo lo que te dicen es cierto?

La opinión que recibes de ellos, ¿se parece a la que recibes de tus padres, del colegio, de los medios de comunicación o la iglesia?

Con tus amigos puedes compartir experiencias, analizarlas y aprender mucho, evitando imitarlos si no estás de acuerdo con ellos. Es más fructífero decirles tu opinión para dialogar que dejarte imponer formas de actuar o dejar que tus amigos cometan errores.

LA IGLESIA

Una de las instituciones que más influencia tiene en la sexualidad de las personas es la iglesia.

Al preguntar a los jóvenes, cuál es su religión, respondieron de la siguiente manera :

Católica	87%	Ninguna Religión	5%
Evangélica	3%	Otras Religiones	3%
Adventista	1%	No respondieron	1%



Cada religión tiene sus propios principios que influyen en la personalidad y por tanto sobre la sexualidad.



Es importante que conozcas los principios de tu religión respecto a la sexualidad y que en el trato con los demás, todos sepamos respetar la libertad de conciencia y de religión a que tiene derecho cada persona.

¿Cómo influyen tus principios religiosos en tu sexualidad ?

LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Se consideran como tales a los periódicos, revistas, libros, cine, radio, televisión, afiches, etc. que también tienen una gran influencia sobre nuestra sexualidad.



En tu caso, ¿ en qué forma crees que influyen en tu sexualidad ?

El siguiente es un cuadro de porcentajes, que indica los medios de comunicación usados "casi siempre" por los jóvenes para informarse sobre el tema de la sexualidad:

Medios	Libros.	Televisión	Revistas	Periódicos
%	44%	19%	21%	16%

¿Cuál es el medio por el que obtienes más información respecto al tema ?

¿Qué opinión tienes de la información que recibes a través de estos medios ?



Hay casos en que estos medios nos brindan información instructiva y formativa sobre la sexualidad. Pero en la mayoría de los casos nos llegan mensajes erotizantes, mostrando situaciones parciales de la sexualidad convirtiéndola en un instrumento con fines comerciales, distor-

sionando de este modo nuestra manera pensar.

¿ Por qué sucede esto ?

Porque en nuestra sociedad, el fin principal es el obtener mayor ganancia y para ello no se tiene reparos en utilizar a la persona y su sexualidad a fin de comprar o vender un determinado producto.



¿Cómo recibes tú los mensajes que vienen a través de los medios de comunicación social ?

Reflexionemos sobre los mensajes que recibes:

¿ Los cuestionas ?

¿Tratas de interpretar el verdadero fondo?

¿ Actúas según tu propio criterio aceptando sólo lo positivo?

¿ Simplemente escuchas y ves?

¿ Piensas que no hay otros fines detrás del mensaje?

¿ Aceptas e imitas lo que ves en la T.V., cine, revistas, etc.?

¿ Qué se logra con una **actitud crítica** ?

¿ A qué conduce una **actitud pasiva**?

¿ Qué debe hacer el joven ante los mensajes que recibe a través de los diversos canales mencionados ?

Ciertamente, el joven debería desarrollar y poner en práctica su **conciencia crítica y reflexiva** (aprender a pensar), para que teniendo en cuenta la realidad en que vive y los valores de igualdad, justicia, respeto a la dignidad de las personas, pueda decidir responsablemente sobre los actos de su vida en general y de su comportamiento sexual en particular.

El reconocer la influencia de los aspectos sociales en la vida familiar y en la personalidad y por tanto en la sexualidad de las personas, no significa que debamos esperar que cambie la sociedad para cambiar nosotros; ya que si queremos, podemos empezar hoy mismo a cambiar actitudes negativas, por otras que nos perfeccionen como seres humanos y paralelamente nos permitan ir construyendo una sociedad diferente.

AUTOEVALUACIÓN

Marca con una "X" según corresponda.

	V	F
1. En el Perú existen siete mujeres por cada hombre.		
2. En el Perú hay más población rural que urbana.		
3. La crisis actual del Perú es conyuntural y pasajera.		
4. En el Perú la proporción de niños que mueren, es mayor a la proporción de adultos que mueren.		
5. Las mujeres que tienen un mejor nivel educativo tienen más hijos.		
6. Una adolescente está en mejores condiciones para tener un hijo que una mujer de 28 años.		
7. El medio socioeconómico influye en la sexualidad.		
8. Los únicos canales de socialización de la sexualidad son la familia, la escuela y los amigos.		
9. La solución para salir del subdesarrollo es la disminución de la población.		
10. La planificación familiar es un derecho humano.		

COMPARTE ESTE LIBRO CON TUS PADRES

DIALOGA

PREGUNTA

PARTICIPA



ASPECTOS BIOLÓGICOS DE LA SEXUALIDAD

OBJETIVO

-Describir y explicar los aspectos
biológicos de la sexualidad
humana.



ASPECTOS BIOLÓGICOS DE LA SEXUALIDAD

¿Recuerdas qué es sexo? ¿Qué es sexualidad?

Sexo, es la característica biológica que permite identificar a un hombre y a una mujer a través de sus órganos genitales; y, sexualidad, es el conjunto de manifestaciones biológicas, psicológicas y socio-culturales de los seres humanos respecto al sexo.

Como ya sabemos, la sexualidad, tiene tres componentes estrechamente interrelacionados: aspectos biológicos, aspectos psicológicos y aspectos socio-culturales.

El aspecto **biológico**, que es el que estudiaremos en el presente capítulo, comprende:

Los genitales

Las hormonas

El sistema nervioso

Los genitales u órganos genitales llamados también órganos sexuales, son diferentes en hombres y mujeres.

La diferencia de los sexos empieza en el momento de la fecundación, por la unión del cromosoma masculino (X o Y) con el cromosoma femenino (que siempre es X).

COMPARTE ESTE LIBRO CON TUS PADRES

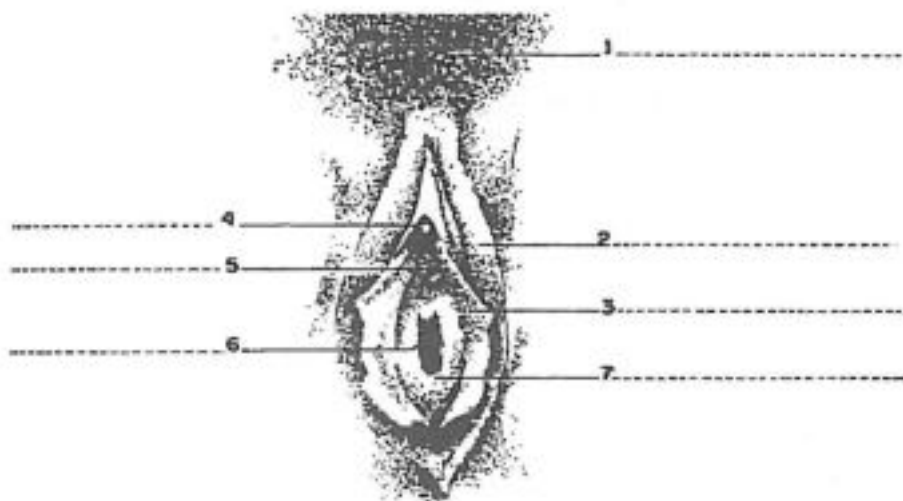
Los órganos sexuales están formados por una parte externa ubicada fuera de la cavidad abdominal en la parte inferior; y por una parte interna ubicada dentro de la cavidad abdominal y pelviana (pelvis).

GENITALES EXTERNOS

a. Genitales Externos Femeninos

¿Cómo se llama el órgano sexual externo de la mujer ?

Identifica en el siguiente esquema, las partes que lo conforman y escribe los nombres correspondientes:



El órgano sexual externo femenino se llama **vulva**, y está conformado por:

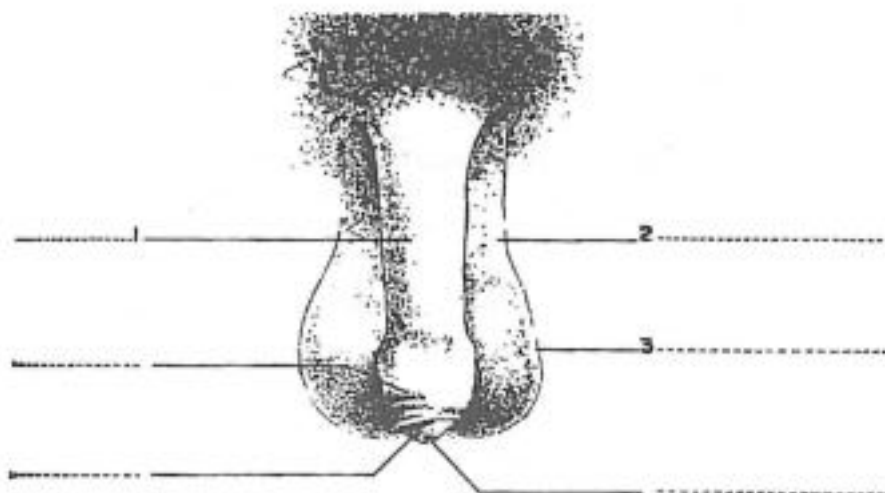
1. **Monte de Venus**, es una capa de grasa situada en la parte frontal del hueso púbico. A partir de la pubertad se cubre de vello.
2. **Labios Mayores**, son dos pliegues gruesos de piel que protegen todas las demás estructuras de la vulva, luego están los labios menores.
3. **Labios Menores**, pliegues de piel más pequeños que por su parte superior cubren el clitoris.
4. **Clitoris**, es un pequeño órgano eréctil de estructura similar al pene del varón, de gran sensibilidad y de gran significado en la respuesta sexual femenina.
5. **Orificio Uretral o Meato Urinario**, está situado entre el clitoris y el orificio de la vagina, se conecta con la vejiga y su misión es conducir la orina al exterior del cuerpo.
6. **Orificio Vaginal**, es la abertura de la vagina.
7. **Himen**, es una membrana que cubre la entrada de la vagina, dispone de uno o más orificios que sirven de salida a los flujos menstruales. Se puede desgarrar por la primera relación coital o por actividades no sexuales (accidentes). No siempre sangra ni duele cuando se desgarran. En algunos casos el himen no se llega a romper ni con el coito, tal es el caso del llamado himen complaciente (elástico) e incluso hay mujeres que nacen sin himen.

Por ello, la presencia de himen no siempre es prueba de que una chica sea virgen; igualmente la ausencia del mismo no siempre es prueba de la pérdida de la virginidad.

8. **Glándulas de Bartolino y Skene**, localizadas junto al orificio vaginal y uretral respectivamente, que al igual que las paredes de la vagina producen líquidos lubricantes que facilitan el acto sexual.

b. Genitales Externos Masculinos

Escribe los nombres donde corresponda:



Los órganos sexuales externos masculinos son:

1. **Pene**, órgano cilíndrico, de longitud y grosor variable de acuerdo a cada individuo.

Internamente está compuesto por un tejido denominado cuerpo cavernoso o esponjoso, que en el estado de excitación se llena de sangre provocando la erección.

Externamente, el pene termina con el **glande**, conocido corrientemente como "puntita" o "cabeza". El glande tiene la mayor cantidad de terminaciones nerviosas, por lo que es la parte más sensible. Tiene la abertura de la uretra, llamada **meato urinario**.

El glande está cubierto por un pliegue de piel denominado **prepucio**, el cual está fijado al glande por su parte inferior mediante un tejido fibroso y elástico llamado **frenillo**.

Es muy importante el aseo diario de la zona que se encuentra cubierta por el prepucio, a fin de evitar la acumulación de **esmegma**, que es una secreción de las glándulas ubicadas alrededor del glande; cuando no hay limpieza se torna blanquecino, produce mal olor y a veces algunas molestias e inflamación.

Las funciones del pene son: introducir el semen dentro de la cavidad vaginal, desempeñar un rol fundamental en la sensibilidad placentera de la respuesta sexual y permitir la salida de la orina durante la micción.

El tamaño del pene no tiene ninguna importancia ni influencia en el placer alcanzado en las relaciones coitales.

2. **Escroto**, está formado por capas de tejidos a manera de bolsas que contienen y protegen a los testículos. Con el frío se encogen y con el calor se dilatan para que los testículos mantengan la temperatura adecuada.
3. **Testículos**, son dos glándulas sexuales masculinas de forma ovoide que se ubican dentro del escroto. Están por debajo y detrás del pene. Tienen dos funciones: producir espermatozoides y secretar hormonas masculinas de las cuales la principal es la testosterona. Los testículos funcionan hasta edades avanzadas de la vida.

¿Por qué crees, que a los ojos, a la nariz, a las orejas, se les llama con sus verdaderos nombres y no ocurre igual con los órganos sexuales, ya sean femeninos o masculinos?



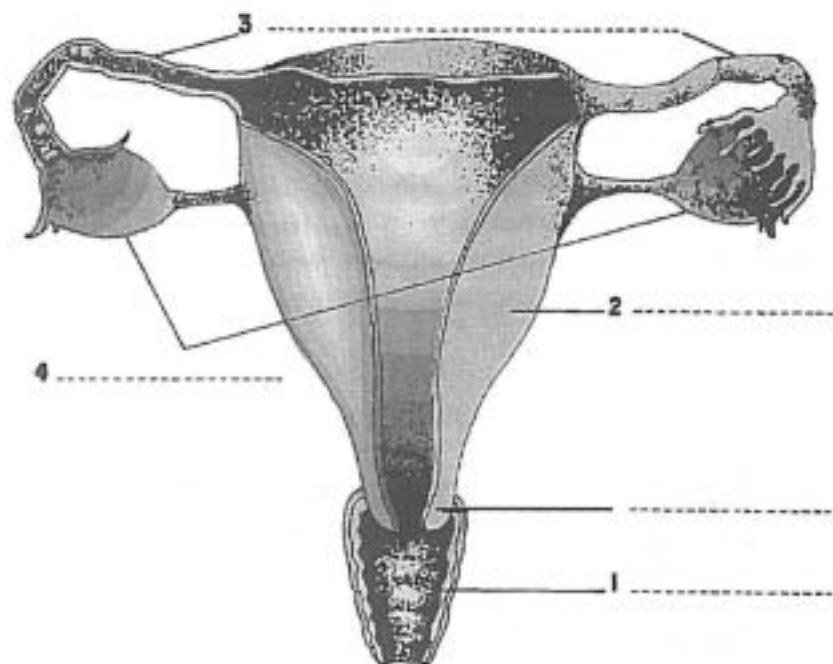
Desde la niñez se debe acostumbrar a usar los nombres correctos de los órganos sexuales, en lugar de los nombres que comúnmente se les da.

Usando un lenguaje adecuado se facilitará la comunicación entre adolescentes, adultos y niños, sobre temas referidos a la sexualidad.

GENITALES INTERNOS

a. Genitales Internos Femeninos

Escribe los nombres de los siguientes órganos:



Los genitales internos femeninos están conformados por:

1. **Vagina**, es un conducto muscular de 7 a 15 cm de longitud, que comunica el útero con el exterior. Sus funciones son: permitir la salida del flujo menstrual, alojar al pene durante la relación coital y posibilitar la salida del niño en el momento del nacimiento, gracias a su gran capacidad de estiramiento.

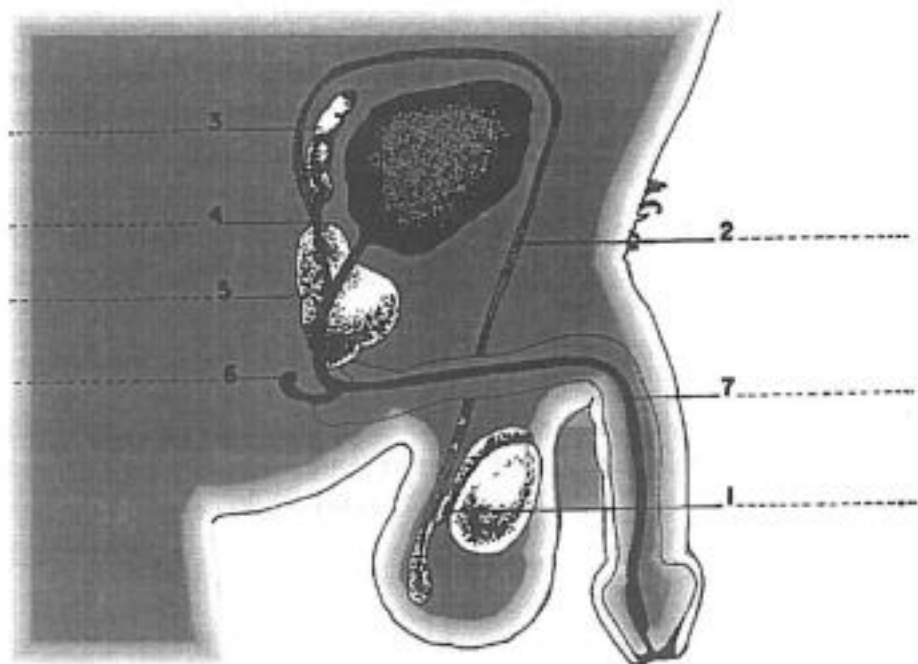
2. **Útero**, es una cavidad que tiene la forma de una pera invertida, mide aproximadamente 7,5 cm de largo y 5 cm de ancho; la parte por la cual se comunica con la vagina se denomina **cuello uterino**; la parte interna está revestida por una capa denominada endometrio, que permite que el óvulo fecundado se fije y se nutra; el fondo del útero se une con las trompas de falopio.
3. **Trompas de Falopio**, son dos conductos a manera de tubos, que llevan el óvulo maduro desde los ovarios hasta el útero. Es en las trompas donde generalmente se produce la fecundación, y de allí el óvulo fecundado es conducido hacia el útero.
4. **Ovarios**, son dos glándulas en forma de almendra, de 3 a 5 cm de longitud. Sus funciones son: producir óvulos y hormonas sexuales, siendo las principales los estrógenos y la progesterona.

Durante la vida fecunda de la mujer, es decir desde la menarquia (primera menstruación) hasta la menopausia (suspensión de la menstruación) los ovarios proporcionan un óvulo mensualmente.

COMPARTE ESTE LIBRO CON TUS PADRES

b. Genitales Internos Masculinos

Escribe los nombres donde corresponda:



Los genitales internos masculinos son:

1. **Epidídimos**, son estructuras en forma de coma que se encuentran en la parte superior y lateral de cada testículo. Conducen los espermatozoides desde los testículos hasta los conductos deferentes. Cada testículo tiene un epidídimo.

2. **Conductos Deferentes**, son la continuación de los epidídimos. Son dos, uno por cada testículo y se unen con las vesículas seminales, tienen la función de conducir los espermatozoides.
3. **Vesículas Seminales**, son dos órganos en forma de saco, que se encuentran pegados a cada conducto deferente, producen el líquido seminal, que sirve para la protección, nutrición y transporte de los espermatozoides.
4. **Conducto Eyaculador**, se forma al unirse los conductos deferentes con el tubo que posee cada vesícula seminal, tiene 2 cm de longitud y desemboca en la uretra.
5. **Próstata**, es una glándula situada debajo de la vejiga, produce un líquido alcalino y lechoso que forma parte del semen.
Por la próstata atraviesa la uretra.
6. **Glándulas de Cowper**, son dos y se encuentran después de la próstata. Su función es secretar un líquido que lubrica y limpia la uretra para el paso del semen.
7. **Uretra**, es un conducto que nace en la vejiga y termina en el meato urinario. Sus funciones son: conducir el semen y la orina al exterior.

DIALOGA

PREGUNTA

PARTICIPA

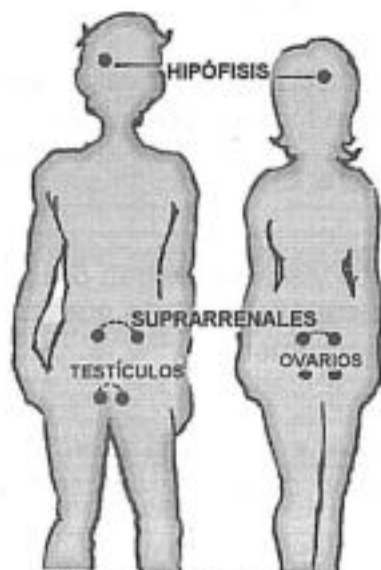
LAS HORMONAS

Acabamos de ver los aspectos relacionados a los órganos genitales, veamos el siguiente componente que se nombró como parte del aspecto biológico de la sexualidad:



¿Sabes qué son las hormonas?

