

Un mundo abierto y respetuoso de las diferencias

# MUCHO GUSTO



Libertad y Orden



COOPERAZIONE  
ITALIANA



OIM Organización Internacional para las Migraciones



BIENESTAR  
FAMILIAR

COL-014  
0285

Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la salud integral.

La salud es un estado de bienestar físico, síquico y fisiológico y no sola la ausencia de enfermedad.

Artículo 27, Ley 1098 de 2006.

Los derechos sexuales y reproductivos, como parte de los derechos humanos, se orientan a garantizar el desarrollo integral del ser humano y entrañan la posibilidad de disfrutar una vida sexual, libre, responsable y sana, sin riesgos ni discriminación.

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), con el apoyo de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) y la participación de algunos niños, niñas y adolescentes, coordinó el proceso de elaboración de esta cartilla, denominada Mucho Gusto, la cual dirigimos a ustedes con el objetivo de que se convierta en una herramienta educativa para el fortalecimiento y la garantía de sus derechos sexuales y reproductivos.

Espero que sea de su agrado

**ELVIRA FORERO HERNÁNDEZ**  
Directora General ICBF



## Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Directora General  
Elvira Forero Hernández

Secretaria General  
Rosa María Navarro Ordóñez

Directora Técnica  
Luz Mila Cardona Arce

Subdirectora de Intervenciones Directas  
Luz Marina Claro Claro (e)

## Instituciones participantes:

Organización Internacional para las  
Migraciones (OIM)  
José Ángel Oropeza  
Jefe de Misión

Programa de Atención a Niños y Niñas  
Desvinculados - OIM

## Grupo de Atención a Víctimas de la Violencia

Coordinación Editorial  
Oficina de Comunicaciones y atención al  
Ciudadano ICBF

Comité técnico ICBF-OIM  
Andrea Matias - ICBF  
Nidian María Puentes G. - ICBF  
Edgar Contreras Diago ICBF  
Doris Acosta Espinosa ICBF  
Rommel Rojas Rubio - OIM

## Diseño e impresión

Dígitos y Diseños Ltda.

Cartilla Sexualidad con mucho gusto  
Primera edición Noviembre de 2008

© Instituto Colombiano de Bienestar Familiar  
Organización Internacional para las Migraciones

Esta publicación se realizó en el marco del convenio N° 352 suscrito entre el ICBF y la OIM. Fue posible gracias al apoyo del Gobierno de Italia, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), y la Organización Internacional para las Migraciones (OIM). Los contenidos son responsabilidad del ICBF y no necesariamente reflejan las opiniones del Gobierno de Italia, ni de la OIM.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar  
Avenida Carrera 68 N° 64 C 75 Sede Nacional  
PBX 437 7630 Bogotá  
Línea Gratuita Nacional Bienestar Familiar 01 8000 91 80 80  
[www.lcbf.gov.co](http://www.lcbf.gov.co)



# Jóvenes y sexualidad: ¡ Qué bacanería !

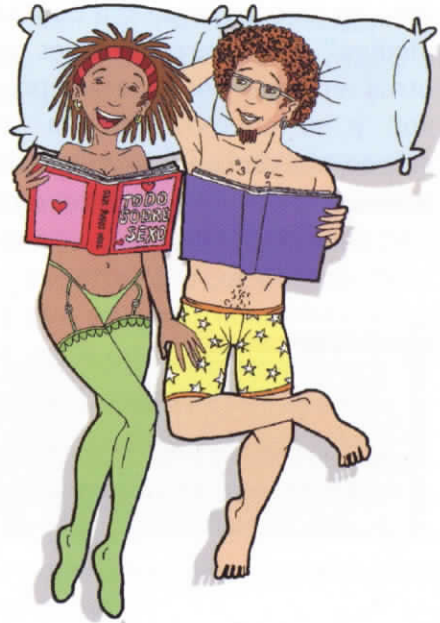


Algunas cosas que debemos saber y recordar  
sobre nuestra sexualidad como hombres  
y mujeres jóvenes

## Pa' empezar!

Cada día, hombres y mujeres de todas las edades nos relacionamos con otras personas. Estos intercambios nos posibilitan vivir y desarrollarnos como seres humanos y nos hacen acreedores de deberes y derechos que debemos respetar y defender en cualquier lugar.

Los y las jóvenes formamos parte de diferentes grupos de personas que se caracterizan por formas particulares de vida y de pensamiento, y de eso depende nuestra historia, la de nuestras familias, el lugar en que vivimos, lo que hacemos y lo que queremos. Todas estas cosas hacen que nos diferenciamos del resto de la gente y nos llevan a ver nuestro futuro de una forma diferente a como lo ven los adultos o los niños.



Lo que nos hace jóvenes son las ganas de superar el pasado y salir adelante.

¿Qué sabemos de sexualidad?

# ¿Qué sabemos de sexualidad?



Al hablar de sexualidad debe pensarse mucho más allá de nuestros órganos genitales, pues aunque el tema tiene que ver con el cuerpo, no se limita a este ámbito. Está presente cuando tenemos algún tipo de relación con alguien (papá, mamá, abuelos, tíos, primos, amigos, novios, hijos), y en todo momento de nuestras vidas (en la niñez, la juventud, la madurez y la vejez), así ésta cambie con el tiempo y varíe según las maneras de ser de cada quien y las costumbres de cada pueblo o ciudad.

Algunos jóvenes pensamos que la sexualidad se da sólo cuando “nos acostamos con alguien”. En estas situaciones está presente la sexualidad, porque conocemos a otros seres que nos generan atracción, gusto, deseo y disfrute de su compañía, su voz y su cuerpo. Pero la sexualidad también implica valores como la responsabilidad por lo que hacemos, el cuidado de nosotros mismos y de los demás y pensar tanto en el bienestar propio como en el ajeno.

Tanto para los y las jóvenes como para otras personas, las relaciones sexuales son importantes por la posibilidad de descubrimiento, disfrute y expresión de emociones, que no se limitan al contacto con el cuerpo de otras personas.

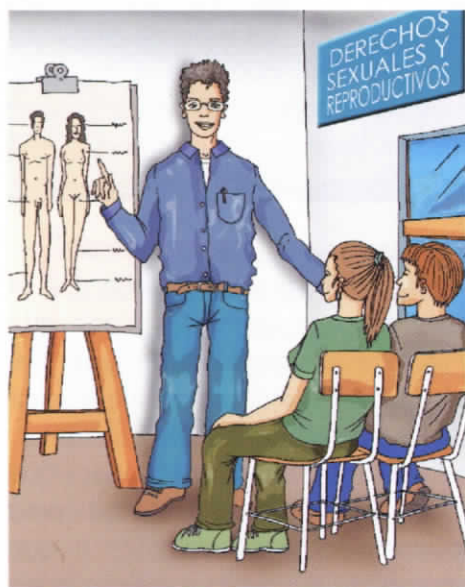


2

La sexualidad es mucho más que pene y vagina.



Es importante que los y las jóvenes sepamos sobre sexualidad, que conozcamos nuestros cuerpos, pensamientos y sentimientos y los respetemos, que comprendamos que las demás personas tienen sus propias necesidades, búsquedas y maneras de vivir su sexualidad. Nadie tiene derecho a causarle daño a otra persona. Esto significa que nadie puede obligar a otra persona a tener relaciones sexuales o a manipularla para conseguir algún favor sexual o algo parecido.



Es preciso tomar con responsabilidad la sexualidad, ya que también tiene que ver con la posibilidad de llegar a ser padres o madres. Esto es importante en cualquier etapa de la vida, pero sobre todo para nosotros como jóvenes, que hasta ahora estamos ubicándonos en ella. Debemos analizar bien si es mejor para nosotros mantener un bebé o esperar un poco de tiempo y desarrollarnos mejor, estudiar, trabajar y consolidar una pareja, para después sí asumir esa gran responsabilidad.

La sexualidad como cualidad del ser humano es una sola, pero se puede vivir de diferentes formas. Podemos decir que cada quien hace lo suyo y eso es parte de lo que pasa al crecer, sobre todo con el ritmo de vida que llevamos los y las jóvenes. Vamos más rápido que antes, nos enfrentamos a cosas que antes veíamos como asuntos de la gente adulta.

Esto hace necesario que sepamos de sexo, sexualidad, sentimientos, pareja, condones y cuestiones relacionadas, para evitar caer en situaciones como una enfermedad de transmisión sexual (como gonorrea, sífilis o VIH), o el embarazo no deseado. Además, saber de sexualidad nos ayuda a querernos más, a respetar a los otros en sus decisiones personales y a ser mejor compañía.



## Algunos componentes de la sexualidad

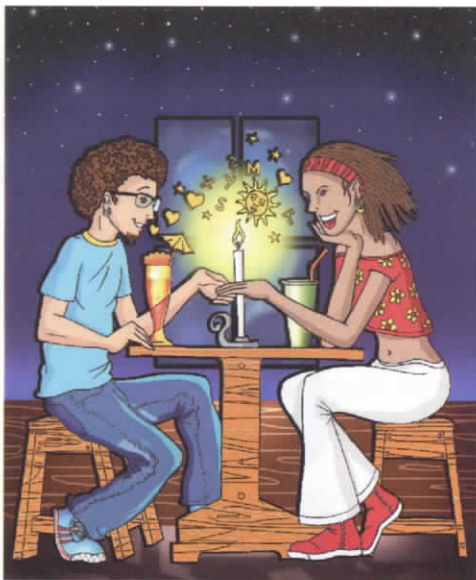


Al vernos en el espejo, las diferencias entre hombres y mujeres resultan más que obvias. Lo interesante es que esas diferencias también tienen que ver con lo que hacemos, lo que pensamos, soñamos, nos gusta y con la forma en que nos expresamos. Y aunque esas diferencias existen, es necesario recordar que todos y todas tenemos los mismos derechos, sin importar qué tan diferentes seamos.

¿Qué quiere decir esto?