Las hormonas son sustancias que actúan como mensajeros químicos que, a través de la sangre, llevan órdenes para que los diferentes órganos del cuerpo cumplan una determinada función.



Son elaboradas por las glándulas endocrinas o de secreción interna, como por ejemplo la hipófisis, tiroides, suprarrenales, etc.

Las hormonas que se relacionan con la sexualidad, se llaman **hormonas sexuales**.

HORMONAS

Cuando las hormonas sexuales empiezan a actuar con mayor intensidad y coordinación, se inicia la pubertad, produciendo cambios en el organismo, haciéndolo apto para la reproducción.

Conociendo el papel que desempeñan las hormonas en la fisiología sexual y en la reproducción, se comprende mejor la sexualidad humana. Veamos dónde se producen y cómo funcionan las hormonas sexuales.

El **hipotálamo**, que es una parte del cerebro, envía a manera de semáforo la orden a la glándula **hipófisis**, para que elabore las hormonas **gonadotrópicas**, llamadas así porque estimulan a las gónadas, es decir, a los ovarios y testículos.



Gracias a esta estimulación las gónadas producen las siguientes hormonas sexuales:

Estrógeno y progesterona, que son las hormonas sexuales femeninas.

Testosterona, que es la principal hormona sexual masculina.

Ambos sexos tenemos hormonas sexuales masculinas y femeninas, pero lo que caracteriza a la mujer es la mayor cantidad de **estrógenos y progesterona** y lo que caracteriza al hombre es la mayor cantidad de **testosterona**.

Las hormonas sexuales también son producidas, aunque en menor cantidad, por las glándulas suprarrenales.

HIPOTÁLAMO



HIPÓFISIS
recibe la orden

Produce
hormonas GONADOTRÓPICAS

Las hormonas viajan a través
de la sangre a:

TESTÍCULOS

producen

TESTOSTERONA

OVARIOS

producen

ESTRÓGENOS Y
PROGESTERONA

Estas hormonas ejercen funciones que contribuyen
a acentuar los rasgos físicos característicos.

masculinos

femeninos

Favorecen el atractivo y deseo sexual

CICLO MENSTRUAL

El ciclo menstrual se presenta periódicamente durante la edad reproductiva en toda mujer sana. Generalmente se inicia entre los 12 y los 15 años y continúa hasta los 45 ó 50 años en que desaparece. La primera menstruación se llama **menarquia**. A la ausencia de menstruación por más de 6 meses en los últimos años reproductivos de la mujer se le denomina **menopausia**.

El ciclo menstrual es ordenado y controlado desde el cerebro a través del hipotálamo y la hipófisis.

Durante todo el ciclo, gracias a los ovarios que producen estrógenos y progesterona, por estímulo de las gonadotropinas, que provienen de la hipófisis, se dan los siguientes procesos:

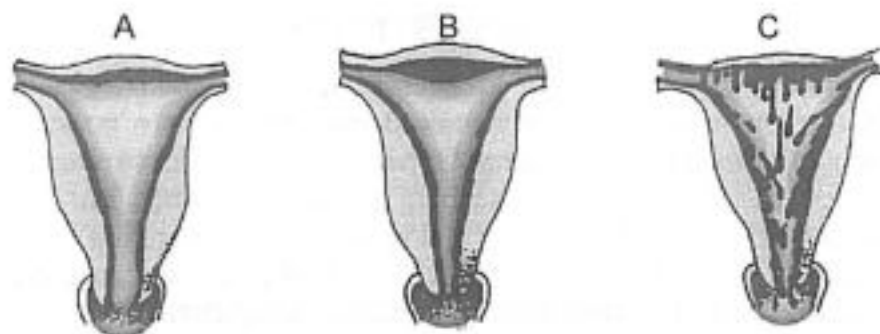
La maduración de un número determinado de folículos hasta que uno de ellos se transforma en óvulo.

FOLÍCULO EN PROCESO DE MADURACIÓN

En la mitad del ciclo de 28 días se produce la **ovulación**, estallando el folículo y permitiendo de esta manera la salida del óvulo maduro hacia las trompas de falopio para que sea fecundado.

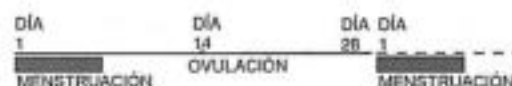


La mucosa o pared interior del útero llamada endometrio, gradualmente se va engrosando y cargándose de sustancias nutritivas, preparándose para recibir el óvulo si ha sido fecundado (B).



Si no hubo fecundación se produce la menstruación, que consiste en la desintegración de la capa del endometrio, que se preparó para recibir al óvulo fecundado, produciéndose su expulsión por la vagina acompañada de sangre y el óvulo no fecundado (C).

En la mayoría de los casos esto ocurre a los 28 días de iniciado el ciclo, pero deben considerarse como normales las variaciones entre 21 y 36 días.



El ciclo menstrual empieza el primer día de la menstruación o regla y termina un día antes de comenzar la siguiente regla.

Respecto a la menstruación, hay **creencias falsas**, que se deben desechar; por ejemplo se cree que en esos días hace daño: bañarse, lavarse la cabeza, practicar deportes, comer frutas ácidas, etc. La menstruación es un proceso natural, por lo tanto no deben interrumpirse las actividades ordinarias. Sólo es un tanto molesto cuando se presenta con dolor, a esto se llama **dismenorrea**, popularmente conocida como: "**maldijadas**" o "**cólico menstrual**".

EYACULACIÓN

La eyaculación es un proceso fisiológico del varón, que se produce durante las poluciones nocturnas, la masturbación o en las relaciones coitales; consiste en la expulsión de **semen** fuera del orificio externo de la uretra.

La primera eyaculación se produce generalmente en forma espontánea aproximadamente a los 12 años, cuando los órganos sexuales del muchacho han logrado su maduración; sucede comúnmente mientras el joven duerme, de ahí el nombre de "poluciones nocturnas", también se les denomina "sueños húmedos" porque cuando sucede, el joven al despertar se percata de que su ropa interior está humedecida.



El semen es un líquido de color blanco lechoso que está compuesto por: los espermatozoides procedentes de los testículos, las secreciones de la próstata y el líquido seminal.

Se calcula que en cada eyaculación se expulsan de 2 a 5 cm³ de semen (unas 2 cucharaditas), donde se encuentran aproximadamente 50 millones de espermatozoides (gametos masculinos).

Es falso que el hombre tenga sólo una determinada cantidad de semen que puede acabarse con la frecuencia de eyaculaciones, no puede existir tampoco la acumulación exagerada de semen cuando pasa cierto tiempo sin eyacular, porque el organismo reabsorbe los espermatozoides después de un tiempo determinado.

SISTEMA NERVIOSO

En general el sistema nervioso es parte de la base biológica de toda actividad humana y por tanto de la sexualidad.

En el organismo humano, ya sea masculino o femenino, existen zonas llamadas erógenas que por su gran sensibilidad táctil estimulan la respuesta sexual, debido a que hay en ellas una mayor cantidad de terminaciones nerviosas, que tienen la propiedad de captar y a la vez transmitir los estímulos o mensajes eróticos a través de la médula espinal al cerebro, donde se produce la interpretación y asociación del estímulo y como consecuencia la excitación sexual, luego de lo cual el cerebro envía mediante la médula, órdenes a las diversas partes del cuerpo.

Ejemplo:



Los labios son estimulados

(terminaciones nerviosas)

médula espinal

cerebro

órgano sexual

Las zonas erógenas varían de una persona a otra, generalmente son: los labios, los senos, los muslos, las zonas genitales, los glúteos, el abdomen, etc.

La **respuesta sexual** desde el punto de vista fisiológico; tiene cuatro fases muy semejantes en el hombre y en la mujer:

1. **Fase de *Excitación***, cuando se inicia la estimulación sexual se produce una serie de reacciones en el organismo, principalmente la erección del pene en el varón y la lubricación de los genitales en la mujer.
2. **Fase de *Meseta***, si continúa la estimulación sexual, aumenta la intensidad de las reacciones de la fase anterior así como la tensión sexual; hasta llegar a un punto de excitación en que es inevitable el orgasmo.
3. **Fase de *Orgasmo***, tanto en el hombre como en la mujer se presentan contracciones involuntarias de los músculos, especialmente de la zona pélvica y genitales, acompañadas de la liberación de la tensión sexual.

En el hombre, el orgasmo va acompañado de la eyaculación.

La mujer, puede tener otro u otros orgasmos seguidos si hay estimulación adecuada.

4. **Fase de *Resolución***, luego del orgasmo se presenta un relajamiento muscular y el organismo vuelve a su estado de reposo.

Estas cuatro fases no tienen límites precisos y sólo son parte de un proceso continuo que empieza con la estimulación erótica y termina en el final de la respuesta sexual.

Estas reacciones no se dan en forma automática cada vez que hay una estimulación sexual; dependen de los aspectos psicológicos de cada persona o pareja, como son su formación, sus sentimientos o su estado de ánimo.

AUTOEVALUACIÓN

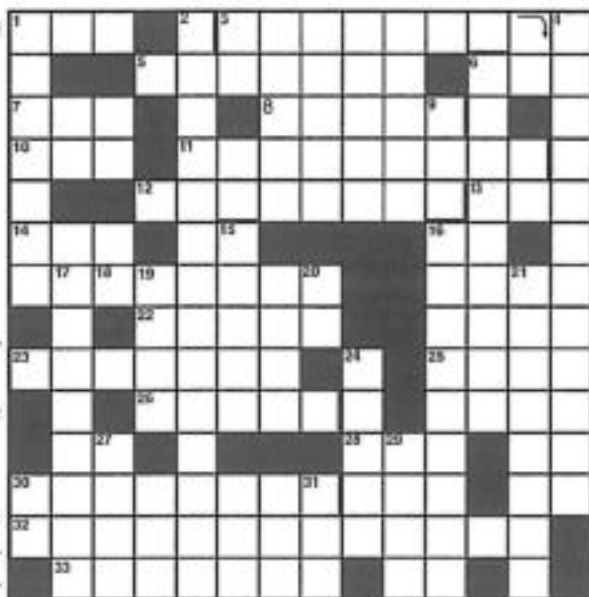
Marca con una "X" según corresponda.

	V	F
1. Los genitales sólo sirven para la reproducción de la especie.		
2. Los testículos producen testosterona.		
3. En el ovario se producen estrógenos pero no progesterona.		
4. El orden en que se presentan las fases de la respuesta sexual es: excitación, meseta, orgasmo y resolución.		
5. Los genitales y las hormonas son los dos únicos componentes del aspecto biológico de la sexualidad.		
6. La ausencia de himen en una mujer, siempre es prueba de que no es virgen.		
7. El tamaño del pene es importante para las relaciones coitales.		
8. El semen es un líquido blanco que sólo contiene espermatozoides.		
9. El cerebro no tiene mucho que ver con la sexualidad.		
10. La ovulación se produce durante los días que dura la menstruación.		

RESUELVE EL SIGUIENTE CRUCIGRAMA :

VERTICALES

1. 3ra. fase de la respuesta sexual.
2. Gameto masculino.
4. Hormona masculina.
6. Primera menstruación.
9. Vocales fuertes.
15. Tomo nota.
16. Glándula que segrega gonadotropinas.
17. Pronombre plural de 1ra. persona.
19. Ave.
20. Dos vocales fuertes.
21. Componente biológico de la sexualidad.



24. Lugar donde se fija y se nutre el óvulo fecundado.
27. Parte de los genitales externos masculinos.
29. Molusco comestible.
31. Metal precioso.
8. Genital externo femenino.
10. Que sobresale a la jarra.
11. Hormona femenina.
12. Membrana que cubre el glande.
13. Interjección telefónica.
14. 30 días.
18. Parte del pene.
22. Estación del año.
23. Contiene los testículos.
25. Escuchar.
26. Gas de la atmósfera (O_3).
28. Nombre de mujer.
30. Une el prepucio con el glande.
32. Hormona estimulante de testículos y ovarios.
33. Elemento químico.

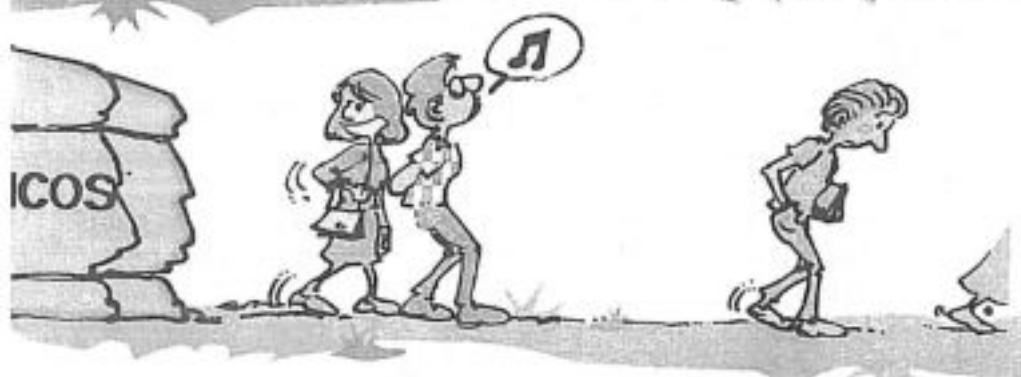
HORIZONTALES

1. Interjección taurina.
3. Conducto donde terminan de madurar los espermatozoides.
5. Sustancia blanquecina segregada por las glándulas ubicadas alrededor del glande.
7. Lo mejor del fútbol.



OBJETIVOS

- Identificar y analizar los aspectos psicológicos de la sexualidad
- Asumir críticamente actitudes y comportamientos positivos y responsables hacia la sexualidad.



ASPECTOS
PSICOLÓGICOS
DE LA SEXUALIDAD

ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA SEXUALIDAD

La sexualidad tiene tres componentes o aspectos:

- Socio Culturales
- Psicológicos
- Biológicos

De los cuales hemos tratado dos:



Socio-Culturales
y Biológicos

Lo que quiere decir que ahora trataremos
sobre los aspectos psicológicos.

Así es

Los aspectos psicológicos de la sexualidad son las formas en que cada uno piensa, siente y actúa con respecto al sexo.

Estos aspectos están
condicionados por:

el medio social
y el componente
biológico.



El funcionamiento orgánico
no difiere mucho entre las
personas, es la base biológica
sobre la que se forman

los aspectos
psicológicos de
la sexualidad,

estos aspectos y la
personalidad en general
están condicionados por las

características
de la sociedad
en que se vive.

Por ejemplo, durante la época del incanato, aunque el cerebro y el resto del organismo humano funcionaban igual que ahora, la gente tenía pensamientos, sentimientos, comportamientos, distintos a los nuestros y su sexualidad como parte de su personalidad también era distinta. Asimismo, existen diferencias entre las personas de sociedades de distintos tipos, aunque vivan en la misma época. Esto se debe a que cada sociedad, según sus características, contribuye a formar personas con rasgos peculiares propios de esa sociedad.





Las características psicológicas se forman poco a poco; al comienzo el individuo reacciona a los estímulos del medio de una manera casi instintiva, y paulatinamente va aprendiendo formas de comportamiento propias de su grupo social. Conforme el niño va creciendo, se va ampliando su relación con el medio, y la mayor parte de su comportamiento es aprendido.

Sin embargo,
este condicionamiento

de la realidad social no hace que todas las personas



piensemos, sintamos o actuemos de la misma manera:

cada persona

difiere de las demás

es especial y única

lo que se llama

UNICIDAD

¿Pero qué hace que cada persona sea distinta a otra?

¿Por qué existe esta "unicidad"?



Porque los estímulos del medio llegan en forma muy particular a cada uno



y cada uno tiene la capacidad de responder en forma diferente según las circunstancias y lo que va aprendiendo; es decir, que cada uno tiene una historia muy especial y única

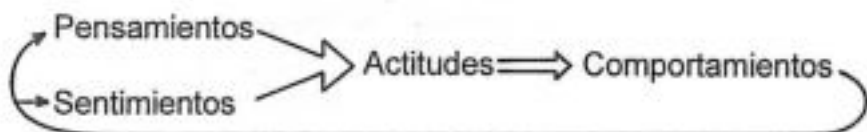
que forma su **personalidad**

La personalidad es la forma particular como cada uno piensa, siente y actúa en la situación social en la que vive y de acuerdo a su historia personal.

Una parte importante de la personalidad es la sexualidad y por ello tienen las mismas características:

- Es única, propia y diferente en cada persona.
- Es dinámica, se va formando y cambiando a lo largo de la vida.

Veamos ahora los componentes del aspecto psicológico de la sexualidad:



PENSAMIENTO

El pensamiento
es un proceso
mental

que a través del manejo de
símbolos y representaciones

nos permite
analizar
la realidad.

y formarnos

ideas, conceptos y juicios
sobre lo que ocurre
en nuestro medio

También le llaman **pensamientos** al resultado de este proceso; es decir, a las ideas, conceptos y juicios, que nos formamos de la realidad, y cuya forma de expresión es el lenguaje.



Estas ideas, conceptos y juicios que tenemos acerca de la realidad (de lo que nos rodea y de nosotros mismos), forman lo que llamamos "manera de pensar", es decir lo que pensamos del mundo.

Así nos vamos formando una concepción general de la sociedad y de nosotros mismos.

Nuestros pensamientos están influidos por el medio social en que vivimos.

En algunos casos, la falta
de conocimientos científicos

origina



la elaboración de pensamientos que se difunden en la población y que ciertos sectores asumen sin analizarlos, ni criticarlos.



Estos pensamientos, son irracionales, infundados y equivocados; dando origen a los diversos mitos (creencias falsas), que se transmiten de generación en generación y guían el comportamiento de las personas en forma inadecuada.

De estos mitos, hay muchos referidos a la sexualidad, por ejemplo, algunos piensan erróneamente que la sexualidad de las personas es "algo sucio", "pecaminoso", "morboso" ... todo esto es producto de falsas creencias. Pero así como existen mitos sexuales hay también infinidad de pensamientos correctos sobre sexualidad fundamentados en los avances de la ciencia.

Lee los siguientes ejemplos y determina cuáles son los correctos y cuáles los incorrectos:

- "La masturbación en exceso causa locura".
- "El hombre y la mujer son iguales en cuanto a dignidad y derechos"
- "La homosexualidad es una enfermedad producida por problemas hormonales".
- "Los métodos anticonceptivos son producto de un avance del conocimiento científico y permiten decidir a las parejas respecto a qué función o funciones darán a su sexualidad."

SENTIMIENTOS

Un sentimiento es la experiencia subjetiva de atracción o rechazo, de agrado o desagrado



hacia personas
ideas y
objetos
de nuestro medio,

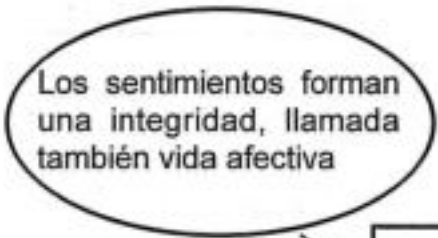
según sean favorables o no a nuestras necesidades, tanto físicas como psicológicas.



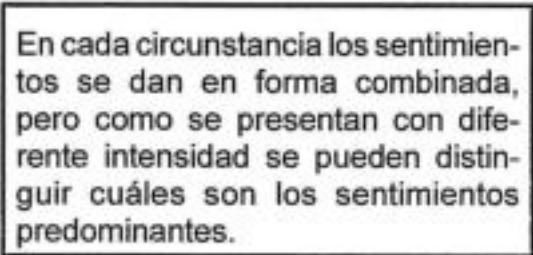
Por ello, los sentimientos, se dan entre dos polos, por ejemplo:

amor- odio,
atracción - repulsión,
alegría - tristeza,
etc.

Los sentimientos se aprenden a lo largo de la vida y se expresan a través de las emociones y del estado de ánimo, dependiendo de las circunstancias del medio y de lo que ya se ha aprendido.



Los sentimientos forman una integridad, llamada también vida afectiva



En cada circunstancia los sentimientos se dan en forma combinada, pero como se presentan con diferente intensidad se pueden distinguir cuáles son los sentimientos predominantes.