En algunos lugares y épocas se enseñaba que el hombre pensaba más que la mujer y que ella estaba nada más para el arreglo de la casa y el cuidado de los hijos; esto lo creyeron algunas de nuestras abuelas y parte de nuestras madres. Pero la vida ha cambiado y ahora se reconoce que las mujeres tienen derecho a ser tratadas como personas y no como objetos sexuales y que también los hombres tienen responsabilidades en los oficios de la casa y con los hijos.

Esas formas de pensar y de actuar no nacen con nosotros; las aprendemos como aprendimos a leer o a escribir, o a cultivar tierra o a herrar un caballo. En algún momento de la vida hay quien nos dice o muestra qué, cómo y cuándo hacer algo.



## Algunos componentes de la sexualidad

Sólo basta recordar cómo aprendimos a “caerle” a otra persona o a querer a la pareja: por medio de nuestros padres, nuestros hermanos, o nuestros amigos del pueblo, barrio o grupo del colegio, incluso en los medios de comunicación como la televisión o la radio.

En todos los momentos de la vida, a los y las jóvenes se nos ha dicho qué cosas debemos y podemos hacer, así como las cosas que tenemos prohibidas.

Las diferencias son necesarias, de hecho entre nosotros mismos los y las jóvenes hay diferencias; pero esas diferencias no significan que otra gente sea más que otra; para nada, todos y todas tenemos derechos y es importante vivirlos todos los días y a toda hora.



En ocasiones esto nos aburre, sobre todo por la manera como nos dicen las cosas.

Afortunadamente los y las jóvenes tenemos la opción de cuestionar y cambiar las cosas, como la discriminación que aún viven las mujeres.



Eso de ser joven es una invitación a cuestionar y cambiar cosas.

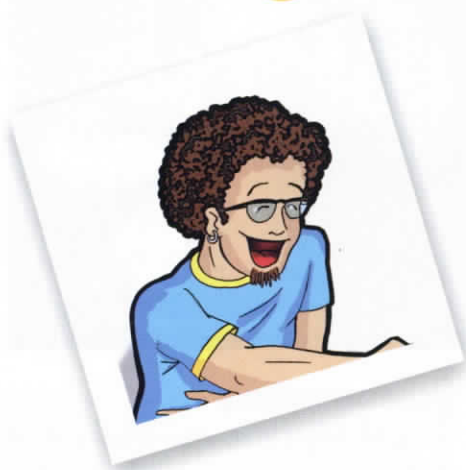


¿Las diferencias nos hacen más o menos que otra gente?

## ¿Las diferencias nos hacen más o menos que otra gente?

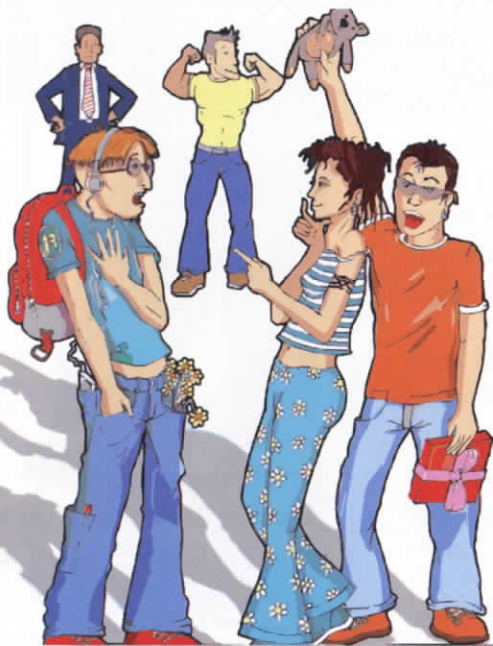
No, ahora que la vida se abre a nuevas posibilidades. Esas diferencias no nos hacen ni más ni menos que nadie, sólo posibilitan que cada quien elija lo que desea.

¿Entonces, son importantes las diferencias? Sí, pues nos dan la posibilidad de aprender más cosas: conocer gente con otras historias y estilos de vida, respetar sus



formas de vida y compartir con ellos nuestras historias y nuestras ganas de vivir.

Todas las formas de vivir la sexualidad son igualmente válidas. Por ejemplo, hace algunos años a las mujeres no se les permitía gozar de las relaciones sexuales ni demostrar su atracción hacia otra persona; así mismo, a los hombres se les prohibía llorar o ser tiernos. Estas cosas han cambiado y jóvenes como nosotros ya nos permitimos hacer cosas que antes eran imposibles.



6

Esas diferencias no nos hace ni mas ni menos que nadie.

Al hablar de sexualidad, el reconocimiento a las libertades a las que tenemos derecho los y las jóvenes nos exige una responsabilidad más grande, acorde con los espacios que hemos ganado tanto hombres como mujeres. Así, podemos decidir cuándo formar una pareja, cuándo ser padres o madres, y hacer que las situaciones no lleguen de sorpresa, sin quererlo y sin tener un peso en el bolsillo. Es mejor asumir las responsabilidades cuando estamos en las mejores condiciones, tanto para nosotros, como para nuestros futuros hijos. El cambio o permanencia del mundo es tarea de hombres y mujeres, cada quien lo hace desde su particularidad, sin que por ello unos tengan más derechos que otros.



¿Las diferencias nos hacen más o menos que otra gente?

### Además del cuerpo, ¿Qué otras cosas cambian?

La sexualidad y el sexo están presentes en nuestras vidas, incluso antes de nacer. Los y las jóvenes nos vamos volviendo dueños de nuestros destinos, de nuestros cuerpos y de las decisiones que tomamos en cada uno de los temas que hacen parte de nuestras vidas, entre ellos la sexualidad.

Es decir cada hombre y mujer tienen derecho a vivir su sexualidad como quieran sin causar daño a otra persona.



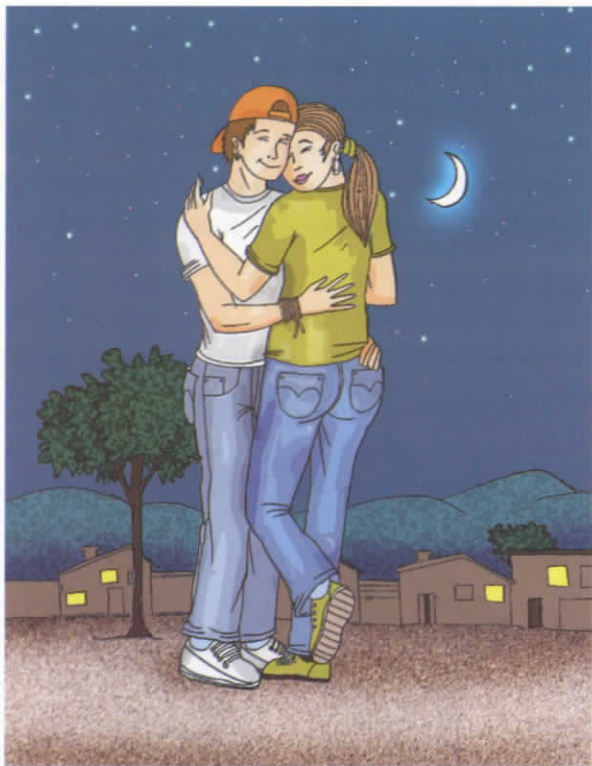
Al nacer se nos dice que somos hombres o mujeres porque tenemos características biológicas (genitales), y que ellas definen el nombre, la manera como nos tratan los demás, la ropa que nos ponen y los juguetes que nos dan.

Cada hombre y mujer tienen derecho a vivir su sexualidad sin hacer daño.

¿Las diferencias nos hacen más o menos que otra gente?

Nuestros cuerpos van desarrollándose de distintas formas, según sus particularidades. Nosotros sentimos que cambiamos, algunas cosas

que nos gustaban empiezan a dejar de hacerlo y otras que no conocíamos nos empiezan a gustar.



Esto se da con el paso por las diferentes etapas de la vida y son cambios físicos, emocionales y mentales que se presentan según seamos hombres o mujeres.

Algunos cambios en los hombres son:

- Crecimiento de los músculos de todo el cuerpo.
- Cambio en el tono de la voz.
- Aparición del vello en las axilas, en los genitales y posiblemente en el pecho y la espalda.
- Posible aparición de acné.

Algunos cambios en las mujeres son:

- Crecimiento de los senos.
- Cambio en el tono de la voz.
- Llegada de la menstruación (regla o período).
- Aparición del vello en las axilas y en los genitales.
- Posible aparición de acné.



En ambos casos los y las jóvenes desarrollamos gusto por la música y ropa propia de



nuestra época, damos más importancia a los y las amigas, nos gusta ir a fiestas y nos interesa pasarla bien, queremos identificarnos con algo y estamos buscando un sentido a nuestras vidas.

El cuerpo, los sentires, las emociones cambian con el tiempo.

Hacemos y pensamos cosas distintas, por ello hay que comprender las maneras en que lo valoramos en cada momento de la vida.

¿Las diferencias nos hacen más o menos que otra gente?



### ¿Es importante la sexualidad?

Asumimos que cada persona es única en el mundo, que tiene sus propios sueños y que para cumplirlos requiere de otras personas para lograrlos. En nuestro caso, como jóvenes, son importantes los amigos, con ellos crecemos, vivimos cosas de nuestro propio proceso y, en ocasiones, sentimos que son los únicos que nos entienden porque están viviendo lo mismo que nosotros. Sin embargo, también nos relacionamos con otras personas que nos pueden colaborar en la comprensión de la vida que llevamos y en la construcción de lo que queremos para nuestro futuro.

La sexualidad nos permite expresar necesidades y satisfacerlas, así mismo nos brinda la posibilidad de formar pareja, de ser papás o mamás, de crear vínculos afectivos, de mostrar lo que sentimos y deseamos; nos permite ser hombres y mujeres con derechos y deberes.



El cuerpo cambia porque crecemos, hacemos cosas distintas y sentimos diferente.