Algunos de los sentimientos, que están relacionados con la sexualidad son los siguientes:

- | | |
|-------------|--------------|
| - Amistad | - Odio |
| - Repulsión | - Desprecio |
| - Amor | - Autoestima |
| - Compasión | - Admiración |
| - Simpatía | - Placer |

En tu caso, ¿qué sentimientos te gustaría desarrollar, por ejemplo, en una relación de enamoramiento? Priorízalos:

COMPORTAMIENTOS

Se llama comportamiento

a la forma de actuar de las personas,

o lo que hacen
voluntaria y
conscientemente.

Son las formas
como se expresan los sentimientos,
pensamientos,
y actitudes ...

Por ejemplo: el hablar es un comportamiento y hasta cuando nos quedamos inmóviles ante algún hecho estamos mostrando un comportamiento.

Es importante distinguir entre comportamientos y reacciones; por ejemplo, la erección peneana es una consecuencia del funcionamiento reflejo de nuestro cuerpo que **reacciona** ante un estímulo; el **comportamiento** es voluntario y consciente aunque sus motivos no siempre sean del todo conocidos o claros.



Los comportamientos referidos a la sexualidad son variados, por ejemplo:

- El coqueteo
- La masturbación
- Las relaciones de enamoramiento
- Las relaciones coitales
- La observación de pornografía

Hemos visto que el comportamiento es

la forma
de actuar

pero no se limita a eso.

Todo comportamiento
depende de

la forma de pensar y de los
sentimientos de cada uno.

El comportamiento sexual no es un acto instintivo y mecánico.
A pesar de tener una carga de
impulsos y deseos que se mani-

fiestan espontáneamente depende
mucho de la voluntad.

Cada persona decide respecto a su comportamiento sexual según su escala de valores, sus sentimientos, las normas de su grupo social, etc.

ACTITUDES

La actitud es la tendencia o inclinación a tener comportamientos que van:



La actitud es pues una predisposición a actuar y no una acción, por eso las actitudes de una persona se **deducen** de sus actos u opiniones. A veces se confunden actitudes con opiniones, pero no son lo mismo.

La opinión, es sólo
la expresión verbal

de una actitud

Por ejemplo, frente al hecho de la dominación de la mujer por el hombre, una persona tendría la posibilidad de expresar una de las

siguientes opiniones:

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indiferente

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo



Estas opiniones reflejan la actitud de la persona hacia el hecho mencionado, de tal manera que si opina que está totalmente de acuerdo, estaría expresando una actitud muy favorable hacia la dominación de la mujer por el hombre. Esta actitud se podría expresar en **comportamientos** como los siguientes:

En caso de ser hombre:

- Tomar las decisiones sin consultar a la pareja
- Golpear a su compañera
- No participar en las tareas domésticas

En caso de ser mujer:

- Reconocer al hombre como la única autoridad en la familia
- Ser sumisa
- Soportar pasivamente los maltratos
- Inculcar a las hijas que las tareas domésticas son de su exclusiva responsabilidad.



Por lo que hemos visto, los componentes psicológicos de la sexualidad comprenden todos los pensamientos, sentimientos, actitudes y comportamientos que se relacionan con la sexualidad.

Y todos estos elementos se encuentran interrelacionados, dando como resultado una sexualidad integral y dinámica.

El condicionamiento del medio social es fuerte; sin embargo, el rol que asume cada uno, da como resultado una



Por ello, a pesar de que sociedades como la nuestra condicionan muchas veces pensamientos, sentimientos, actitudes y comportamientos negativos hacia la sexualidad,



cada persona tiene la posibilidad de cuestionar y modificar tales condicionamientos y lograr una sexualidad en la que predominen valores de libertad, igualdad, solidaridad y respeto a la dignidad humana.

Los aspectos psicológicos de la sexualidad, se aprenden a lo largo de la vida; algunas veces la formación y el aprendizaje de ideas, actitudes y comportamientos se hacen sin cuestionarlos, ni reflexionar.

Los aspectos psicológicos de la sexualidad pueden ser cambiados y mejorados, sobre todo durante la adolescencia que es la edad en que generalmente se revisa y cuestiona lo aprendido y se van definiendo la escala de valores, las ideas, las actitudes y los comportamientos básicos sobre los que se fundamentará la personalidad adulta.

De los tres aspectos de la sexualidad, tenemos mayor dominio o control sobre los aspectos psicológicos y a este nivel podemos iniciar cambios en aquellos puntos que consideremos negativos.

Si al analizar nuestras ideas, actitudes y comportamientos, no encontramos razones válidas en que se fundamenten, es que están basados en prejuicios o en falsas creencias. Esto no nos permite actuar adecuadamente, por eso es importante preguntarnos siempre acerca del por qué de nuestros pensamientos, sentimientos y actos para conocernos cada vez más, corregir nuestros errores, ser mejores y colaborar en la construcción de una sociedad más humana.

REFLEXIONA

CAMBIA o REAFIRMA

AUTOEVALUACIÓN

Marca con una "X" según corresponda.

	V	F
1. Son aspectos psicológicos de la sexualidad: pensamientos, sentimientos, actitudes y comportamientos.		
2. Sólo las personas decididas y de carácter fuerte tienen personalidad.		
3. La personalidad y por lo tanto la sexualidad, están condicionadas únicamente por las características biológicas de cada uno.		
4. La unicidad es la característica de la persona que hace que sea igual a las de su grupo social.		
5. Los pensamientos que tienen como base el conocimiento científico y la experiencia popular se llaman mitos.		
6. Los sentimientos los aprendemos durante toda la vida.		
7. El comportamiento sexual es puramente instintivo.		
8. La actitud se expresa a través de lo que hace o dice una persona.		
9. Los aspectos psicológicos de la sexualidad pueden ser mejorados y cambiados.		
10. La sexualidad está conformada por tres aspectos: los biológicos, los psicológicos y los sociales.		

Marca con una "X" donde corresponda: (sólo una marca por pregunta)

1. Los pensamientos sobre sexualidad son malos pensamientos.

- | | |
|-----------|--------------------------|
| () | Totalmente de acuerdo |
| () | De acuerdo |
| () | Indiferente |
| () | En desacuerdo |
| () | Totalmente en desacuerdo |

2. Si una persona cambia sus actitudes, es porque no tiene personalidad.

- | | |
|-----------|--------------------------|
| () | Totalmente de acuerdo |
| () | De acuerdo |
| () | Indiferente |
| () | En desacuerdo |
| () | Totalmente en desacuerdo |

3. La mujer y el hombre son iguales en derechos y obligaciones.

- | | |
|-----------|--------------------------|
| () | Totalmente de acuerdo |
| () | De acuerdo |
| () | Indiferente |
| () | En desacuerdo |
| () | Totalmente en desacuerdo |

4. La manera de pensar que tiene una persona respecto a la sexualidad puede cambiar con el paso de los años.

- | | |
|-----------|--------------------------|
| () | Totalmente de acuerdo |
| () | De acuerdo |
| () | Indiferente |
| () | En desacuerdo |
| () | Totalmente en desacuerdo |

COMPARTE ESTE LIBRO CON TUS PADRES



ADOLESCENCIA



OBJETIVO

- Describir y explicar los cambios bio-psico-sociales que ocurren en la adolescencia y practicar el diálogo para evitar o superar los conflictos.

ADOLESCENCIA

¿Cómo empezó tu adolescencia?

¿Cómo es ahora tu forma de pensar, sentir y actuar?

A partir de los 9 ó 10 años en las mujeres, y de los 11 ó 12 años en los hombres, empieza la adolescencia.

Se inician cambios en los siguientes aspectos:

- Biológico : características orgánicas.
- Psicológico : pensar, sentir y actuar.
- Social : relaciones familiares y sociales.

Estos cambios son generalmente tan acelerados que no dan tiempo a una rápida adaptación.

Creando un desajuste transitorio

físico - emocional
en el adolescente

en sus relaciones
familiares y so-
ciales

Originando una **crisis en la adolescencia**, que en unos casos es más notoria y en otros pasa desapercibida.

Y tú, ¿cómo te sientes ahora que eres adolescente?

Veamos algo más sobre esta "crisis" :



La crisis durante la adolescencia es resultado del proceso de cambios acelerados a nivel biológico, psicológico y social, que hace difícil una adaptación rápida. Esta crisis es transitoria y variable en intensidad de una persona a otra.

Depende tanto de adultos como de adolescentes que la crisis derive en conflictos o no.

El conflicto que se presenta entre el adolescente y los adultos o las instituciones que representan a la sociedad, no es sólo causado por el adolescente, como erróneamente creen algunos.

El conflicto se produce cuando se rompe o niega el diálogo debido a actitudes negativas tanto de los adolescentes como de los adultos en general y padres en particular.

El diálogo es el mejor instrumento para evitar o superar los conflictos durante la adolescencia.

Diálogo entre adolescentes, entre padres y adolescentes, adolescentes y sus profesores u otras personas que puedan brindar ayuda.

El diálogo debe ser sincero, cordial, respetuoso y de mutua aceptación. El diálogo posibilita la **armonía**.

Sabías que el familiar con el que más se comunican los estudiantes secundarios es:

	H	M
El padre	15.1%	7.5%
La madre	39.8%	46.4%
Los hermanos(as)	26.7%	21.7%
Otros familiares	6.8%	9.4%
Ninguno	8.4%	12.3%
NR/NE	3.2%	2.7%

y en tu caso, ¿con qué familiar te comunicas más? ¿Por qué?

Sí, conversar es muy importante, nosotros sentimos la necesidad de conversar con ustedes, sobre todo ahora que ya están jóvenes, pero ... no nos resulta fácil.



Generalmente, los adultos nos olvidamos de cuando éramos adolescentes. Pero es que también los tiempos no son los mismos. Nuestras formas de pensar y actuar eran y son diferentes. Tal vez por ello no podemos dialogar con facilidad con ustedes. Creo que algunas veces somos demasiado autoritarios



Cuando éramos "coros" (*), lo que ustedes nos decían, para nosotros era lo máximo, pero de pronto cuando cumplimos cierta edad, las cosas empezaron a cambiar.

Ahora tenemos nuestras propias apreciaciones y vemos que no siempre tienen razón.

Aunque muchas veces no cumplimos con nuestras obligaciones, ni seguimos sus consejos

Enfrentando juntos, adultos y adolescentes, este momento de cambios, con una continua comunicación y comprensión, se superan los malos ratos, se evitan problemas o se solucionan estos satisfactoriamente.

(*) niños, "chiquillos", "chivolos", "churres", "mocosos", etc.

Todos los cambios que se dan en la adolescencia, se producen progresivamente; para una mejor comprensión se establecen tres etapas, que no se pueden considerar como periodos rígidos, ni tienen límites de edad precisos:



ADOLESCENCIA		
Inicial	Media	Final
- Comienzo de los cambios: • Biológicos. • Psicológicos. • Sociales	- Se consolidan los cambios biológicos y se profundizan los psicosociales.	- Terminan los cambios biológicos. - Se consolida la personalidad.

A continuación veamos en detalle los cambios que ocurren en la adolescencia:

CAMBIOS BIOLÓGICOS EN LA ADOLESCENCIA

Al inicio de la adolescencia (PUBERTAD), los cambios biológicos más importantes son:

En ambos sexos:

- Aceleración del crecimiento, aumento de talla y peso.
- Los huesos crecen y aumentan su volumen y resistencia.
- El rostro adquiere las características de joven.
- Aumenta el espesor de la piel, oscureciendo su color en algunas partes del cuerpo.
- Aumenta la sudoración, el olor corporal se hace más fuerte.
- A veces aparecen espinillas o acné.
- Aparece vello en determinadas zonas del cuerpo.

En el hombre:



- Mayor presencia de testosterona.
- Aparece el vello en el pubis, en la axilas y, en algunos, en el tórax. Los vellos del resto del cuerpo aumentan en número y en grosor.
- Aparece la barba y el bigote. La cantidad de vello varía de una persona a otra por razones hereditarias.
- Crecen pene, escroto y testículos (el tamaño del pene no tiene ninguna relación con la virilidad).
- Se desarrollan los músculos de la espalda, pecho, piernas y brazos.

- La voz se va haciendo gruesa.
- Se presenta la posibilidad de eyaculación.

En la mujer:



- Mayor presencia de estrógenos y progesterona.
- Crecimiento del vello en el pubis y axilas.
- Desarrollo de la vulva. Ensanchamiento de la pelvis.
- Desarrollo de los senos, se redondean las caderas, aumenta el volumen de los glúteos y muslos por una mayor acumulación de grasa subcutánea. (El tamaño de los senos y los glúteos no tiene ninguna relación con ser "más mujer" o "menos mujer").
- Se presenta la primera menstruación (menarquia).

En esta transición, las mujeres desarrollan más pronto que los varones. Cuando el cuerpo de las chicas ya tiene muy marcados los rasgos adultos, los chicos, aunque sean de la misma edad, parecen menores porque éstos inician su desarrollo posteriormente, luego ellas y ellos se nivelan.



Durante la **adolescencia MEDIA**, el funcionamiento de las hormonas, deja de ser algo nuevo, el cuerpo se acostumbra a ellas.

Hombres y mujeres alcanzan una talla y una contextura muy cercana a la que tendrán definitivamente.

Son atractivos(as), agradables, gozan de una belleza especial propia de dicha edad.



El acné generalmente disminuye o desaparece.

La voz de los hombres se define, desaparecen los "gallos".

No les preocupa mucho cuando su pene se erecta, porque ya se han acostumbrado a que esto les suceda.

A algunos les empieza a crecer el bigote y barba en forma abundante.

Las mujeres que inicialmente tenían ciclos menstruales variables, por lo general alcanzan ciclos regulares.

El desarrollo del aspecto biológico de la sexualidad está prácticamente culminado.

Por último, durante la **etapa FINAL** de la adolescencia los cambios biológicos se estabilizan.

CAMBIOS PSICOSOCIALES EN LA ADOLESCENCIA

Durante la adolescencia se dan también modificaciones en la manera de pensar, sentir, actuar y de relacionarse con los demás, que se denominan **cambios psicosociales**.

Estos cambios están en estrecha relación con el medio social en que se vive, con el tipo de familia, con las aspiraciones de los jóvenes, etc.

Las características de la personalidad del adolescente están condicionadas por el tipo de sociedad a que pertenece. Cada persona es única, pero la similitud en cuanto a capacidades, características biológicas y condiciones socio-económicas, determina que a muchos adolescentes les ocurran cambios psicosociales parecidos.

Los más importantes son:

Desarrollo máximo
de su capacidad
intelectual .

Intensa vida
afectiva.

Progresiva
pérdida de la
dependencia familiar

Búsqueda y afirma-
ción de la pro-
pia identidad.

Estas características se presentan juntas e interrelacionadas. Para comprenderlas mejor las veremos en forma separada.

Desarrollo Máximo de la Capacidad Intelectual: A lo largo de la vida se va desarrollando nuestra capacidad de entender las cosas que nos rodean.



Antes de la adolescencia nos relacionamos con nuestro medio a través de cosas concretas como las que vemos, tocamos, sentimos, etc., en la adolescencia nuestra capacidad intelectual ha madurado lo suficiente como para ocuparnos de abstracciones, como ideas, conceptos y problemas relacionados con :



la vida
la sociedad,
la religión,
la política, etc.



que antes no teníamos posibilidades de comprender

Los mecanismos del pensamiento llegan a su desarrollo máximo

la máxima capacidad intelectual permite un mejor aprendizaje.

Pero aún falta mucha experiencia ...

Estos conocimientos y experiencias



Ayudan a una mejor comprensión del mundo. Proceso que sólo termina con la muerte.

Esta capacidad intelectual es mucho más útil cuando va acompañada de una **conciencia crítica** que equivale a percibir y cuestionar una situación determinada y **comprometerse** a transformarla si es negativa o mejorarla si es positiva.

Intensa Vida Afectiva: Otro aspecto importante en la adolescencia es la vida afectiva.

Sumada a la gran necesidad de



Se experimentan en forma muy intensa:

Los sentimientos de amor, afecto, entrega, amistad, alegría ...

también frustración, agresividad, inseguridad, angustia, tristeza ...

Generalmente se establecen profundas amistades,

intensos enamoramientos y muchos (as) sienten el "primer amor", además de sentimientos de solidaridad y amor por la humanidad.

La necesidad de los amigos es fuerte y jóvenes de ambos sexos se buscan, intentan conocerse, les agrada ser estimados y se sienten felices de poder dar cariño a sus amigos(as). En esta edad se forman los grupos de amigos(as) (colleras) que a veces perduran a lo largo del tiempo.



El grupo de amigos es una fuente de seguridad y auto-afirmación, pero puede ocurrir que no se analicen críticamente las actitudes y comportamientos que imperan en el grupo y empiecen a actuar por imitación, por quedar bien o por hacer alarde con los amigos. Esto en lugar de formar la personalidad la hace débil y poco crítica.



Es más valiosa y apreciada una persona que asume sus decisiones con autonomía y seriedad y ayuda al grupo a hacer lo mismo, que aquéllos que imitan o aprueban todo lo que hace el grupo.



La vida afectiva del o la adolescente se ve también influenciada por expresiones de su sexualidad como deseos, impulsos, intereses, curiosidades, miedos, fantasías y sueños sexuales. Estas expresiones varían en intensidad de una persona a otra y deben ser considerados con naturalidad. En ciertos casos, por la formación recibida, a algunos(nas) pueden crearles sentimientos de culpa y angustia que deben ser progresivamente superados.

Progresiva Pérdida de la Dependencia Familiar:

Las nuevas capacidades

físicas, intelectuales y emocionales

del adolescente, hacen que a partir

de esa edad busque conscientemente

la independencia
de la familia,

Independencia en:

-la forma de pensar

-los valores que rigen sus actos

-la capacidad de auto-sostenimiento

-las decisiones acerca de sus sentimientos

Esta independencia se va logrando progresivamente y a veces surgen conflictos porque:

- el joven quiere ejercer su independencia ¡ YA !
- en la familia extreman el control y hay preocupación por los resultados de tal independencia.
- la sociedad no ofrece las oportunidades para lograrla.



Pero así como buscan independencia económica se solidarizan con el problema de subsistencia de la familia y, si es necesario y pueden, algunos jóvenes empiezan a trabajar para aumentar el ingreso familiar.



La actual situación económica y la necesidad de capacitarse mucho más, hace que el lazo de dependencia económica de los hijos con los padres sea por más tiempo que en otras épocas.

A pesar de que dependan económicamente de nosotros, ustedes eligen su forma de vestir, sus amigos y están más tiempo fuera de la casa.

Es cierto, así es como empezamos a ejercitar nuestra libertad, pero ustedes a veces tratan de imponernos sus criterios.



¿Te molesta mucho recibir órdenes de tus padres? ¿Por qué?

A pesar de que dependes económicamente de tus padres, ¿quisieras que ellos, te dejen tomar tus propias decisiones?

¿Qué tipo de decisiones te gustaría tomar actualmente?

La búsqueda de la independencia conlleva a veces a la rebeldía, cuando encuentra imposición, autoritarismo e intransigencia.

DIALOGA

PREGUNTA

PARTICIPA

Búsqueda y Afirmación de la Propia Identidad: La formación de la identidad es un proceso lento y progresivo que se inicia con el nacimiento. En la adolescencia la autonomía adquirida y la madurez corporal e intelectual, hacen que la identidad personal sea buscada conscientemente.

Veamos a continuación, los aspectos que se interrelacionan en la formación de la identidad.



Los valores son los principios o ideas

que rigen los actos de las personas;

cada persona o grupo de personas

jerarquiza u ordena estos valores según

su formación y experiencia, estableciendo

su escala
de valores

→ que le sirve para tomar **decisiones**

→ que influye en los **sentimientos**

actitudes

comportamientos

→ que orienta y estructura **su personalidad**

La escala de valores determina:

Pero no son normas estáticas que rigen a todas las personas, varían mucho de acuerdo a la **sociedad**,
al **grupo**
y a la **persona**.

- qué es más importante
- qué debemos hacer
- en qué creemos
- por qué debemos luchar
- lo que apreciamos de las personas y de nosotros mismos y muchas cosas más.

Durante la adolescencia se empieza a decidir qué valores son los más importantes.

Algunos valores son:
respeto a la vida-libertad
solidaridad-igualdad
honestidad ...

Todos estos cambios biológicos y psicosociales por los que atraviesa el adolescente se presentan aceleradamente, originando una crisis, la cual se ve influenciada negativamente por otra crisis: la socio-económica y moral en que se encuentra nuestra sociedad.