# ¿ Qué hacemos con nuestros cambios y nuestra sexualidad ?

Todas las expresiones de sexualidad en cada persona son válidas, desde el hecho de experimentar atracción física o emocional por personas del otro sexo, del mismo o de los dos, hasta el de descubrir que podemos conocernos a nosotros mismos y comprender lo que buscamos y queremos hacer con nuestra propia sexualidad y la de las personas con quienes nos relacionamos. Allí aparecen sensaciones como el placer, el deseo, el gusto, el rechazo y el miedo, entre otras.



Esto hace que al vivir nuestra sexualidad nos preguntemos si estamos satisfechos con las formas que asumimos y compartimos con las demás personas. En esa búsqueda aparecen cosas importantes:

- No creer que nos las sabemos todas por el simple hecho de lo que ya hemos hecho o visto de otros y otras, ya sea en los medios de comunicación, en la

calle, en las revistas o en casos de conocidos. La verdad es que estas cosas no siempre son lo que aparentan, a veces nos informan mal. Lo que debemos hacer es buscar el apoyo de personas que conozcan el tema y que puedan escucharnos sin juzgarnos.

- Hablar con las parejas, más allá de si son o no estables, expresar lo que se busca, lo que se quiere y cómo se quiere.



· Cada uno de nosotros tiene derecho a vivir las relaciones que quiera y como quiera, siempre y cuando sean con la aceptación sin presiones de las otras personas, por ejemplo para poder ser amigos las personas, deben estar de acuerdo, de lo contrario no funciona.

- Expresar cómo nos sentimos en las relaciones, de manera respetuosa y sin agredir a las personas con las que interactuamos.
- Escuchar lo que otros y otras nos dicen y esperan de nosotros en las diferentes relaciones que tenemos con ellos y ellas.

¿Hay elementos adicionales al biológico en la sexualidad?



La sexualidad nos invita a ser creativos, a buscar formas para sentirnos bien con nosotros mismos y con las otras personas; a ser libres, autónomos a conocer nuestros derechos y validar los derechos de los demás.

### ¿Algo más?

La sexualidad hace posible que los hombres y las mujeres también seamos padres y madres. De jóvenes, algunos pensamos en esto y planeamos cómo y con quién serlo, e incluso cuántos hijos tener. A otros nos toma por sorpresa y los hijos se convierten en un problema para la madre y el padre y terminan siendo los bebés los más afectados.

La paternidad y la maternidad son una responsabilidad. Cuando somos jóvenes, sobre todo si no hemos resuelto algunos temas de nuestras propias vidas, ese nuevo rol nos modifica la vida que tenemos hasta el momento.

La sexualidad es un espacio para la integración de los cuerpos, las emociones, los derechos, los gustos, entre otras cosas. En esa mezcla de cosas, los y las jóvenes tenemos muchas cosas que decir y hacer. No sólo estamos para pensar el futuro o para aceptar las imposiciones de los otros; tenemos el compromiso de proponer nuevas formas de ver el mundo, un mundo donde la sexualidad asumida de forma responsable sea un espacio liberador e incluyente de lo que implica ser joven en una cultura como la nuestra.

Cuando tomamos la decisión de tener relaciones sexuales, debemos estar enterados de lo que eso significa y de las formas de protección que existen para evitar un embarazo o una infección de transmisión sexual como el VIH - Sida.

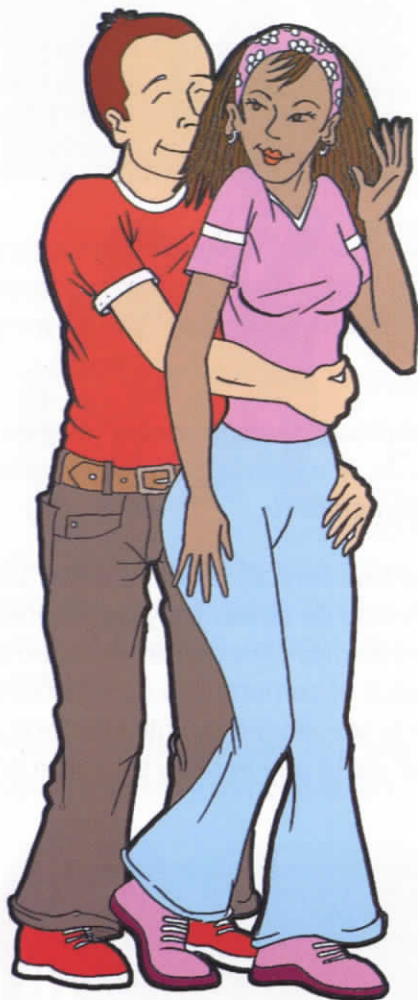


La sexualidad es el espacio que integran los cuerpos, las emociones, los derechos



## Otros datos de interés

· En algunos lugares se cree, por ejemplo, que cuando los hombres y las mujeres se masturban aparecen cambios en sus cuerpos o formas de ser que los delatan, como si ello fuera motivo de sanción social. En esa misma lógica, creen que los y las jóvenes somos las únicas personas que lo hacemos, cuando en realidad también los adultos lo hacen con intensidades y significados diversos.



· También se cree que cuando los bebés llegan al mundo “nacen con el pan debajo del brazo”. Nada más alejado de la realidad. Tener un bebé implica tener una pareja afectiva y estable, asumir responsabilidades, tener madurez emocional y mejores condiciones de vida.

· Se cree que las mujeres embarazadas no pueden tener relaciones sexuales. Eso es real cuando el médico lo indica; de lo contrario, puede mantenerse una vida sexual activa durante todo el proceso y sólo esperar un par de semanas después del nacimiento (si es natural), o un mes (si fue cesárea)

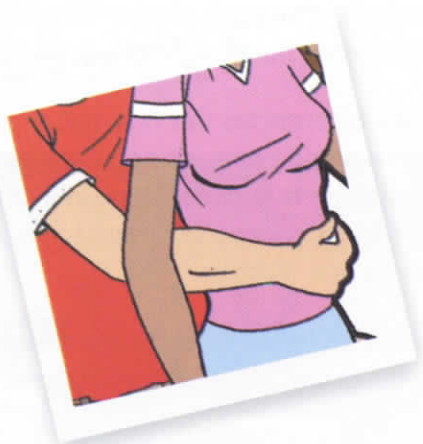
· Los hombres o las mujeres que propongan experimentar nuevas formas de disfrutar la compañía y nuevas formas de sentir y vivir la sexualidad no son personas enfermas ni pervertidas, son personas comunes y corrientes que expresan lo que buscan y desean, lo cual exige respeto en la escucha.

# ¿ Quiénes somos los y las jóvenes ?

¿ Quiénes somos los y las jóvenes ?

Siempre se ha dicho que los y las jóvenes estamos en la continua búsqueda de saber quiénes somos. Realmente, todos los seres humanos, día tras día, nos construimos y cambiamos por muchas razones, que van desde la edad, las vivencias, lo que hacemos y lo que queremos ser.

El ser hombres y mujeres jóvenes implica, además, elegir qué queremos de nuestra vida y cómo queremos relacionarnos con la gente. Entre esas elecciones está la orientación sexual, es decir, elegir si somos heterosexuales, homosexuales o bisexuales, lo cual no es sólo un tema de genitalidad, pues también tiene que ver con el deseo, la aceptación propia y la autoimagen, entre otros aspectos. La decisión que tomemos, independientemente de la que sea, no hace que otros puedan discriminarnos.



Los hombres y las mujeres tenemos los mismos derechos a sentirnos bien, a elegir nuestras parejas y a planear cuántos hijos tener sin que nadie nos diga cómo, cuándo y dónde. Todo esto implica asumir una responsabilidad clara con lo que hacemos.



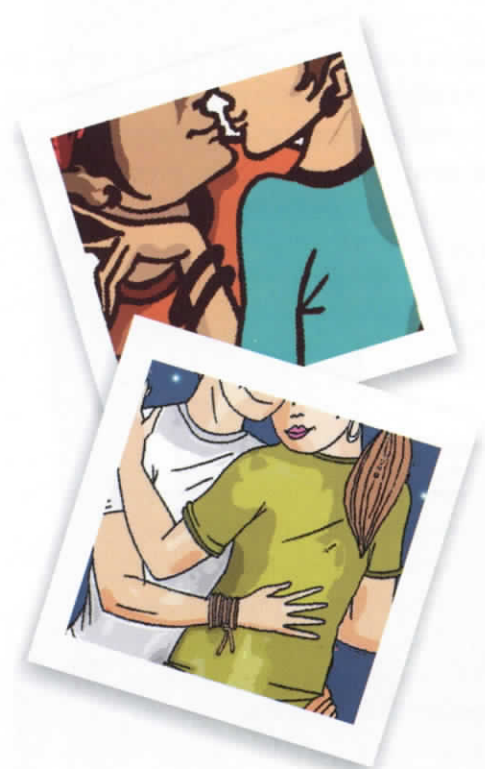
Cada ser humano día a día construye su ser.

Los jóvenes somos seres humanos valientes, creativos y amorosos que podemos aprender de las experiencias de otras personas. Entonces, nos damos la posibilidad de conocer y respetar la diferencia con las demás personas sin importar su raza o color de piel (negro, blanco, indígena u otro), ni hacia dónde dirigamos nuestro deseo, genitalidad y erotismo.

Las diferencias no nos hacen más o menos que alguien, por el contrario, la diversidad entre las personas hace que una sociedad sea más interesante. A veces creemos que existe una sola forma de asumir la vida o la sexualidad y muchas veces es porque estamos acostumbrados a los prejuicios que impone la sociedad en la que vivimos.

Por ello, al conocer a hombres y mujeres con otras formas de asumir la vida o con otra orientación sexual, debemos respetar esas diferencias sin que ello implique inequidad. Las personas tenemos derecho a explorar y conocer otras formas de ser, pero sobre todo tenemos el deber de respetar sin juzgar.

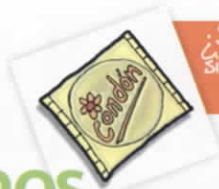
Ser hombres y mujeres jóvenes nos brinda la posibilidad de vivir nuevas experiencias en las que podemos aprender. Esas diferencias no significan que los hombres manden a las mujeres o que éstas deban ser sumisas.