En estas condiciones a veces se encuentra incompreensión e intolerancia familiar, institucional y social, generando en el adolescente reacciones de rebeldía, timidez, inseguridad, incomunicación, etc., que producen conflictos que equivocadamente se atribuyen sólo a los adolescentes.

Otras veces hay comprensión, diálogo y actitudes positivas tanto de adultos como de adolescentes que permiten una integración crítica y creativa de estos últimos a su medio social.



En tu caso:

¿Cómo sientes o sentiste estos cambios?

¿Te conoces?

¿Te aceptas tal cual eres?

¿Tienes tu propia escala de valores? ¿Cuál es?

¿Qué piensas de tu familia y de la sociedad?

¿Vives situaciones de conflicto o rompimiento del diálogo?

¿Por qué?

¿Qué haces o qué harías para superar los conflictos o la ausencia del diálogo?

COMPARTE ESTE LIBRO CON TUS PADRES

AUTOEVALUACIÓN

Marca con una "X" según corresponda.

	V	F
1. En el hombre hay mayor predominio de estrógenos y testosterona.		
2. El inicio de la adolescencia se llama pubertad.		
3. Crisis en la adolescencia es igual a conflicto en la adolescencia.		
4. La máxima capacidad intelectual del ser humano se logra después de la adolescencia: en la edad adulta.		
5. El adolescente es indiferente en el aspecto afectivo.		
6. Es necesario que cada adolescente tenga su propia escala de valores.		
7. En la adolescencia, la búsqueda de la independencia familiar es normal.		

	De acuerdo	En desacuerdo
1. Los padres no deberían saber sobre el primer amor de un o una adolescente.		
2. El o la adolescente debe buscar siempre el diálogo aunque sus padres se lo nieguen.		
3. Cuando el diálogo se rompe, la culpa es tanto de padres como de hijos.		



ALGUNAS MANIFESTACIONES SEXUALES EN LA ADOLESCENCIA



OBJETIVO:

- Analizar y respetar las alternativas de conducta sexual más comunes en la adolescencia.



ALGUNAS MANIFESTACIONES SEXUALES EN LA ADOLESCENCIA

Durante la adolescencia se está madurando sexualmente, este hecho sumado a las influencias del ambiente social, hace que en los jóvenes se intensifiquen los impulsos sexuales y tengan mucha curiosidad por las manifestaciones sexuales que empiezan a experimentar o saben que han sido experimentadas por los demás. Por ello, los jóvenes buscan información pero muchas veces la encuentran parcial o distorsionada en publicaciones poco serias o con amigos que creen saber sobre el tema.



Las manifestaciones sexuales

deben ser analizadas
ampliamente y críticamente

a la luz del
conocimiento científico

para:

erradicar los mitos que existen al respecto y que muchas veces originan comportamientos no deseados y conflictos, tanto en adolescentes como en adultos.

Algunas de las manifestaciones sexuales se exteriorizan y por ello son **observables** en cambio otras se dan sólo en nuestro interior, por lo que son **no observables**.

Tanto las manifestaciones sexuales observables como las no observables, pueden ser voluntarias o involuntarias.

Analicemos:

ALGUNAS MANIFESTACIONES SEXUALES

OBSERVABLES		NO OBSERVABLES	
Voluntarias	Involuntarias	Voluntarias	Involuntarias
- Observación de pornografía - Masturbación - Relaciones de enamoramiento - Relaciones coitales	- Poluciones nocturnas - Erecciones peneanas - Aumento de la humedad vaginal	- Fantasías sexuales	- Sueños eróticos - Miedos referidos a la sexualidad.

MANIFESTACIONES SEXUALES OBSERVABLES

1. **MANIFESTACIONES SEXUALES OBSERVABLES VOLUNTARIAS**, llamadas también **comportamientos sexuales**, las más comunes son: observación de pornografía, masturbación, enamoramiento y relaciones coitales.

OBSERVACIÓN DE PORNOGRAFÍA

¿Sabes a qué se llama pornografía?

¿Tú has visto alguna vez pornografía?

En la encuesta aplicada a jóvenes de educación secundaria, se encontró que vieron por lo menos una vez pornografía en:

	H	M	T
Revistas	95%	58%	76%
Películas	73%	43%	58%

De lo anterior se deduce que entre los jóvenes, hombres y mujeres, hay:

Muchos que **han visto** revistas y películas pornográficas.

Otros que **no han visto** revistas ni películas pornográficas.

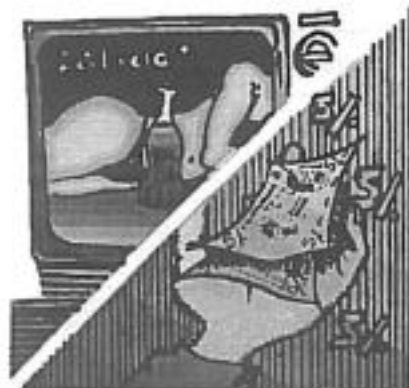


Tú ¿en qué grupo estás?

Es necesario distinguir erotismo de pornografía; el erotismo es la propiedad de un ser u objeto de estimular sexualmente; y, pornografía es todo material con contenido erótico que tiene las características siguientes:

1. Está elaborado específicamente para producir excitación sexual.
2. Se limita a la parte genital de la sexualidad, resaltándola con exageración.
3. Se elabora con fines comerciales, es decir para ganar dinero.

Estas tres características hacen que la pornografía sea una expresión parcial y distorsionada de la sexualidad. Algunas veces, las escenas pornográficas se asocian a la violencia, lo que constituye una deformación extrema de la sexualidad.



Y, ¿qué opinas de algunas imágenes o escenas relacionadas con la sexualidad que se observan diariamente en los periódicos o televisión?

¿Son pornográficas o son eróticas?

A las imágenes que se aprovechan del erotismo para aumentar las ventas de productos comerciales se les llama pornografía "suave".

Y, ¿qué efectos produce el ver pornografía?

La mayoría de personas que ven pornografía se excitan, pues las imágenes pornográficas están hechas con ese propósito, a otras personas les produce sensaciones de rechazo, miedo, asco, indiferencia, ... según sean las imágenes que se presentan y la forma de ser de quien las observa.

Es natural la curiosidad e interés de los jóvenes por la pornografía, pero, debemos recordar que:

La pornografía presenta una sexualidad parcial, distorsionada y exagera la realidad.

Es un error creer que nuestra vida sexual debe ser tal como se ve en las revistas y películas pornográficas.

Para obtener ganancias de dinero, los productores de pornografía explotan la genitalidad, aprovechando la natural curiosidad e interés de las personas por el sexo.

Pero la sexualidad no sólo comprende la genitalidad.

Claro, la genitalidad es uno de los elementos del aspecto biológico de la sexualidad que comprende: los genitales, las hormonas y el sistema nervioso.

También sabemos que además del aspecto biológico, la sexualidad está integrada por: el aspecto psicológico y el aspecto social.



MASTURBACIÓN

¿Sabes qué es?

Es la auto-estimulación de los órganos genitales para sentir placer; su práctica tiene las mismas fases de la respuesta sexual con la diferencia de que no interviene la pareja.

En la encuesta que contestaron jóvenes de 4to. y 5to. de secundaria de colegios estatales, opinaron que la masturbación:

	H	M	T
Es una fase normal del desarrollo	35%	57%	46%
Es una anomalía sexual	31%	24%	27%
No saben	27%	13%	20%
Otras respuestas	7%	6%	7%



En nuestra sociedad desde hace mucho tiempo se han ido creando y difundiendo algunos mitos sobre la masturbación, se dice por ejemplo que:

"Los que se masturban se debilitan el cerebro y se vuelven locos o idiotas"

"Desgasta la energía física y los que practican deportes no pueden rendir si se masturban"

"Les sudan mucho las manos"

"Les crecen pelos en las palmas de las manos"



"La piel se les llena de granos o se ponen pálidos(as) y ojerosos(as)"

"Sólo se masturban las personas viciosas y desviadas sexuales"

"Las personas que se masturban van a preferir la masturbación a las relaciones coitales con su pareja"

Y tú, ¿qué has oído decir al respecto?

¿Qué opinas de todas estas afirmaciones?

Investigaciones científicas han demostrado que nada de esto es cierto. Solamente son mitos, es decir, creencias infundadas o prejuicios que pasan de generación a generación.

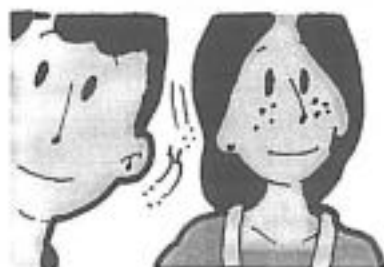
Creer en estos mitos es dañino

porque causa: sentimientos de culpabilidad,
angustia y temores.

La masturbación es normal
no causa ningún daño **ni físico, ni mental.**

Son tan normales las personas que
se masturban como las que no lo hacen.

Ni siquiera se puede decir que la masturbación en "exceso" es perjudicial, porque como cada persona es diferente a otra, nadie puede decir cuándo es exceso y cuándo no lo es.



En algunos casos, debido a problemas psicológicos como la ansiedad, inseguridad, frustración, la masturbación deja de ser una manifestación normal; en estos casos, el o la joven se refugia en una masturbación muy frecuente.

Estas personas necesitan apoyo psicológico para determinar y superar las causas que están originando problemas, una vez superados, el joven vuelve a la normalidad, pues la masturbación, en estos casos, era una consecuencia del problema y no su causa.

Existe también la masturbación compulsiva, es decir, la necesidad imperiosa incontrolable e inmotivada de masturbarse. La masturbación compulsiva es síntoma de algunos problemas psiquiátricos que se presentan en casos muy raros y requieren ayuda especializada.

La masturbación es normal tanto en hombres como en mujeres y en cualquier edad de la vida, aunque en la adolescencia es más frecuente porque hay interés especial por el propio cuerpo y la sexualidad, además de estar influenciados por el ambiente social erotizado en que vivimos.



En la encuesta realizada en algunos colegios de Arequipa, se obtuvieron los siguientes datos: 7 de cada 10 alumnos y 2 de cada 10 alumnas, reconocen haberse masturbado.

Generalmente, disminuye el interés por este comportamiento cuando se tiene una pareja sexual, pero en algunos casos la masturbación se sigue practicando a pesar de tener pareja.

RELACIONES DE ENAMORAMIENTO

¿Te has enamorado alguna vez?

Al preguntar a los jóvenes sobre este tema, ellos respondieron de la siguiente manera:

	H	M	T
Tienen o han tenido enamorado (a)	63%	55%	59%

El estar enamorado(a) significa sentir un amor especial (amor sexual) por una determinada persona.

Tú, ¿qué opinas del amor entre enamorados?



Enamorarse puede ser algo bonito, "lo máximo", pero también puede ser doloroso o triste cuando la otra persona no corresponde de la misma manera.

En la adolescencia se experimentan cambios en nuestros sentimientos hacia personas del otro sexo.

Nos interesamos y nos sentimos atraídos por él o ella, esto es normal en esta etapa de la vida; también lo es si no tenemos este tipo de sentimientos.



La manera de enamorarse o sentir amor por alguien es propia de cada quien, no todos experimentan los mismos sentimientos, ni con la misma intensidad; a unos(as) jóvenes el intenso sentimiento de amor que experimentan, les impide cumplir sus obligaciones con la misma responsabilidad de antes, mientras que a otros(as) no les ocurre lo mismo, por el contrario les sirve de estímulo para ser mejores y de esta manera agradar a su pareja



Generalmente, los primeros enamoramientos de los adolescentes están relacionados con personas con las que no llegan a establecer un vínculo amoroso real, y que muchas veces ni siquiera se enteran de tales enamoramientos ("amor platónico").



Los primeros enamoramientos de los adolescentes, ya sean platónicos o reales, son en la mayoría de los casos intensos pero pasajeros porque con la misma facilidad con que se inician, terminan.

En una relación de enamoramiento real, los jóvenes tratan de gustarse y comunicarse mutuamente, cuidando mucho su apariencia personal que, a veces, es el punto de partida para estas relaciones.

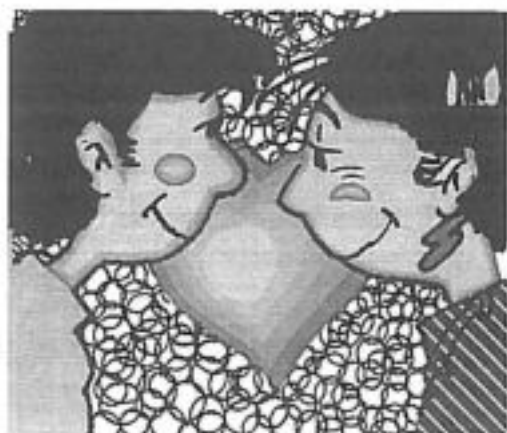
Para ti. ¿qué es un enamorado o una enamorada?

Podemos decir:

un enamorado,
una enamorada,
es una persona
especial

por la que se siente: amistad
ternura
afecto
amor
atracción sexual

con la que se comparten:



recreación
estudios
proyectos
aspiraciones
conflictos
momentos de intimidad
sentimientos mutuos, abrazos, besos, caricias.

El amor sexual, más que la atracción física o "flechazo" inicial es un conjunto de sentimientos entre dos personas, producto de compartir vivencias y de la afinidad y comunicación de sentimientos, valores, aspiraciones. . .

Para que las relaciones de enamoramiento sean positivas y sólidas, es importante que en la pareja exista:



amistad, afecto, sinceridad, solidaridad, honestidad, comprensión, comunicación y respeto a la dignidad de las personas.

El tener enamorado(a) no debería ser un "pasa tiempo" sino una experiencia que nos ayude a conocernos y a relacionarnos, valorando nuestros sentimientos y nuestras capacidades, así iremos madurando y aprendiendo a amar a nuestra pareja.

Generalmente, antes de encontrar un compañero o compañera "ideal", se puede tener más de un enamorado(a).

El "primer amor" es importante porque recién se empieza a experimentar este tipo de sentimientos y emociones.

Las siguientes relaciones de enamoramiento, pueden ser hermosas e intensas como la primera y generalmente son más realistas y maduras.

Lo valioso en una relación de enamoramiento es mostrarse tal como uno es, conocerse mutuamente lo mejor posible y juntos mejorar como personas.

También existen muchos jóvenes que prefieren no tener enamorado o enamorada todavía, lo cual es una decisión personal que debemos saber valorar y respetar.

RELACIONES COITALES

Se llama relación coital a la unión íntima de dos personas a través del coito.

¿Y qué es coito?

La palabra coito generalmente se utiliza para referirse a la penetración del pene en la vagina.

Hay quienes a las relaciones coitales les llaman también "hacer el amor", "acto sexual", y otras denominaciones populares. Erróneamente a las relaciones coitales se les denomina "relaciones sexuales" cuando este término es más amplio, involucra todo tipo de relación de carácter sexual que se da en la pareja; por ejemplo, besarse, abrazarse, acariciarse ...

Cuando se preguntó a estudiantes de secundaria si tuvieron relaciones coitales, respondieron de la siguiente manera:

	H	M	T
Sí	46%	11%	28%
No	53%	88%	71%
No respondieron	1%	1%	1%



¿Cuál es tu caso?

¿Cuál es el motivo de los jóvenes para empezar a tener relaciones coitales?

Los adolescentes que tuvieron relaciones coitales, dicen que su primera relación coital fue porque:

	H	M	T
Las o los obligaron	2%	14 %	4 %
Las o los convencieron	6%	13 %	8 %
Se sintieron enamorados(as)	25 %	34 %	27 %
Sintieron curiosidad	43 %	13 %	37 %
No recuerdan	20 %	12 %	19 %
No respondieron	5 %	11%	6 %

¿Crees que los motivos expuestos por los jóvenes justifican una relación coital?

Como se ve, la mayor parte de adolescentes no tienen motivos suficientes ni válidos para empezar a tener relaciones coitales.

Una relación coital nunca debiera llegar a realizarse:

- Obligando a una persona o dejándose obligar.
- Convenciendo a la pareja o dejándose convencer.



Pues ambos motivos suponen dominio de una persona sobre otra, lo cual es contrario al respeto mutuo y a la igualdad de los seres humanos.



Asimismo, una relación coital nunca debiera tenerse solamente por curiosidad, porque el cuerpo y los sentimientos de las personas no deben ser empleados para satisfacer tal curiosidad.

Existe también el caso de algunos adolescentes que afirman no recordar el motivo de su primera relación coital, lo que indicaría que no tuvieron un motivo importante y valedero para hacerlo, o se avergüenzan de él.

Finalmente, la cuarta parte de los chicos y un poco más de la tercera parte de las chicas que reconocieron haber tenido relaciones coitales, afirmaron que el motivo para hacerlo fue porque se sintieron enamorados o enamoradas.

¿Crees que el sentirse enamorado o enamorada es suficiente o lo único que cuenta para tener relaciones coitales?

La decisión de la persona o de la pareja sobre tener o no tener relaciones coitales, debe basarse en varios aspectos, entre ellos:



- Tener conocimiento de lo que significa la relación coital.
- Tener en cuenta los sentimientos, la escala de valores de uno mismo, de su pareja y los valores de la sociedad en que viven.
- Tener conocimiento de las consecuencias de una relación coital, prevenirlas y estar en condiciones de asumirlas con responsabilidad.
- Actuar con criterios de igualdad, sinceridad, libertad, respeto mutuo, afecto y amor recíprocos.

Cualquiera que sea la decisión debe ser nuestra.



Sí, y debemos tomarla sin permitir que nos presionen psicológicamente, analizando y cuestionando todo lo que nos dicen para influir en nuestra decisión.

Actuando con conciencia crítica se podrá tomar decisiones adecuadas.

Solamente procediendo de esta manera uno(a) se sentirá realmente satisfecho(a) y seguro(a) de sus actos.

Además de lo anterior, tengamos en cuenta que:

- Tenemos derecho a tomar todo el tiempo que necesitemos para decidir.
- Podemos consultar y pedir opinión o información a otras personas, especialmente a adultos de confianza que puedan ayudarnos con su experiencia y conocimientos.
- Podemos amar a alguien y no necesariamente tener relaciones coitales, es nuestra decisión tenerlas o no y por tanto debe ser respetada.



Todas las manifestaciones sexuales que acabamos de ver:

- .Observación de pornografía
- .Masturbación
- .Relaciones de enamoramiento y
- .Relaciones coitales

tienen dos características



Sí, lo recordamos, son voluntarias y observables

¿Y aparte de éstas, qué otras manifestaciones sexuales existen?

2. MANIFESTACIONES SEXUALES OBSERVABLES INVOLUNTARIAS, algunas de las cuales son:

- Poluciones nocturnas
- Erecciones penianas
- Aumento de la humedad vaginal

Generalmente a los varones adolescentes, les ocurre algunas veces que al despertar se dan cuenta que su ropa de cama está húmeda. Ante tal hecho unos no se preocupan, en cambio, otros se sorprenden, otros se asustan y hay quienes se sienten culpables y tratan de ocultarlo.

Qué es lo que ocurrió?

¿Qué piensas tú?



Este hecho se debe a que sus órganos genitales han madurado y por lo tanto hay producción de semen, que es eyaculado mientras el joven duerme. A esta manifestación se le denomina **sueño húmedo** o **polución nocturna**, que algunas veces es estimulada por un sueño de carácter sexual.

Otra manifestación es la **erección del pene**, que en la adolescencia se presenta al menor estímulo sexual y es frecuente, inesperada y difícil de controlar. Esto ocurre debido a que el joven aún no ha aprendido a controlar sus reacciones ante los estímulos eróticos.

También en las chicas sucede que ante la presencia de estímulos sexuales, generalmente **aumenta la humedad vaginal**, lo que a veces es percibido claramente y otras pasa inadvertido por ellas mismas.

Estas manifestaciones sexuales que se presentan en la mayoría de las o los adolescentes son normales.

MANIFESTACIONES SEXUALES NO OBSERVABLES

Veamos algunas de ellas:

1. MANIFESTACIONES SEXUALES NO OBSERVABLES VOLUNTARIAS

Las **fantasías sexuales**, llamadas también fantasías eróticas, consisten en que el joven o la joven se imagina situaciones o actos de carácter sexual, que son irrealizables por lo menos en ese momento. Muchas veces estas fantasías producen excitación sexual y pueden o no estar acompañadas de masturbación, relaciones coitales, observación de pornografía, etc.



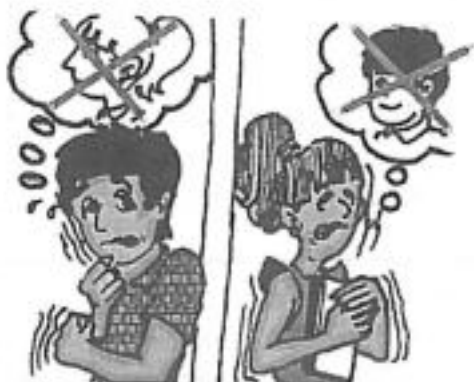
2. MANIFESTACIONES SEXUALES NO OBSERVABLES INVOLUNTARIAS

Suele suceder que las personas tienen sueños relacionados con temas sexuales, durante los cuales experimentan excitación y

placer sexual, a estos sueños se les denomina **sueños eróticos**.

Los contenidos, tanto de los sueños como de las fantasías pueden ser variados, dependiendo de cada persona y no deben interpretarse como tendencias anormales o negativas de la sexualidad.

Algunos adolescentes sienten temores relacionados con la sexualidad, producidos por mitos y creencias falsas. Estos temores infundados se denominan también **miedos sexuales**, los que deben ser superados a través del conocimiento científico y el cambio de actitudes para tener un ejercicio pleno y saludable de la sexualidad.



Todas las manifestaciones sexuales que hemos analizado en el presente capítulo, son normales y son experimentadas por algunos jóvenes, hombres y mujeres; otros nunca han tenido este tipo de experiencias o han tenido sólo algunas de ellas, lo cual es también normal.

Estas manifestaciones sexuales, son las mismas que se presentan en la adultez con diferencias de intensidad y frecuencia.

La diversidad de manifestaciones sexuales se debe a que cada persona es única y expresa su sexualidad de manera muy particular y de acuerdo a su propia decisión la cual debe ser respetada y por lo tanto no calificar de anormal o enfermiza a una persona por su particular forma de expresar su sexualidad, siempre y cuando no se haga daño a sí misma ni a los demás.

Hay quienes muestran actitudes negativas frente a ciertas manifestaciones sexuales, criticando y acusando a las personas que las practican de tener "comportamientos sexuales inmorales".

La moral es un conjunto de principios, valores y normas que rigen el comportamiento de las personas en una sociedad determinada, los principios morales pueden ser diferentes según la religión, el grupo social, la cultura, etc. y no se puede juzgar de "inmoral" a otra persona, sólo porque no comparte nuestros mismos principios morales.

Lo importante es que cada persona tiene derecho a elegir acerca de su comportamiento sexual, respetando sus propios principios y valores y los de los demás.

La moral sexual personal, debe basarse en el conocimiento científico de la sexualidad y en el cultivo y respeto de valores de igualdad, lealtad, libertad, honestidad y, asimismo, en la amistad, el amor y el respeto a la dignidad humana y a las decisiones personales.

Los comportamientos sexuales no deben ser resultado de la violencia, el verticalismo, la imposición, los prejuicios, el egoísmo, el chantaje, la mentira, el temor ...

DIALOGA

PREGUNTA

PARTICIPA

AUTOEVALUACIÓN

Marca con una "X" según corresponda.

	V	F
1. Toda figura humana desnuda es pornografía. 2. La masturbación consiste en estimular los órganos sexuales de la pareja para obtener placer. 3. El tener enamorado(a) es una manifestación voluntaria de la sexualidad. 4. Un beso es una relación sexual. 5. Las poluciones nocturnas, erecciones peneanas y fantasías sexuales son manifestaciones sexuales observables e involuntarias.		

	De acuerdo	En desacuerdo
1. El hecho de que la masturbación sea normal no significa que todos(as) deban masturbarse. 2. Todos los jóvenes que han tenido relaciones coitales son inmorales. 3. Las fantasías sexuales deben evitarse porque son pecado. 4. No es importante que haya amor para tener la primera relación coital. 5. Las chicas deben saber tanto como los chicos sobre las diversas manifestaciones sexuales.		



OBJETIVO

- Identificar y asumir la paternidad responsable como un proceso permanente y la planificación familiar como un derecho y un medio para ejercer eficazmente una paternidad responsable.

PATERNIDAD RESPONSABLE

PATERNIDAD RESPONSABLE

¿Qué significa para ti paternidad responsable?

¿Se refiere sólo a las actitudes de los padres?

o ¿también se referirá a las actitudes de los hijos?

¿La participación en el barrio o la comunidad tiene relación con la paternidad responsable?

Es importante tener conocimientos sobre estos aspectos.



¿Serán sólo conocimientos?

El Estado ampara la paternidad responsable y nuestra Constitución Política dice al respecto:

"Es deber y derecho de los padres alimentar, educar y dar seguridad a sus hijos. Los hijos tienen el deber de respetar y asistir a sus padres"

Paternidad Responsable significa:

un derecho
y a la vez
un deber

que se traduce en:

actitudes y
comportamientos
positivos

de la pareja hacia los
hijos y de éstos hacia
los padres.

La PATERNIDAD RESPONSABLE se da a TRES NIVELES

1. Personal
2. De pareja o familiar
3. Comunal

1. A NIVEL PERSONAL

La paternidad responsable comprende el conjunto de derechos y deberes del ser humano que lo preparan desde su nacimiento para asumir responsablemente su rol materno o paterno comprometido con su comunidad.

Derechos de los hijos:

- A condiciones de vida dignas y adecuadas para su desarrollo integral como personas y futuros padres.
- A tener igualdad de oportunidades sin distinción de sexo, para ejercitar sus capacidades y potencialidades que los prepare como futuros padres.
- A recibir amor, afecto y comprensión, para ser padres amorosos.

Deberes de los hijos:

- Respetar, amar y asistir a sus padres.
- Respetar y cultivar su cuerpo y su mente alejándose de vicios, drogas, etc. para ser padres sanos.
- Ser estudiantes responsables para tener mayores oportunidades de empleo y desarrollarse como personas.

2. A NIVEL FAMILIAR O DE PAREJA

La paternidad responsable comprende un conjunto de derechos y deberes de la pareja en favor de la familia.

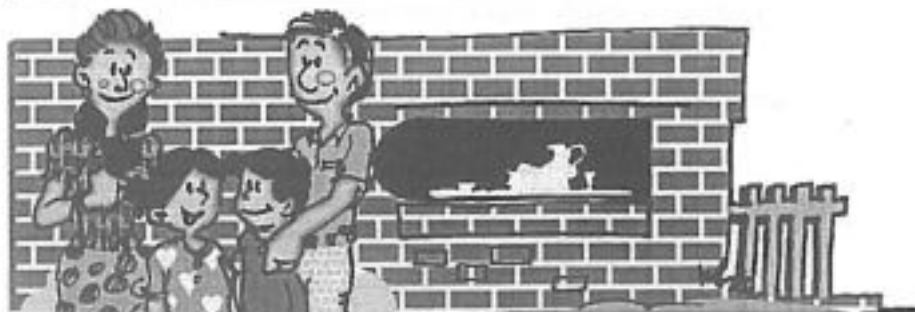
Derechos:

- Al respeto, amor y asistencia de sus hijos.
- A condiciones sociales que permitan el bienestar familiar.
- A decidir cuándo, cuántos hijos tener y cada cuánto tiempo tenerlos.
- A su realización como personas y como pareja.

Deberes:

- Proporcionar amor, seguridad y buen ejemplo a sus hijos.
- Satisfacer adecuadamente las necesidades básicas de alimentación, vivienda, vestido, educación, salud, recreación, etc.

En el ejercicio de la paternidad responsable de la pareja, tanto el padre como la madre tienen los mismos derechos y deberes.



3. A NIVEL COMUNAL

La paternidad responsable implica una serie de derechos y deberes del individuo y de la pareja respecto a la sociedad.

Derechos:

- A que el Estado y la sociedad aseguren las condiciones de vida adecuadas para su realización personal y familiar en base a los valores de justicia e igualdad.

Deberes:

- Participar crítica y creativamente desde su barrio o comunidad contribuyendo en el logro de condiciones sociales favorables para el desarrollo integral de los hijos.

Vemos pues que paternidad responsable no sólo se da a nivel familiar o de pareja, sino también a nivel

personal

y comunal

¿Cuándo empieza la paternidad responsable?

- ¿Desde que nacemos?
- ¿Desde que somos adolescentes?
- ¿Desde que somos padres?



Tú ¿qué opinas?

Por lo que hemos visto, paternidad responsable empieza mucho antes de ser padres.

Así es, empieza a nivel personal, desde que como hijos amamos, asistimos, respetamos y comprendemos a nuestros padres.



Es por eso que hay una gran responsabilidad de los padres en dar a los hijos, amor, cuidados, seguridad y buen ejemplo.

Así como propiciar el diálogo permanente.



Y ... ¿Cuándo termina la paternidad responsable?
¿Habrá un momento en que finaliza?

¿Cuál es tu opinión?

Este concepto de paternidad responsable está íntimamente relacionado con los valores sobre los que se sustenta la formación de la persona en la perspectiva de una sociedad diferente a la actual, en la que la vigencia de los derechos humanos sea plena.

¿Existe alguna relación entre paternidad responsable y sexualidad?

¿Qué se entiende por sexualidad responsable?

Se es responsable sexualmente cuando por ejemplo:

- Las relaciones de pareja se basan en valores de igualdad, solidaridad y respeto mutuo.
- Se tiene en cuenta las limitaciones de la adolescencia para enfrentar un embarazo.
- Las relaciones coitales se basan en el afecto y amor recíprocos.
- La pareja decide consciente y libremente cuándo optar por la función reproductiva de la sexualidad, de acuerdo a los planes y la situación socioeconómica de la familia.

La relación entre paternidad responsable y sexualidad responsable, se da principalmente en el nivel familiar o de pareja y cuando se opta por la función reproductiva de la sexualidad.



COMPARTE ESTE LIBRO CON TUS PADRES

Los adolescentes, hombres y mujeres, debido a su capacidad de producir espermatozoides y óvulos respectivamente,

tienen la posibilidad de procrear.

Hasta este momento sólo podían ejercer su paternidad responsable a nivel personal y comunal, ahora tienen la posibilidad de ejercer su paternidad responsable también a nivel de pareja.

Y en el futuro

como familia y como padres responsables.

¿Qué significa ser padres responsables?

¿Se refiere sólo al hombre o comprenderá también a la mujer?

Es proporcionar a los hijos todas las condiciones necesarias para asegurarles bienestar y desarrollo integral, es decir, una adecuada calidad de vida.

El ser padres responsables se refiere por igual al hombre y a la mujer.

COMPARTE ESTE LIBRO CON TUS PADRES

¿Los adolescentes estarán en posibilidad de ser padres responsables?

No, aunque los jóvenes tienen la posibilidad de procrear, en nuestro medio, ellos no solamente tienen **limitaciones**

biológicas

sino también

psicológicas y

socioeconómicas

...que hacen poco aconsejable tener hijos durante la adolescencia.

Limitación biológica:

El organismo de la adolescente, aún no ha alcanzado una completa madurez y al presentarse un embarazo, resulta de alto riesgo, porque pelagra la salud y la vida tanto de ella como de su hijo.

Limitación psicológica:

Los adolescentes están en proceso de definición de su personalidad, hay inestabilidad en ellos, por lo general aún hay inmadurez.

Limitación socioeconómica:

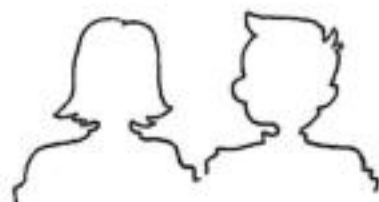
Los adolescentes están en plena etapa de preparación y capacitación, no cuentan con un trabajo que les permita sostener un hijo.

Debemos ser conscientes de nuestras limitaciones e inconvenientes para tener un hijo a nuestra edad, por ello debemos tener una sexualidad responsable.



Cuando se preguntó a los estudiantes de secundaria: ¿Cuál es la edad más conveniente para que una mujer tenga su primer hijo?, respondieron de la siguiente forma:

	H	M
Menos de 19 años	6%	1%
19-21 años	24%	10%
22-24 años	24%	23%
25 años o más	43%	64%
No respondieron	3%	2%



¿Tú qué opinas?

Como hemos visto, la mayoría de los adolescentes piensan tener su primer hijo después de los 22 años; sin embargo, existen adolescentes que prematuramente embarazan o son embarazadas, generalmente con consecuencias negativas.

¿Cuáles son estas consecuencias?

Veamos algunas de ellas:

Truncar los estudios

Postergación y a veces abandono de planes o proyecto de vida.



... consecuencias ...

Matrimonio forzado

No es el esposo que yo quisiera,
pero no hay otra salida.



Hicimos lo posible por salir
adelante pero fracasamos y
nos vamos a separar.



Parto con alto riesgo

¿Su padre? ...
¡se esfumó!



Madre soltera y/o abandonada



Tener un hijo no deseado

Riesgo de salud



Aborto



DEPRESIÓN
ANGUSTIA
INSEGURIDAD



... consecuencias ...

Desaprobación familiar, por lo general ruptura de las relaciones y a veces hasta expulsión de la familia.



Desaprobación y condena social

Lo siento, no reúne el grado de estudios necesario.



Niños abandonados



Refuerzo de la dependencia familiar.
Hacinamiento

Crisis de la familia

Disminución o negación de oportunidades de realización personal: estudio, empleo...



Enjuiciamiento y condena legal por: seducción, aborto provocado ...

Por todo lo que hemos visto, paternidad responsable no es solamente el hecho de decidir cuándo y cuántos hijos tener, y la obligación de los padres de proporcionarles alimento, vivienda, educación y seguridad.



Así es, paternidad responsable es más que eso.

Paternidad responsable es el conjunto de actitudes y comportamientos positivos, acordes con el cumplimiento de deberes y el ejercicio derechos de los padres respecto a los hijos, la familia y la comunidad y de éstos con respecto a los padres; con el fin de procurar una óptima calidad de vida que garantice el desarrollo integral de los hijos.

¿Qué se entiende por óptima calidad de vida?



No sólo es tener las adecuadas condiciones de alimentación, educación, vivienda, vestido, salud, recreación; sino también, amor, afecto, comunicación, seguridad, etc.

Una parte importante de la paternidad responsable es la **planificación familiar**, es decir, planificar el tipo de familia que se va a tener, en función de lo que somos, lo que tenemos y podemos lograr, de lo que queremos que sea nuestra familia y el rol que esperamos tener en la comunidad.

Entonces, PLANIFICACIÓN FAMILIAR, es la acción consciente de la pareja y/o familia, para definir objetivos y tomar decisiones en su beneficio. Esta acción no se limita solamente a decidir sobre el número y espaciamiento de los hijos, sino fundamentalmente comprende el esfuerzo para mejorar las condiciones y la calidad de vida de la familia y de la comunidad.

Una familia hace planificación familiar cuando, por ejemplo,

DECIDE:

- Cuántos hijos tener.
- Cuándo tener el primer hijo.
- Cada cuánto tiempo tener los hijos.
- Cómo distribuir el ingreso familiar.
- El lugar de residencia.
- Qué tipo de educación tendrán sus hijos.
- Cómo se relacionarán con la comunidad.

LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR

abarca

Planificación del
nacimiento de los
hijos

Planificación de la
calidad de vida fa-
miliar y social.

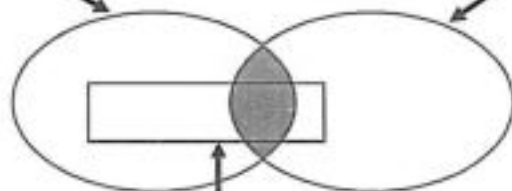


Paternidad Responsable está en estrecha relación con **Sexualidad Responsable** y la **planificación familiar** es un instrumento de ambas.

Veamos el siguiente gráfico:

Paternidad Responsable

Sexualidad Responsable



Planificación Familiar



La **PLANIFICACIÓN FAMILIAR**, referente al nacimiento de los hijos, es la acción voluntaria y consciente de la pareja para decidir si va a tener hijos, cuándo empezar a tenerlos, cuántos tener y cada cuánto tiempo tenerlos, así como lograr tener hijos mediante tratamiento cuando hay infertilidad o dificultad para culminar el embarazo.

La **planificación familiar** referente al **nacimiento de los hijos** es un instrumento de

la **PATERNIDAD RESPONSABLE** y

de la **SEXUALIDAD RESPONSABLE**

La pareja debe conocer este instrumento o medio, para poder decidir libre y responsablemente sobre el número y espaciamiento de sus hijos. Esta decisión es un **derecho** de la pareja.

Veamos para qué, por qué y cómo se realiza la planificación familiar referente al nacimiento de los hijos:

Entre otras cosas para:

- El ejercicio de la paternidad responsable como **padres** y el ejercicio de su sexualidad responsable y plena, que implica:
 - Evitar los embarazos no deseados.
 - Disminuir los abortos provocados.
 - Reducir la mortalidad materno infantil.



¿ PARA QUÉ
SIRVE?

¿POR QUÉ ES
IMPORTANTE?

Algunos argumentos que sostienen la importancia de esta planificación son:

DEMOGRÁFICO

Porque las elevadas tasas de natalidad y mortalidad, agudizan los problemas socio-económicos que se dan en nuestra realidad de país subdesarrollado.

DE SALUD

Porque está orientada a reducir los riesgos de enfermedad y muerte tanto de los niños como de la madre, riesgos que aumentan cuando los embarazos son muy seguidos.

El principal fundamento de la planificación familiar referente al nacimiento de los hijos es el:

ÉTICO

Se refiere al **derecho** que tiene la pareja a:

- **decidir libremente** sobre cuándo y cuántos hijos tener, lo cual implica,
- la **democratización de los conocimientos** científicos sobre concepción y anticoncepción, así como ...
- **el acceso** al uso de métodos anticonceptivos.

Esta decisión, la toma la pareja de común acuerdo, según sus propios principios, sus valores, su credo religioso y en función al tipo de sociedad a la que aspira.

Y ...¿CÓMO
SE LLEVA A
CABO?

Los métodos anticonceptivos son medios que evitan la concepción, impidiendo que el espermatozoide se una con el óvulo.

El conocimiento de las características así como de las ventajas y desventajas de los métodos anticonceptivos es un **DERECHO** de las personas.

La elección y utilización de cualquier método anticonceptivo es un **DERECHO** de la pareja.

Para utilizar uno o más anticonceptivos sugerimos tener en cuenta, por lo menos, las seis características siguientes, para lo cual, antes de decidirte REVISAR el acrónimo "REBISA":



¿Cómo son?

¿Cómo actúan?

¿Cuáles son estos métodos?

Estos métodos anticonceptivos son los siguientes :

	Forma como actúan	Métodos
Prohiben	Las relaciones coitales durante la ovulación.	De abstinencia periódica : Regla (Ogino-Knaus), Temperatura, Moco cervical (Billings)
Impiden	Que los espermatozoides sean depositados en el canal vaginal.	De barrera: Condón
	El paso de los espermatozoides a través del cuello del útero.	Diafragma
	Que los espermatozoides lleguen vivos hasta el óvulo.	Espermicidas
	La formación de óvulos.	Hormonales : Píldoras, inyectables, implantación hormonal.
	El paso del óvulo a la trompa de falopio.	Quirúrgicos : Ligadura de trompas.
	La incorporación de los espermatozoides al semen.	Vasectomía
	La migración de los espermatozoides hacia las trompas para fecundar al óvulo.	Dispositivos Intrauterinos: (DIU) T de cobre

MÉTODO DE ABSTINENCIA TOTAL

Un método anticonceptivo efectivo en el 100% y que perfectamente puede ser practicado por los adolescentes es el de la **abstinencia total** de las relaciones coitales.

que es
biológica

psicológica y

socialmente posible de ser llevado a cabo por todo adolescente, como lo demuestra el hecho de que un alto porcentaje de ellos no tienen relaciones coitales.

MÉTODOS DE ABSTINENCIA PERIÓDICA

Estos métodos consisten en que, para evitar el embarazo no se debe tener relaciones coitales durante los días en los que la mujer es fértil.