Debemos ser abiertos y respetuosos de las opciones que cada persona defina y hacer respetar nuestros propios derechos...



# ¿Sabemos qué son y para qué sirven los derechos sexuales y reproductivos?



¿Sabemos qué son y para qué sirven los derechos sexuales y reproductivos?

Tal vez no todos los y las jóvenes lo sepamos, pero es importante aprenderlo para reconocer cuándo alguien nos está afectando, cuándo sencillamente se nos están desconociendo nuestros derechos y cómo debemos actuar en esas situaciones.

Todos los seres humanos, hombres y mujeres de todas las edades, tenemos estos derechos que nos posibilitan tener una vida interesante y divertida, pero que también implican responsabilidades con nosotros y con los y las demás.



Los derechos sexuales y reproductivos hacen parte de los Derechos Humanos, estos son la base de la democracia social, aplican para todas las personas y están vigentes en todo momento.

Los derechos sexuales y reproductivos se encuentran protegidos por la legislación internacional referente a Derechos Humanos y otros documentos de las Naciones Unidas.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Ver: Declaración Universal de los Derechos Humanos, Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, Pacto de Derechos Económicos y Sociales, Convención Internacional para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, Convención sobre los Derechos del Niño, Declaración y Programa de Acción de la Conferencia Internacional de Derechos Humanos, Viena, Programa de Acción de la Conferencia Internacional de Población y Desarrollo, El Cairo, Programa de Acción de la Conferencia Mundial de la Mujer, Beijing, entre otros.

Estos derechos nos posibilitan tener una vida bacana, interesante y divertida.

- Derecho a la vida, que permite el disfrute de los demás derechos.
- Derecho a la integridad física, psíquica y social.
- Libertad a la finalidad del ejercicio de la sexualidad: recreativa, comunicativa, reproductiva.
- Respeto a las decisiones personales en torno a la preferencia sexual.
- Respeto a la opción de la reproducción.
- Elección del estado civil.
- Libertad de fundar una familia.
- Libertad de decidir sobre el número de hijos, el espaciamiento entre ellos y la elección de los métodos anticonceptivos o proconceptivos.
- Al reconocimiento y aceptación de sí mismo, como hombre, como mujer y como ser sexuado.
- A la igualdad de sexo y género.
- Al fortalecimiento de la autoestima, la autovaloración, y la autonomía para lograr la toma de decisiones adecuadas en torno a la sexualidad.
- Expresión y libre ejercicio de la orientación sexual.
- Libertad de elegir compañero(a) sexual.
- Elegir si se tienen o no relaciones sexuales.
- A elegir las actividades sexuales según sus preferencias.



- Derecho a recibir información clara, oportuna y científica acerca de la sexualidad.
- A espacios de comunicación familiar para tratar el tema de la sexualidad.
- A la intimidad personal, la vida privada y al buen nombre.
- Derecho a disponer de servicios de salud adecuados.
- A disponer de opciones con mínimo riesgo.
- A recibir un trato justo y respetuoso de las autoridades.
- A recibir protección ante la amenaza o la violación de los derechos fundamentales, sexuales y reproductivos



# ¿Qué pasa cuando los hombres y las mujeres se agreden?

¿Qué pasa cuando los hombres y las mujeres se agreden?

Ser violentos no es solamente portar un camuflado o un fusil. La violencia se presenta de muchas maneras; en ocasiones los hombres son violentos con las mujeres y en otras, son ellas quienes son violentas con los hombres. En nuestra sociedad es más común el primer caso, mujeres, e incluso niños y niñas.



Así un hombre esté borracho o drogado, por ningún motivo tiene derecho a llegar a su casa y golpear a su mujer y a sus hijos. Como jóvenes debemos vivir otras formas de relacionarnos que validen por igual la dignidad de hombres y mujeres, y rechazar toda forma de maltrato físico, verbal, psicológico o sexual con quienes nos rodean, especialmente con nuestra familia.

En nuestro contexto, la mayoría de las víctimas de violencia sexual corresponden a las mujeres, los niños y niñas; no podemos aceptar estos hechos con indiferencia, debemos denunciarlos inmediatamente a las autoridades. Nadie tiene derecho a forzar a alguien a tener relaciones sexuales.

La violación y el abuso sexual son formas graves de agresión, pues no sólo lesionan el cuerpo de la persona sino también su personalidad y dignidad.



La violación es una de las peores formas de violencia sexual.

17



¿Qué pasa cuando los hombres y las mujeres se agreden?

Tampoco podemos aceptar maltratos físicos (puños, patadas, cachetadas) ni emocionales. Cuando esto sucede en una relación de pareja es necesario replantear si eso es lo que queremos, si estamos dispuestos a arreglar las cosas, o si es mejor cambiar de pareja. ¿A quién le gusta vivir golpeándose con los demás?