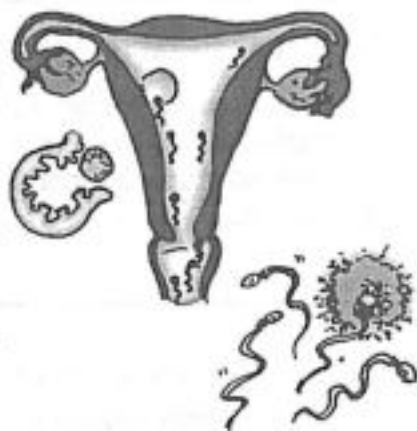
Hay unos días en que la mujer **no es fértil**, en los cuales no hay posibilidad de fecundación, por consiguiente no hay embarazo.

Hay otros días en los cuales la mujer **es fértil**, es decir, que es posible la fecundación y el embarazo, si se tienen relaciones coitales el día de la ovulación o unos días antes y después de ésta.

Además se debe considerar que:

- La ovulación se presenta generalmente una vez al mes, aproximadamente 14 días antes de la menstruación.
- Los probables días fértiles son los comprendidos entre los 5 días antes y 5 días después de la ovulación, porque:

- La mujer es fértil 24 horas después de la ovulación, que es cuando el óvulo puede ser fecundado.
- Los espermatozoides eyaculados en la vagina pueden vivir hasta 4 días.
- La ovulación puede adelantarse o retrasarse.



Si se desea evitar un embarazo, no se debe tener relaciones coitales (abstinencia), durante los días fértiles.

Entonces los métodos de abstinencia periódica se basan en todo lo que acabamos de ver.

Y... ¿cuáles son estos métodos?

Estos métodos son:

Ritmo (Ogino-Knaus o regla)

Temperatura

Moco cervical (Billings)



Método del ritmo

Consiste en identificar los días fértiles en base al cálculo del día en que se produce la ovulación.

Ciclo menstrual regular

Es aquel cuya duración es constante puede ser cada 27, cada 28, cada 30, cada 32 días, etc.

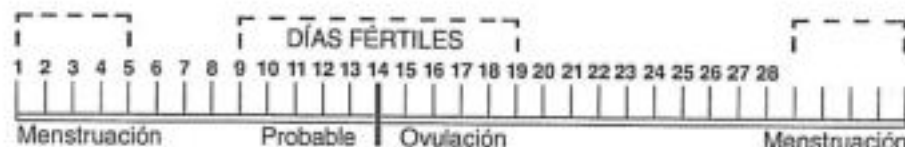
Ciclo menstrual irregular

Es aquel cuya duración varía; un ciclo puede ser de 28 días, el siguiente de 30, luego de 27, después de 25, etc.

¿Cómo se calculan los días fértiles en el ciclo regular y cómo en el irregular?

En el **ciclo menstrual regular**, es más eficaz este método, porque no hay dificultad para ubicar el día de la ovulación, lo que se hace restando 14 días del último día del ciclo menstrual.

Observemos en el siguiente gráfico, en un **ciclo menstrual regular de 28 días**, el día probable de la ovulación es el día 14 y contando 5 días antes de este día y 5 días después se sabe cuáles son los días fértiles.



En este caso los días fértiles son desde el día 9 al día 19.

En ciclos regulares de más de 28 días o de menos de 28, se calcula de igual manera.

Por ejemplo: en un ciclo **regular** de 22 días que se inicie el día 3 del mes, el último día de ese ciclo menstrual será el día 24 del mismo mes.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Para calcular el día de la posible ovulación, restamos los 14 días, éste será el día 11. Luego se cuentan 5 días antes y 5 días después del día 11 para determinar los días fértiles; éstos son los días comprendidos entre los días 6 y el 16.

Durante estos días no se deben tener relaciones coitales si no se desea un embarazo. Como el ciclo es corto, el día 6 puede haber aún menstruación y a pesar de eso es un día fértil.

En los **ciclos menstruales irregulares**, el período de abstinencia de relaciones coitales, se calculará de la siguiente forma:

PASOS :

1. Anotar la duración de cada ciclo menstrual, por lo menos 6 meses continuados.

Ejemplo:

noviembre	27 días	febrero	29 días
diciembre	31 días	marzo	26 días
enero	25 días	abril	32 días

(Recordemos que el ciclo menstrual comienza el primer día de la menstruación y termina un día antes de la siguiente menstruación).

2. Determinar:

- a. El ciclo de más corta duración: Enero (25 días)
 b. El ciclo de más larga duración: Abril (32 días)

3. Del ciclo más corto se restan 18 días del último día de ese ciclo menstrual.

$$25 - 18 = 7$$

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25			

4. Del ciclo más largo se restan 11 días del último día de ese ciclo menstrual.

$$32 - 11 = 21$$

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32			

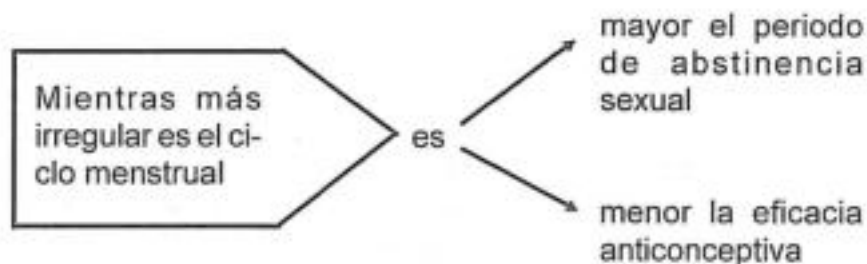
5. Los días fértiles serán los comprendidos entre el 7mo y 21avo días del ciclo menstrual.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32			

Por lo tanto, **para ese ejemplo**, en los ciclos menstruales posteriores, sean cortos o largos, el período de abstinencia será de 15 días, comprendidos entre los días 7 y 21 contados **a partir del primer día en que se presente la menstruación**.

Por eso:

En todos los casos de ciclos menstruales irregulares, para hallar los días fértiles y por lo tanto, de abstinencia de relaciones coitales, se determinan los ciclos menstruales corto y largo en un período de por lo menos 6 meses seguidos; luego, se restan 18 días del último día del ciclo menstrual más corto y 11 días del último día del ciclo menstrual más largo; los días hallados serán los extremos del período de días fértiles.



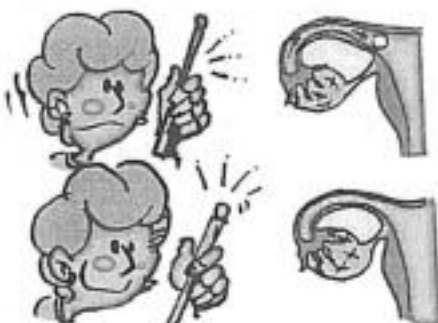
El método del ritmo tiene una eficacia del 60%, es decir que llevado a cabo hay un 40% de probabilidades de embarazo.

Método de la temperatura basal

Este método se basa en el hecho **fisiológico** de que en el momento de la ovulación, la temperatura corporal aumenta.

Requiere que previamente la mujer establezca su temperatura normal para lo que diariamente, a la misma hora, (antes de levantarse) y bajo las mismas condiciones y circunstancias debe tomarse la temperatura.

Cuando se observa en el termómetro que la temperatura sube de 3 a 5 líneas, es que se ha producido la ovulación y por lo tanto no se debe tener relaciones coitales, hasta unos dos o tres días después, que es cuando no hay riesgo de embarazo hasta el fin del ciclo menstrual; es en esta parte del ciclo, posterior a la ovulación, en que este método tiene cierta eficacia, no así antes de la ovulación.



Método del moco cervical (Billings)

Consiste en determinar los días fértiles, reconociendo el día de ovulación a través de la presencia de moco cervical abundante, fluido y elástico, que da una sensación de humedad en la mujer, (días húmedos).

Por lo tanto, la pareja deberá abstenerse de tener relaciones coitales, hasta cuando ya no se sienta esa sensación (días secos).



Estos dos últimos métodos tienen mejor eficacia sólo si se practican las relaciones coitales después de tres días de mantenerse elevada la temperatura y cuando el moco cervical ha dejado de ser claro, abundante y filante (elástico); ámbos métodos tienen una eficacia similar a la del ritmo.

Estos métodos aumentan su eficacia sólo si se combinan entre sí.

Pensando en la realidad de los adolescentes, teniendo en cuenta que se encuentran en un proceso de maduración, es bueno saber lo siguiente :

- Son más frecuentes los ciclos menstruales irregulares.
- Las relaciones coitales son ocasionales y generalmente no programadas; por lo tanto estos métodos les son de poca utilidad si no se combinan con algún método de barrera.

MÉTODOS DE BARRERA

Condón o preservativo

Comúnmente llamado "jebe", es el más conocido, más práctico y fácilmente adquirible; es usado por el hombre para impedir que los espermatozoides que eyacula sean depositados en el fondo vaginal.

Este método mejora su eficacia si se lo asocia con algún espermicida o con un método de abstinencia periódica. Tiene la particularidad de



poder ser usado en relaciones coitales imprevistas, ya que no requiere para su aplicación de preparaciones previas.

Diafragma

Este método es usado por la mujer, es un capuchón de jebe que cubre el orificio externo del cuello uterino. Hay que saber colocarlo adecuadamente para que sea efectivo y no retirarlo hasta 6 a 8 horas después del coito.

Este método es poco difundido en nuestro medio.

Espemicidas

Son óvulos o tabletas que se colocan en el fondo de la vagina, que al disolverse forman espuma que sirve de barrera para impedir el paso de los espermatozoides al útero inactivándolos y finalmente los matan.

Este método es efectivo siempre y cuando la persona sepa colocar el óvulo o tableta en el fondo de la vagina y espere el tiempo suficiente para que se disuelva. Se coloca 15 minutos antes del coito.

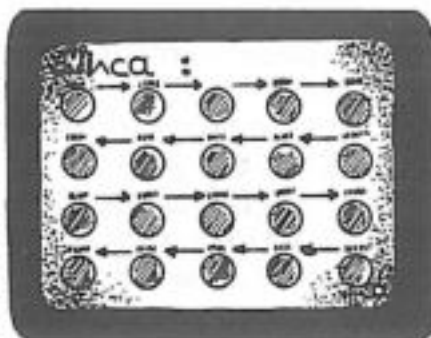
MÉTODOS HORMONALES

El método hormonal más conocido es "la pildora" que es utilizada por la mujer, tomando una diariamente; existen también inyecciones.



La pildora y las inyecciones bloquean la producción de las hormonas gonadotrópicas, lo cual no permite madurar el folículo ovárico y por lo tanto no hay óvulo para ser fecundado.

El implante hormonal es un método, no muy difundido en nuestro medio, que actúa de igual forma pero por largo plazo.



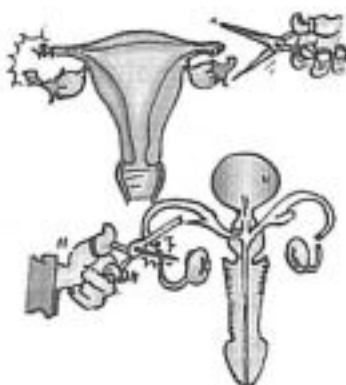
Estos métodos no se pueden usar sin haber consultado al personal de salud, que indicará la forma de hacerlo y explicará también, en qué casos es recomendable no emplear esta clase de anticonceptivos.

MÉTODOS QUIRÚRGICOS

Consisten en una operación sencilla que el médico practica en la mujer o en el hombre.

En la mujer, se hace un corte y **ligaduras en cada trompa de Falopio** para impedir el paso del óvulo al útero.

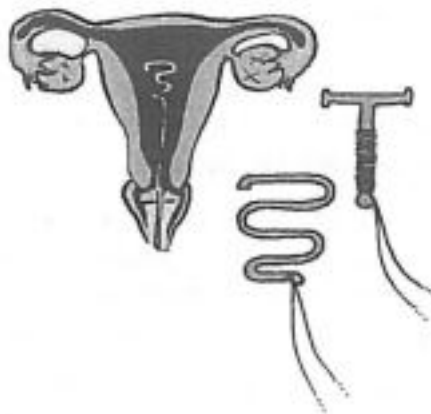
En el hombre, se practica la **vasectomía** que consiste en hacer un corte y ligaduras en cada conducto deferente, impidiendo de esta forma que los espermatozoides puedan salir durante la eyaculación.



Estos métodos se recomiendan sólo para las parejas que ya han alcanzado el número de hijos deseado.

DISPOSITIVOS INTRAUTERINOS (DIU)

Los dispositivos intrauterinos son pequeños objetos plásticos con contenido de cobre, tienen diferentes formas y se colocan dentro del útero, produciendo un medio inhóspito para los espermatozoides, lo que les impide moverse hacia las trompas de falopio y fecundar al óvulo.



Debe ser colocado por el médico o la obstetra y ser controlado por lo menos una vez al año. No es recomendable para las adolescentes nulíparas (que no han tenido hijos).

Hay quienes utilizan algunas yerbas y procedimientos (lavado vaginal, mejoral intravaginal, etc.) como "anticonceptivos" cuya eficacia no ha sido comprobada, por lo que no se recomienda usarlos.

Debemos recordar que no existe un método totalmente seguro y eficaz, pero **es mejor usar alguno que no usar ninguno.**

En ningún caso, el aborto debe ser considerado como un método anticonceptivo.

Para que estos métodos sean eficaces, la pareja debe cumplir las indicaciones de cada método, y en lo posible, combinar por lo menos dos métodos complementarios. Por ejemplo: condón y método del ritmo.

La planificación familiar, es pues un DERECHO de la pareja para ejercitar adecuadamente su paternidad y sexualidad responsables.

¿Y qué hacer si a pesar de todo se produce un embarazo?

Frente al hecho del embarazo, la pareja debe asumir la **paternidad responsable**, replanteando o planeando su futuro a partir de este hecho.

Así es, eso es lo que se debe hacer, y no evadir la situación, como a veces ocurre en una pareja de adolescentes, frecuentemente el hombre niega su paternidad.



También sucede que la mujer o ambos recurren al aborto que en nuestro país es ilegal y censurado moralmente por lo que puede traer problemas legales, de salud, psicológicos y sociales.

Por lo tanto se debe hacer conciencia de que la responsabilidad es de ambos, por ejemplo, juntos deben asistir a los controles médicos del embarazo, igualmente, asegurarse un ingreso económico para atender los gastos de: parto, crianza y educación del niño.

Ambos deben proporcionarse estabilidad emocional, seguridad y confianza, basados en la solidaridad, lealtad, fidelidad, amor ...

Los adolescentes **deben tener una sexualidad responsable**, para evitar el embarazo ya que por sus propias limitaciones, su paternidad responsable se vería muy dificultada.

AUTOEVALUACIÓN

Marca con una "X" según corresponda.

	V	F
1. La paternidad responsable corresponde tanto a los padres como a los hijos y la comunidad.		
2. La paternidad responsable corresponde al hombre, y a la mujer le asiste el derecho de exigir que se cumpla.		
3. A nivel personal, la paternidad responsable se expresa cuando por ejemplo, respetamos, amamos y asistimos a nuestros padres.		
4. Paternidad responsable se refiere únicamente a decidir sobre el número y espaciamiento de los hijos que se puede alimentar.		
5. Una adolescente está en las mejores condiciones biológicas, psicológicas y sociales para tener un hijo, siempre y cuando esté casada.		
6. La paternidad responsable forma parte de la planificación familiar.		
7. El método anticonceptivo más apropiado para una adolescente es la píldora.		
8. Una buena forma de cuidarse para no tener hijos, es abstenerse de tener relaciones coitales 5 días antes y 5 días después de la menstruación.		
9. El condón, es un anticonceptivo que se clasifica dentro de los dispositivos intrauterinos más eficaces.		

Marca con una "X" según corresponda.

	De acuerdo	En des- acuerdo
1. La paternidad responsable debe ser normada por leyes para que se cumpla.		
2. Los adolescentes que consumen alcohol, tabaco y otras drogas ponen en riesgo su paternidad responsable.		
3. Lo que pase en el barrio no es de nuestra incumbencia, porque la paternidad responsable se ejerce en la familia.		
4. Las limitaciones que tienen los(as) adolescentes para tener hijos, pueden superarse con sacrificio, abnegación y amor.		
5. El adolescente que llegue a tener un hijo deberá entregarlo a sus padres y, él o ella continuar sus planes de vida.		
6. Los padres responsables deben concentrar su mayor esfuerzo para lograr que la familia cuente con pocos hijos.		
7. Debe enseñarse en los colegios el uso de métodos anticonceptivos.		
8. El uso de algunos anticonceptivos hace complicada la relación coital, por lo que no deben usarse.		
9. Es inmoral utilizar otros métodos anticonceptivos que no sean los de abstinencia periódica.		
10. El embarazo es propio de la mujer, por lo tanto, el hombre sólo podrá ser padre responsable desde el nacimiento del niño.		



ES DE
EXUAL



ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL



OBJETIVO

- Identificar y describir las enfermedades de transmisión sexual, así como practicar normas de higiene y prevención de las mismas.



¿Sabes que existen algunas enfermedades de transmisión sexual (ETS)?

¿Cuáles conoces?

¿Sabes cuáles son sus síntomas?

¿Qué formas de prevención o de evitarlas conoces?

¿Las ETS son enfermedades pecaminosas? ¿Vergonzosas?
¿Por qué?

¿Conoces algún amigo (a) que haya tenido una enfermedad de transmisión sexual?

¿A quién recurrió para curarse?

Si te contagiasen alguna ETS,

¿A quién recurrirías?

Trataremos sobre estos aspectos en el presente capítulo.

PARTICIPA

DIALOGA

PREGUNTA

En 1987, se preguntó a 1450 jóvenes de 4to. y 5to. de secundaria de colegios estatales, acerca de la forma de contagio de las enfermedades de transmisión sexual (ETS); ellos respondieron de la siguiente forma:

Por contacto sexual	40%
Inadecuada higiene	31%
No sé	25%
Por contacto entre las manos	2%
No respondieron	2%



Tú, ¿qué opinas?

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS), llamadas **antes**, enfermedades venéreas, eran consideradas denigrantes, producto de actos pecaminosos; aun en hospitales, quienes las padecían recibían un trato humillante.

Hoy, debido al mejor conocimiento, estas enfermedades son consideradas como cualquier otra, aunque hay quienes aún mantienen prejuicios sobre ellas.

En general estas enfermedades se transmiten por: el acto sexual (coito).

Sin embargo, algunas de éstas, en mínimo porcentaje, también pueden ser transmitidas por: el uso de baños, toallas, esponjas de baño, ropa de cama, ropa interior infectadas con algún germen de esas enfermedades.

Se debe tener un conocimiento bien definido sobre la forma de contagio de las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y sus síntomas. Esto nos permitirá prevenir cualquier contagio, o acudir al médico inmediatamente después de tener alguna sospecha. Es preferible que el médico descarte cualquier duda y no dejar avanzar la enfermedad. Cualquiera que sea ella, debe ser tratada en su inicio, así la curación es más rápida y el organismo no sufre mayores daños.

A continuación, se enumeran las principales enfermedades sexualmente transmisibles:

Candidiasis vaginal

Chancro blando

Granuloma inguinal

Gonorrea

Hepatitis viral

Herpes genital

Infección genital no específica

Linfogranuloma venéreo

Molusco contagioso

Pediculosis púbica (ladillas)

SIDA (**S**índrome de **I**mmuno-
Deficiencia **A**dquirida)

Sífilis

Tricomoniasis vaginal

Verrugas genitales

De todas ellas, el SIDA es particularmente grave porque, aunque se están realizando prometedoras investigaciones, hasta hoy, conduce irremediablemente a la muerte. A continuación estudiaremos algunas enfermedades de transmisión sexual de las enumeradas anteriormente.

GONORREA

Es una enfermedad contagiosa, curable, producida por una bacteria. Es una de las más frecuentes en nuestro medio.

Transmitida por:

- Relaciones coitales

Síntomas

En el hombre

- Se manifiestan generalmente a partir del 5to. día.
- La uretra se inflama y se siente sensación de quemazón, hay mucha necesidad de orinar; dolor y ardor al hacerlo.
- Después aparece un flujo blanquecino progresivamente se vuelve amarillo verdoso.

En la mujer

- Inicialmente no hay molestias significativas.
- Cuando la infección avanza, llega al cuello del útero, trompas de falopio y vientre, produciéndose una secreción vaginal purulenta.

Daños

- Inflamación de la próstata y de los testículos. Puede causar esterilidad.
- Provoca estrechez en la uretra.

- Inflamación en las trompas de falopio, que puede causar esterilidad o un embarazo fuera del útero.
- Infecta los ojos del niño al momento de nacer.

En ambos sexos:

- Inflamación de las articulaciones óseas y del corazón. Disminución de la visión y aun ceguera.

SIDA

Es una **enfermedad mortal**, que por ahora no tiene cura, producida por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), que destruye las defensas del cuerpo.

Personas con alto riesgo de adquirir el contagio:

- Hombres y mujeres que tienen relaciones coitales sin protección con varios compañeros (as).
- Personas que necesitan transfusiones sanguíneas.
- Personas que se inyectan drogas.
- Hijos nacidos de madres infectadas.

Transmitida:

- Por la unión sexual (coito), ya sea anal o vaginal, en la mayoría de los casos (75%).
- Por transfusión o contacto con sangre infectada, en el 15% de los casos.
- A través de la placenta, 10% de los casos.

Síntomas

Luego de infectarse, la persona permanece durante un período de dos semanas a seis meses y hasta de varios años, sin ningún síntoma. Pero es un agente transmisor de la enfermedad.

Los síntomas se manifiestan con:

- Pérdida de peso.
- Fiebre por más de 30 días de duración.
- Ganglios hinchados en varias partes del cuerpo (cuello, axilas, región inguinal, etc).
- Sudores nocturnos con escalofríos.
- Tos persistente por más de 30 días de duración.
- Diarrea por más de 30 días de duración.

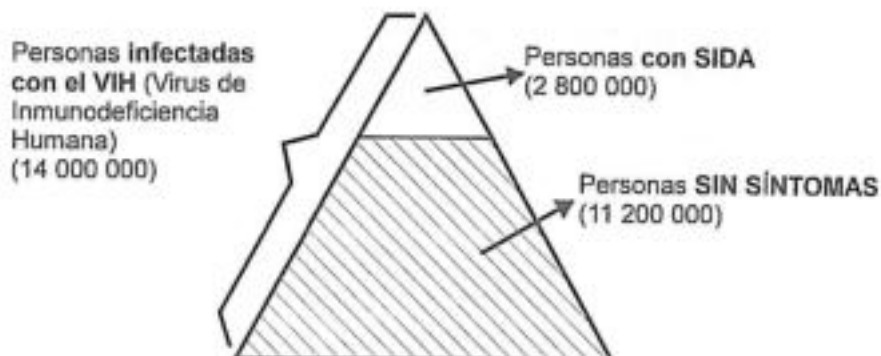
Daños

- El virus produce una grave disminución de las defensas del organismo, que facilita la aparición y el rápido desarrollo de diversas infecciones que luego ocasionan la muerte irremediablemente.

EL SIDA NO se transmite:

- Por los alimentos, el agua o el aire.
- Al saludar dando la mano a una persona infectada.
- Al compartir por ejemplo vasos, tazas o cubiertos.
- Por picaduras de mosquitos u otros insectos.
- Por el uso de tazas sanitarias o inodoros.
- Ni cuando se juega, come o vive con una persona infectada.

Se investiga aún el SIDA. Hasta el momento, no todo lo dicho es definitivo. Según la Organización Mundial de la Salud, en 1993 existían:



Para el año 2000 se calcula que habrá de 30 a 40 millones de personas infectadas con el virus y por lo menos 11 millones de personas con SIDA.

SÍFILIS

Es una enfermedad muy contagiosa, **curable cuando se trata a tiempo**; es causada por una bacteria llamada *Treponema pallidum*, que pasa a la sangre a partir de las lesiones que causa en piel o mucosas al infectarlas, llegando a los tejidos de todo el cuerpo.

Transmitida, fundamentalmente por :

- Contacto sexual (coito) con una persona infectada.
- Beso a una persona infectada con lesiones en los labios o sirviéndose del mismo vaso que ésta acaba de usar.
- La madre sífilítica transmite durante el embarazo o el parto la enfermedad al niño.

} SÍFILIS
ADQUIRIDA

} SÍFILIS
CONGÉNITA

Síntomas

En la **Sífilis Adquirida** se presentan tres períodos o fases:

Sífilis Primaria, se caracteriza por la presencia de una úlcera redonda de color rojo, rodeada por un reborde, dura, llamada "Chancro Duro". Es indolora y se localiza generalmente en zonas genitales y excepcionalmente en otras zonas del cuerpo.

Una semana después aparece un pequeño tumor en la ingle, duro, indoloro, móvil, no supura; además se pueden palpar otras tumoraciones más pequeñas a su alrededor.

El chancro desaparece sin dejar cicatriz en 30 a 60 días.

En esta fase, el tratamiento médico es eficaz y sencillo.

Sífilis Secundaria, 45 a 60 días después de la aparición del chancro duro comienzan las manifestaciones del período secundario, que consisten en múltiples manchas rojas en la piel de diferentes formas, que al erosionarse son muy contagiosas; se presentan en el tronco, extremidades y cuero cabelludo (roséola sifilítica). En mucosas, las manchas son blanquecinas, se localizan en la boca, son muy contagiosas.

Estas lesiones van acompañadas de malestar general, dolor de cabeza, fiebre leve, inapetencia. Estos síntomas desaparecen espontáneamente entre una semana a 12 meses y sigue un estado latente que puede durar semanas o años.

Sífilis Terciaria, de rara observación en la actualidad, aparece en forma tardía, a partir de los 2 años de comenzada la enfermedad. Este período se caracteriza por los tubérculos y gomas (pequeñas tumoraciones duras y blandas), que dejan lesiones cicatrizadas, destructivas y no contagiosas.

El sifilítico no tratado médicamente es contagiante, desde que contrae la enfermedad, aun cuando no manifieste síntomas.

Daños

La sífilis no tratada oportunamente produce:

- Úlceras profundas, ceguera, afección al corazón y arterias, parálisis general y nacimiento de niños con sífilis (con malformaciones congénitas o muertos).

HERPES GENITAL

Es una enfermedad infecciosa producida por el Virus del Herpes Simple Tipo 2 y se caracteriza fundamentalmente por presentar vesículas (granitos) secretantes, húmedas; que se localizan en las zonas genitales, en el hombre en el pene o escroto y en la mujer en la vulva, vagina o cuello uterino. **No es curable** y reaparece periódicamente.

Se **transmite** mediante la unión sexual (coito).

Síntomas

- Aumento de la humedad en la parte donde aparecen los granitos
 - Prurito (picazón)
 - Ardor
 - Inflamación de ganglios linfáticos
 - Malestar general, inapetencia, leve dolor de cabeza
- Además en la mujer:
- Inflamación del cuello uterino, vagina, vulva

Daños

- Lesiones (heridas) en piel y mucosas.
- Predisposición al cáncer de cuello uterino.
- En el embarazo y durante el parto, se le contagia al niño, con consecuencias lamentables.

Hay otro tipo de herpes, el Virus del Herpes Simple Tipo 1, que sólo produce lesiones en labios, boca y otras partes de la mitad superior del cuerpo.

CANDIDIASIS

Es una infección que ataca fundamentalmente a la mujer, producida por un hongo llamado *Candida albicans*, que habita comúnmente en el organismo femenino; es parte de la flora vaginal, ciertas situaciones (falta de higiene, uso prolongado de antibióticos) favorecen su proliferación y se manifiesta en un descenso abundante, blanquecino y espeso, como la leche cortada, en los genitales de la mujer. Produce escozor, irritación y mal olor. No hay síntomas graves. **Es curable.**

Puede transmitirse al hombre a través del acto sexual.

TRICOMONIASIS

Originada por un parásito llamado *Trichomona vaginalis* que vive en las vías genitales masculinas y femeninas. **Es curable.**

Transmitida:

- Por acto sexual (coito)
- Por el uso de toallas, esponjas de baño

Síntomas

En el hombre

- Raras veces causa molestias mayores
- Prurito en el pene
- A veces secreción transparente poco abundante

En la mujer

- Secreción quemante, prurito y mal olor.
- Descenso vaginal abundante de un líquido verdoso debido a que la infección ha llegado a los órganos genitales internos.

PEDICULOSIS PÚBLICA

Causada por el parásito llamado ladilla, que es un piojo pequeñito, que se ubica principalmente en la velloidad púbica.

Transmitida:

- Por el uso de toallas, ropa de cama, ropa íntima.
- Por el contacto sexual (coito).

INFECCIONES GENITALES NO ESPECÍFICAS

Son infecciones muy frecuentes, causadas por varios gérmenes difíciles de identificar (por eso se llaman no específicas). Los síntomas se parecen a los de la gonorrea, pero son más leves.

Se **transmiten**, por contacto sexual (coito).

Síntomas: Aparecen entre el 5º y 7º día después del contagio.

En el hombre

- Descarga o secreción de pus en poca cantidad por el meato urinario.
- Escozor uretral y ardor al orinar.

En la mujer

- Frecuentemente asintomática pero a veces se presenta flujo vaginal purulento.

Daños

Son leves y reversibles con tratamiento médico oportuno que es efectivo y fácil, de lo contrario puede producir: uretritis con estrechamiento uterina, en el hombre; en la mujer inflamación del cuello uterino y de las trompas de falopio ocasionando embarazos fuera del útero; y esterilidad en ambos sexos.

PREVENCIÓN

Para evitar el contagio de las ETS, se recomienda a los adolescentes:

- Abstenerse en lo posible de tener relaciones coitales
- Evitar la promiscuidad sexual, es decir no tener relaciones coitales con muchas personas ni con personas conocidas ocasionalmente.
- Usar condón en las relaciones coitales (con personas poco conocidas.)
- Mantener higiene personal, no usar ropas íntimas ajenas ni excusados sucios.

Para **protegerse** del SIDA:

Además de las anteriores indicaciones es necesario tener en cuenta lo siguiente:

- Tanto el coito anal como vaginal puede propagar el SIDA.
- Usar siempre el condón (preservativo) o insistir en que el compañero lo use si existe riesgo de infección. Protégete y protege a tu compañero o compañera.
- Evitar el contacto con la sangre de personas de alto riesgo, por ejemplo, usando objetos que pudieran estar contaminados con sangre tales como: navajas de afeitar, cepillos de dientes, etc.
- Toda inyección debe aplicarse utilizando agujas y jeringas debidamente esterilizadas o descartables nuevas.

AUTOEVALUACIÓN

- a. Escribe el nombre de la ETS que corresponda a los síntomas descritos en cada recuadro:

En el hombre, inflamación en la uretra, dolor y ardor al orinar y descenso de un líquido amarillento. En la mujer, no hay molestias, sólo cuando está avanzada la infección hay descenso vaginal.

Vesículas secretantes, prurito. Inflamación de los ganglios. Malestar general, inapetencia, dolor de cabeza. Inflamación en el cuello uterino, vagina.

Pérdida de peso, sudores nocturnos, tos, fiebre o diarreas persistentes (más de 30 días), ganglios inflamados.

Úlcera redonda roja y dura en la zona genital u otra parte del cuerpo, no causan molestias y desaparecen. Meses después, llagas en el cuerpo, fiebre, malestar general.

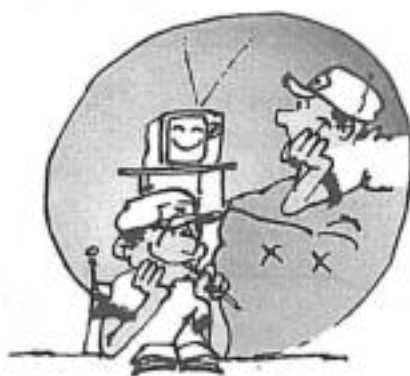
- b. En la siguiente relación de ETS, marca con un aspa "X" donde corresponda:

	CURABLE	INCURABLE	MORTAL
Sífilis Primaria			
Gonorrea			
Herpes Genital			
SIDA			
Candidiasis			

c. Marca con una "X" donde corresponda:

	De acuerdo	En des- acuerdo
1. Quien tiene una ETS debe sentirse avergonzado.		
2. El SIDA es un castigo divino.		
3. Si un amigo(a) adquiere el SIDA, debemos alejarnos de él o ella.		
4. Sólo los pobres, mal alimentados y desaseados tienen el riesgo de contraer una ETS.		
5. La persona que le cuenta a su pareja sexual que tiene una ETS, estaría confesando su infidelidad y, por lo tanto, debe callarse.		

	V	F
1. Una buena medida de prevención contra el SIDA y otras ETS es el uso del condón en las relaciones coitales.		
2. El SIDA es una enfermedad de origen psicológico.		
3. Algunas ETS son provocadas por excesivo frío.		
4. Algunas ETS se curan con el tiempo sin necesidad de tratamiento médico.		
5. La masturbación muy frecuente puede producir una ETS.		



OBJETIVO

- Identificar, analizar y practicar los pasos necesarios para tomar decisiones adecuadas, en base al desarrollo de una conciencia crítica.

DECISIONES

DECISIONES

En casi todos los temas tratados anteriormente, hemos hablado de la importancia

del desarrollo de una **conciencia crítica** que permita actuar con libertad y responsabilidad



en el marco de la formación integral de la persona.

También hemos dialogado sobre muchos de los temas referidos a la sexualidad, sobre los derechos que tenemos respecto a nuestra vida sexual y reproductiva, tratando de eliminar mitos y tabúes, analizándolos desde una perspectiva integral, poniendo énfasis en que no hay normas rígidas para la sexualidad y que cada persona puede y debe decidir la forma de expresar su sexualidad y las funciones que quiera darle de acuerdo con

sus convicciones, el respeto a la vida y a la dignidad humanas.

Vamos a ver ahora con más detenimiento la importancia de tomar adecuadamente nuestras decisiones y la forma de hacerlo.

Tomar las decisiones adecuadamente es importante porque marcará la pauta y dirección de nuestros actos y por ende de nuestra vida, porque además de tener un significado personal, puede comprometer a los demás; esto es especialmente cierto cuando se trata de grandes decisiones que trascienden a la persona y al tiempo, éstas son decisiones trascendentales, de gran importancia; por ejemplo, decidir acerca de la ocupación o profesión que tendremos en el futuro o respecto a tener o no

una primera relación coital. En cambio hay otras

de menor o escasa importancia, como decidir el sabor de un helado o la ropa con que iremos a una fiesta. Para la toma de decisio-

nes, como veremos más adelante, existen determinados pasos o etapas

que son los mismos para ambos tipos de decisio-

nes. La diferencia está en

que para tomar decisiones poco trascenden-

tales, estos pasos se dan en forma muy rápida y casi sin darnos cuenta, mientras que

para las decisiones trascendentes se necesita mayor detenimiento y reflexión.



Sin embargo, hay personas que toman decisiones trascendentes basadas en:

- Impulsos
- Estados de ánimo
- Apariencias
- Influencias o presión de los demás
- Imitación, es decir por copiar a los amigos o amigas
- Postergación, es decir dejando que las circunstancias los o las "obliguen" a elegir determinada alternativa.



de las decisiones que se toman de esta manera?



Cuando tomamos decisiones importantes para la vida, basadas en criterios como los que acabamos de mencionar, es mucho más probable que nos equivoquemos y luego nos sintamos defraudados y/o frustrados, con la sensación de que no podemos manejar nuestra vida.

Desde que empezamos a adquirir independencia en el manejo de nuestra propia vida, vamos a tener que decidir; por eso es importante desarrollar una conciencia crítica que permita:

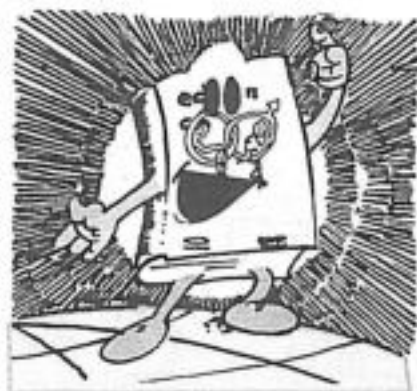


la toma de decisiones personales y autónomas

proceso mediante el cual, ante una determinada situación o problema se elige la alternativa más adecuada de acuerdo con:



las convicciones personales, el medio social, opinión de otra u otras personas que estén involucradas en el problema, así como las posibilidades reales de su ejecución.



Tomar nuestras decisiones personales y autónomas basadas en el conocimiento adecuado y los valores personales es importante, porque es la mejor forma de ejercer nuestra libertad responsablemente.

Reflexiona: ¿Qué entiendes por "Ejercer responsablemente tu libertad"?

Ocurre muchas veces que pedimos "consejos" para decidir y actuamos influenciados por lo que nos dicen como si fuera una "receta", esta decisión **no es autónoma**; se puede pedir información o asesoramiento, pero cada uno debe decidir por sí mismo, evaluando las opiniones recibidas.



Así es, debemos aprender a tomar nuestras propias decisiones, porque así como en algunas oportunidades molesta que no nos dejen decidir, en otras situaciones resulta muy cómodo que nuestros amigos o alguna otra persona decida por nosotros pero ... ¡eso no debe ser!

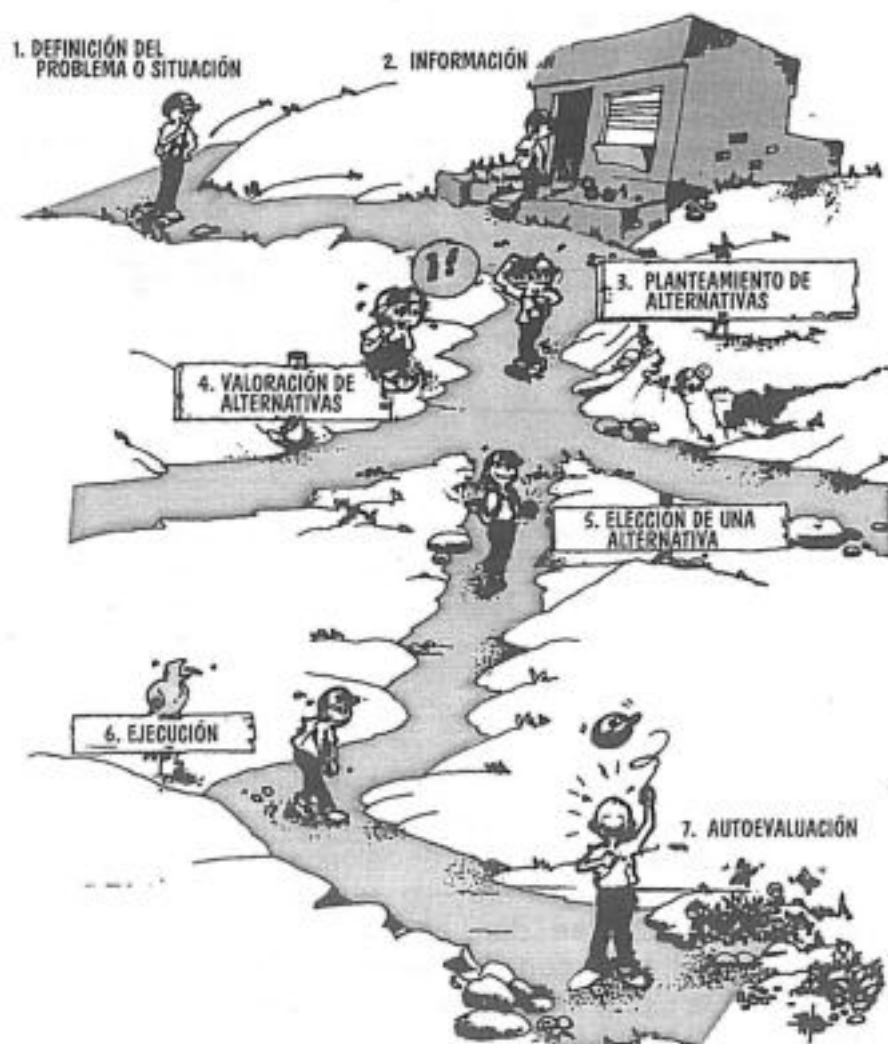
Si nos acostumbramos a no tomar decisiones, en el futuro seremos siempre dependientes.



Y para tomar una decisión adecuada, sobre aspectos importantes para nuestra vida, debemos reflexionar mucho y no actuar apresuradamente.

Ya sabemos por qué es importante tomar decisiones adecuadas, y para qué nos sirven; veamos ahora cómo podemos aprender a tomar decisiones personales autónomas y adecuadas. Para ello se siguen varios pasos, que unas veces se dan en forma muy rápida, casi simultánea y otras con detenimiento y reflexión, dependiendo de la situación, de la formación o preparación de la persona y de la importancia de la decisión que se va a tomar.

PASOS PARA LA TOMA DE DECISIONES



Primer Paso: DEFINICIÓN DEL PROBLEMA O SITUACIÓN

Consiste en identificar el problema o situación sobre el cual hay que decidir, preguntas como las siguientes pueden ayudar:

- ¿Sobre qué tengo que decidir?
- ¿A quién involucra este problema o situación?
- ¿A quiénes afectará o beneficiará mi decisión?
- ¿Es trascendente o intrascendente para mi vida?

Ejemplo:

¿Se debe tener o no relaciones coitales en la adolescencia?



¿Qué harías si tu enamorado(a) te pide que tengas relaciones coitales con él(ella)?

No me he detenido a pensar en algo así, pero ...creo que es una situación sobre la que tenemos que reflexionar mucho para decidir qué hacer.

Sí, yo opino que es mejor saber desde ahora qué es lo que debo hacer cuando se presente el caso, para no actuar precipitadamente.



Además debo pensar en qué forma afectará o favorecerá esta decisión tanto a mi pareja como a mí. Es decir ver si esa decisión es trascendente en mi vida.

Segundo Paso: BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN

Consiste en buscar información y ayuda sabia sobre el problema o situación.

Podríamos hacer las siguientes reflexiones:

-¿Qué conocimientos tengo respecto a esta situación?

-¿Qué consecuencias tiene?

Una buena manera de buscar información es recurrir a libros o a personas de confianza, capacitadas y con experiencia en el tema.



Pero ... ¿cuánto sé sobre las relaciones coitales para poder tomar mi decisión personal sobre tenerlas o no?

Entonces ...



¿QUÉ HACER?

Me
informaré

¿Qué normas hay en mi sociedad al respecto?

¿Qué piensan mis padres?

¿Qué piensa mi pareja?

¿Qué pienso yo? ¿Qué dicen mis principios?

¿Qué es lo que siento?

¿Quiero hacerlo? ¿no quiero?

¿Qué significa para mí tener una relación coital?

¿Por qué hacerlo?

¿Para qué hacerlo?

Si ya lo hice antes, ¿qué significó para mí? ¿por qué?

¿Puede haber embarazo?



¿Conozco algo de anticonceptivos?

Tercer Paso: PLANTEAMIENTO DE ALTERNATIVAS

Consiste en identificar dos o más soluciones o respuestas **posibles** al problema o situación. Cada una de ellas es una alternativa.

Preguntas como las siguientes nos pueden ser útiles:

- ¿Cuántas y cuáles son las posibles respuestas o soluciones para el problema o situación?
- ¿Qué posibilidades reales tengo para llevarlas a cabo?

En conclusión, ¡tengo que decidir si lo hago o no lo hago!



¿Cuál de estas posibilidades será la más adecuada?

También podría no decidir nada en este momento y dejarlo al tiempo. Pero... como tarde o temprano tengo que tomar una decisión al respecto, es mejor que sea ahora y no

verme en la situación de decidir sin tener tiempo para saber si eso es lo que quiero.



No es fácil elegir una alternativa, pero
...¡Es mejor tener una decisión tomada desde ahora!

Cuarto Paso: VALORACIÓN DE LAS ALTERNATIVAS

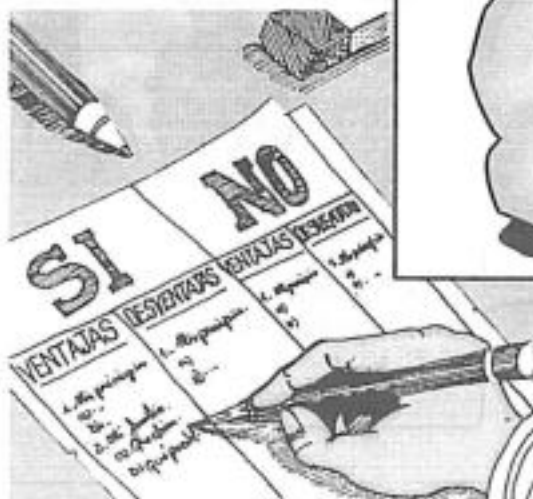
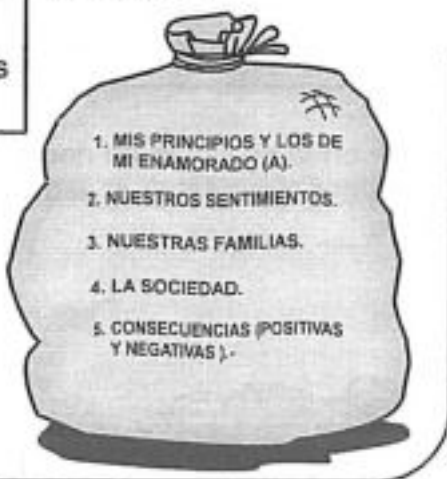
Consiste en identificar las ventajas y desventajas que tienen cada una de las alternativas.

Para ello podríamos preguntarnos:

- ¿Con qué o con quiénes cuento para llevar a cabo cada una de las alternativas?
- ¿Qué consecuencias (positivas y negativas) tiene cada una de las alternativas?
- ¿Cuál de ellas se ajusta más a mis principios?



Para analizar, por ejemplo las ventajas y desventajas de tener o no tener relaciones coitales, lo haré en base a:



¿Cuál alternativa nos ofrece más ventajas y cuál más desventajas?

Quinto Paso:

ELECCIÓN DE LA ALTERNATIVA MÁS ADECUADA

Consiste en seleccionar la mejor alternativa y que sea factible de realizar.

¡Ya tengo mi decisión!
Mi decisión es...



¡Qué bien me siento!
¡Tomé mi decisión!



Y bien, yo tengo mi decisión tomada, ¿y tú?

Yo también tengo la mía, ¿qué te parece si conversamos al respecto?

Me parece bien,
pero antes digamos,
cuál es nuestra decisión.

La mía es ...

Y mi decisión es...



Si después de conversar no coinciden ambas decisiones lo importante es saber respetar mutuamente la decisión de cada persona.

Sexto Paso:

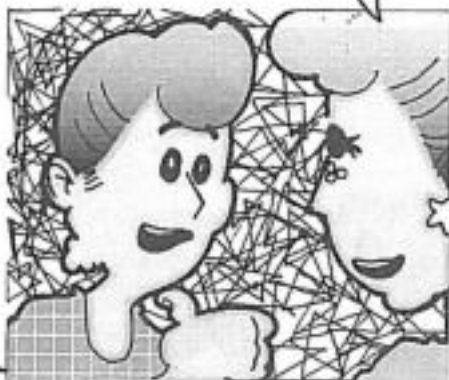
EJECUCIÓN

Consiste en realizar la alternativa elegida, ponerla en práctica a pesar de las presiones o dificultades que se presenten.

El hecho de haber tomado una decisión siguiendo los pasos anteriores, me da más seguridad de lo que estoy haciendo.

Claro, así es, porque de esa manera tenemos menos posibilidades de equivocarnos.

Y además, aprender a decidir autónomamente, forma nuestra personalidad.



Hay algunas características personales que hacen más fácil la ejecución de las decisiones, por ejemplo: las cuatro "A":

- Autoestima
- Asertividad ...y además:
 - Iniciativa
 - Perseverancia
- Autonomía
- Autocontrol

Éstas y otras características, dan a la persona la **fuerza de voluntad necesaria** para llevar a cabo sus decisiones.

La generación del PODER personal ayudará al desarrollo individual y a la continuación del PODER SOCIAL.

Séptimo Paso:

AUTOEVALUACIÓN

Consiste en analizar el proceso y las consecuencias de la decisión tomada, para corregirla si es necesario y enriquecer nuestra experiencia en futuras decisiones.

¡Qué bueno verlos después de tiempo! ¡Los veo muy felices!



Sí, realmente lo estamos.

Es que cada uno nos propusimos tomar una decisión sobre la misma situación, la tomamos, expusimos cada quien su decisión, dialogamos y con respeto mutuo, libertad y comprensión llevamos a cabo nuestra decisión.

¿Y qué decidieron?

¡Esa decisión es sólo nuestra!

Es valioso pues, reconocer la importancia de tomar decisiones adecuadas y ahora que conoces cómo tomarlas, debes decidir respecto a cada aspecto de tu vida con libertad, responsabilidad y fundamentalmente con **conciencia crítica** teniendo como base los valores de igualdad, justicia, amor, solidaridad y respeto a la vida y a la dignidad humana.

AUTOEVALUACIÓN

Marca con una "X" donde corresponda:

	V	F
1. No se puede decidir respecto a la sexualidad, ya que se manifiesta instintivamente.		
2. Una buena forma de tomar una decisión trascendental es imitando a los amigos más "experimentados".		
3. No es necesario pensar para decidir tener la primera relación coital.		
4. Los niños y jóvenes aún no están en condiciones de tomar decisiones.		
5. Tomar decisiones adecuadas es importante porque nos da seguridad, disminuye el riesgo de equivocarnos y nos ayuda a desarrollar una conciencia crítica.		
6. Una decisión de gran importancia o trascendental es aquella que compromete nuestro futuro e involucra a otras personas.		
7. Para tomar decisiones adecuadas, basta tener en cuenta lo que le conviene a la persona que va a decidir.		

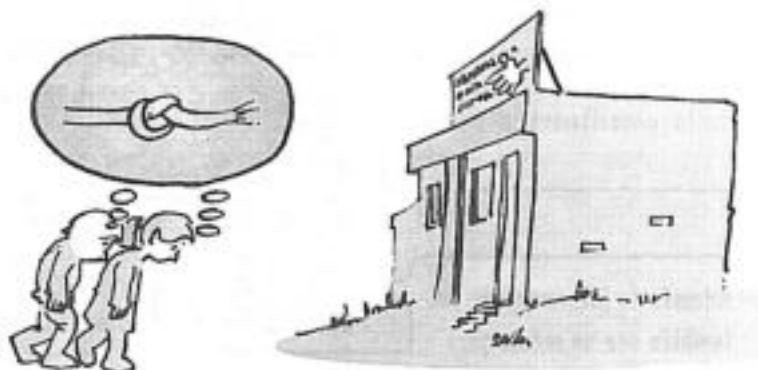
Marca con una "X" donde corresponda:

	De acuerdo	En des- acuerdo
1. La toma de decisiones adecuadas nos puede ayudar, pero finalmente nuestra vida ya tiene un destino escrito.		
2. Es mejor no pensar en tener o no tener relaciones coitales, pues se debe tomar dicha decisión cuando llegue el momento.		
3. Cuando una persona toma una decisión debe ejecutarla, sin ceder a las presiones de otras personas.		
4. Para tener un enamorado o una enamorada no es necesario pensarlo mucho, basta seguir nuestros impulsos.		
5. Es mejor tomar una decisión rápida e instintivamente, antes que pensarlo mucho.		
6. Cuando una persona está enamorada, todas sus decisiones siempre deben complacer a su pareja.		

PREGUNTA

DIALOGA

DECIDE



INSTITUCIONES QUE PRESTAN SERVICIOS A JÓVENES

OBJETIVO

- Identificar y utilizar las instituciones que prestan servicio de salud y orientación a los adolescentes.



Es importante contar con libros que nos proporcionen información que tanto necesitamos a nuestra edad.



Además de información, también son un medio para reflexionar y cambiar nuestros conceptos, actitudes y comportamientos.



Algo que a mí me ha hecho pensar mucho es la responsabilidad que debemos tener sobre nuestra sexualidad.

Pero, si necesitamos consultar algo más, sería necesario que exista alguna persona o institución que nos proporcione información.

¡Claro que hay!
existe no sólo una
sino varias.



¡VEAMOS CUÁLES SON!



A continuación encontrarás cuáles son las instituciones que prestan servicio a los jóvenes.

INSTITUTO MÉDICO DEL ADOLESCENTE

(Universidad Nacional de San Agustín)

Av. Alcides Carrión s/n

Teléfono: 219266



**INSTITUTO PERUANO
DE PATERNIDAD
RESPONSABLE
(INPPARES)**

Av. La Paz N° 421

Teléfono: 226211

**CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL DESARROLLO
REGIONAL
(CEDER)**

Urb. Aurora F-13 Arequipa - Perú, Teléfono: 289405

CENTRO Y PUESTOS DE SALUD

De tu distrito o barrio

Excelente, no sabía que existían todas estas instituciones.



Cada institución presta diferentes servicios, así que debes consultar qué tipo de ayuda te podemos brindar.



Ya sabes, en caso de que tengas algún problema acude a estas instituciones y solicita sus servicios.

Pueden ser servicios de:

- Atención de Salud
- Atención Psicológica
- Consejería
- Orientación en Planificación Familiar
- Charlas, etc.



- Flores Colombino, A., **"Cuadernos de Sexología"**, Fórum Gráfica Editora, Montevideo, 1985.
- Fundacion Alemana para El Desarrollo Internacional (DSE), ICPD y UNFPA, **"Política y Programas de Población: El Impacto del VIH SIDA"**, Berlín, 1994.
- Gotwald, W. y Holtz, G., **"Sexualidad: La Experiencia Humana"**, Ed. El Manual Moderno, S.A. de C.V., México, 1983.
- INE, **"Perú: Compendio Estadístico 1987"**, Dirección General de Indicadores Económicos y Sociales, INE, Lima, 1988.
- INEI, PRISMA Y DHS, **"Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 1991/1992"**, Lima, 1992.
- INEI, **"Censos Nacionales de 1993: IX de Población y IV de Vivienda"**, Lima, 1994.
- Lejeune, C., **"Pedagogía de la Educación Sexual"**, Ed. Aguilar S.A., Madrid, 1979.
- Lewis, A., Ragoonanan, S. y Saint Victor, R., **"La Enseñanza de la Sexualidad Humana en las Escuelas: Un Manual para el Educador"**, IPPF/RHO, Nueva York, 1985.
- Llewellyn-Jones, D., **"Enfermedades de Transmisión Sexual"**, Ed. Grijalbo, Barcelona, 1987.
- Masters, W., Johnson, V. y Kolodny, R., **"La Sexualidad Humana"**, Tomos 1, 2 y 3, Ed. G. Barcelona, 1989.
- Monroy, A., **"El Maestro y la Planificación Familiar"**, Ed. PAX. México, México 1981.
- Movimiento Manuela Ramos, **"10 guías para trabajar educación sexual con adolescentes"**, Lima
- Palacio, M., Guerrero, P. y Acuña, A., **"Sexo: En los Adolescentes"**, Ed. Cinco S.A., Bogotá, 1986.

BIBLIOGRAFÍA

- Aller Atucha, L.M., **"Sexualidad Humana, una Aproximación Ideológica y metodológica"**, Edición Luciana Biseo, Lima, 1988.
- Asociación Salud con Prevención, **"Sexualidad en la Adolescencia"**, Primer Seminario Colombiano, Bogotá, 1988.
- Barreiro Barreiro, C., **"Derechos Humanos"**, Salvat Editores S.A., Barcelona, 1984.
- Bernales, E. y Rubio, M., **"Constitución y Sociedad Política"**, Mesa Redonda Editores, Lima, 1985.
- Bernardi M., **"Un Problema Inventado"**, Ed. Gedisa, Barcelona, 1980.
- CARE-PERU, **"Género y Desarrollo"**, Guía del Facilitador, Lima, s.p.d.i.
- Castillo, G., **"Los Adolescentes y sus Problemas"**, EUNSA, Pamplona, 1984.
- CEDER, **"Arequipa: Sexualidad y Adolescencia"**, Mimeo, Arequipa, 1987.
- Cembranos, C. y Bartolomé, M., **"Estudios y Experiencias sobre Educación en Valores"**, I.E.P.S., Narcea S.A. de Ediciones, Madrid, 1981.
- Confort, A. y J., **"El Adolescente, Sexualidad, Vida y Crecimiento"**, Ed. Blume, Barcelona, 1980.
- CORA, **"Salud, Sexualidad y Adolescencia"**, Ed. Pax, México, 1984.
- Escudero, F., **"La Vida Emotiva" en "Universitas"**, Tomo 18, Salvat Editores S.A., Barcelona, 1987.
- Federación Internacional de Planificación de la Familia, **"Sexualidad Humana y Relaciones Personales"**, Ed. IPPF RHD, Nueva York, 1983.

Papalia, D. y Olds, S., **"Psicología del Desarrollo de la Infancia a la Adolescencia"**, Ed. Mc Graw-Hill, México, 1995

Petroski, A., **"Psicología General"**, Ed. Progreso, Moscú, 1976.

PROFAMILIA, **"Manual de Educación Sexual"**, Santo Domingo s.p.d.i.

Scwsarcz, R.L. y Cols., **"Obstetricia"**, El Ateneo Editorial S.A., Barcelona, 1982.

Schnabl, S., **"El Hombre y la Mujer en la Intimidad"**, Ed. Científico -Técnica, La Habana, 1985.

Testust, L., Latarjet D., **"Anatomía Humana"**, Salvat Editores S.A., Barcelona, 1982.

Vallejo, J. y otros, **"Introducción a la Psicopatología y la Psiquiatría"**, Salvat Editores S.A., Barcelona, 1985.

Whittaker, J., **"Psicología"**, Ed. Interamericana, México, 1977.

Revistas

Population Reports, **"El SIDA una crisis de salud pública"**, Revista de Temas sobre Salud Mundial, serie L, número 6, abril de 1987, E.E.U.U.

Time, **"Man of the Year: Dr. David Ho AIDS Researcher"**, special double issue, December 96/January 97 Vol. 148 N° 27, New York, 1997.

UNICEF, **"Serie: Desarrollo Psico-social del Niño y Adolescente"**, N° 8: "Guía de Instituciones", Lima, 1988.

Esta obra ha sido editada por el CEDER,
concluyéndose los trabajos de impresión
en el año de 1997, en los talleres de
Akuarella Editores e Impresores,
Jerusalén 306-B, Las Violetas 101-A
Sachaca. Teléfono: 234706 - 449101
Tiraje: 30,200 ejemplares.

Arequipa - Perú

CEDER: los otros caminos

- * En el área de Salud Materno Infantil, implementamos el proyecto de Promoción y Mejoramiento de los Servicios de Salud Pública en el Cono Norte de Arequipa.

La sistematización de esta experiencia está publicada en el libro "Atención Integral y Prevención de la Salud."

- * En el área de Producción Agropecuaria y Láctea, se formulan y ejecutan proyectos de desarrollo frutícola y de agroindustria láctea.

Las experiencias ejecutadas en Omate y Puquína (Moquegua) y en Condesuyos (Arequipa), constituyeron la materia prima para publicar los libros : "Racionalidad Campesina y Mercado Capitalista", y "Agroindustria Láctea y Desarrollo Rural".

- * En el área de Desarrollo Urbano, luego de ejecutar investigaciones y proyectos sobre la vivienda popular en los pueblos jóvenes hemos publicado el Libro "Desarrollo Urbano y Vivienda Popular", y acabamos de concluir la investigación sobre Tugurios en el Área Central de Arequipa.

Nuestro esfuerzo y trabajo institucional está compensado en cada actitud y en cada acción en la que se vislumbra una mejora de las condiciones de vida de nuestra población. La lectura que tú hagas de este libro es una de estas acciones, que esperamos mejore tus actitudes.



Los contenidos de la presente publicación constituyen un esfuerzo interdisciplinario del equipo de los profesionales que aparecen en la fotografía de izquierda a derecha:

- **Carlos Leyton Muñoz**, Sociólogo, Demógrafo, Maestría en Estudios Sociales de Población y Desarrollo, Director del CEDER, Director de la Escuela de Sociología de la UNSA.
- **Carmen Graciela Soto Malca**, Psicóloga, Investigadora asociada del CEDER, ex becaria del Programa Andino de Becas para la Paz de la Agencia para el Desarrollo Internacional (AID).
- **Arturo Portilla Valdivia**, Profesor, Diploma en Estudios de Población, Sub Director e investigador del CEDER, Docente de la Facultad de Educación de la UNSA.
- **Adrián Cuadros Santos**, Profesor y Médico Cirujano, con experiencia en el campo de la Salud Colectiva, Director de Órganos Ejecutivos del Ministerio de Salud.