Cada vez que no nos sentimos bien debemos decirlo, expresar lo que está pasando y de ser posible proponer una solución. También debemos ser conscientes de que a veces la situación se sale de nuestras manos y debemos acudir a las autoridades para denunciar el maltrato, la agresión o, si es el caso, la violación.

Debemos asumir un compromiso de vida y nunca agredir física, emocional, ni sexualmente a ninguna persona; en caso de vivir un episodio de estas características, es necesario acordarnos que Colombia tiene leyes que sancionan situaciones de esa naturaleza, así como instituciones de apoyo para quien las viva. Si somos víctimas, no debemos temer denunciar a los abusadores.



Los hombres y mujeres tenemos derecho a escoger nuestras alternativas de vida, por ejemplo a elegir nuestras parejas, qué hacer con ellas, cómo y cuándo sin que se nos imponga nada y mucho menos por el hecho de ser hombre o mujer.



# ¿ Quiénes pueden disfrutar de la sexualidad ?

¿ Quiénes pueden disfrutar de la sexualidad ?

Los hombres y las mujeres tenemos derecho a vivir plenamente nuestro cuerpo y nuestras emociones, de manera libre, responsable y autónoma, siempre y cuando nuestras acciones no les causen daño a otras personas. Recordemos que la sexualidad se vive en todo momento y no sólo cuando tenemos relaciones sexuales.



El disfrute nos permite sentirnos bien; es por esto que nos gusta ver y tocar, que nos vean y nos toquen. ¿Por qué a pesar de que todos somos parecidos hay personas que nos gustan más que otras? Porque algunas nos hacen ver la vida de manera diferente, los gustos, los sueños y los deseos son diversos,

así como nuestros cuerpos y nuestras maneras de ser. Cada quién elige lo que le gusta y cómo le gusta.

Lo que importa es que tanto hombres como mujeres nos sintamos bien con las elecciones que hacemos y que asumamos lo que ello implica. Esto hace que nos sintamos cómodos “cayéndole” a alguien y que estemos en la libertad de cambiar cuando lo sintamos conveniente. Lo importante es ser sinceros con nosotros mismos y con los demás.



Nadie nos puede obligar a sentir de una u otra forma. 19

¿Quiénes pueden disfrutar de la sexualidad?

La posibilidad de ser autónomos implica, también, ciertas responsabilidades. La primera, y tal vez más importante, es no agradecer a nadie para sentirnos bien.



Es importante recordar que hombres y mujeres vivimos la sexualidad de diferentes formas; sentimos las ganas de estar con alguien, de compartir con otras personas, de excitar y que nos exciten, de tener orgasmos (el máximo grado de excitación) y de disfrutar de la compañía de quienes están a nuestro alrededor.

Tener o no relaciones sexuales es una decisión individual. Al ser un derecho y una responsabilidad, implica un compromiso particular. Lo creativos y creativas que seamos para hacer cosas que nos hagan sentir mejor depende de lo que buscamos y de lo que pactamos con los demás. Lo que importa es ser espontáneos, escuchar y hablar sobre lo que hacemos y queremos. Nadie puede obligarnos a sentir de una u otra forma.



## ¿Cómo es eso de ser papás ó mamás ?

Ser papá o mamá no es sólo cuestión de reproducción. Si queremos tener bebés, debemos quererlos y criarlos bien, sin tener que pasar por situaciones difíciles como aguantar hambre o maltratos. Para tener hijos por gusto y no por sorpresa no es necesario dejar de tener relaciones sexuales, simplemente debemos planificar, usando algún método anticonceptivo (pastillas, inyección, la "T", entre otras), acompañado del condón, que además de evitar un embarazo previene que nos infectemos con alguna enfermedad de transmisión sexual como la gonorrea, la sífilis, condilomas o VIH -Sida. La escogencia de uno u otro método depende de las necesidades de cada quien.



Antes de ser papás y mamás debemos preguntarnos si queremos serlo, si deseamos formar una familia, si queremos que la persona con la que estamos compartiendo nos acompañe en el proceso de crianza del bebé y si estamos preparados económica y psicológicamente para ello.

Además, la maternidad y la paternidad no se dan sólo cuando la mujer tiene el bebé, realmente se da desde que se inicia la gestación y dura toda la vida. Es por esto que debemos antes pensar muy bien si estamos o no dispuestos a asumir esa responsabilidad en este momento de nuestras vidas, o si es mejor esperar un poco más de tiempo y resolver primero otros temas propios de nuestra edad.



Como la responsabilidad de tener o no un bebé es de la pareja, como pareja debemos decidir cuándo tenerlo y cómo planificar. Es preciso hacer uso de nuestros derechos, pero también asumir nuestras responsabilidades.



Hombres y mujeres tenemos el derecho y la responsabilidad de elegir nuestros métodos de planificación que, más allá del tipo de relación que tengamos, nos permitan vivir una sexualidad plena y satisfactoria.

Como no siempre tenemos la información necesaria sobre este tema de la planificación, lo mejor es buscar ayuda profesional o con una institución. Debemos dejar de lado la pena para preguntar y resolver nuestras dudas, pues por el contrario esto demuestra madurez y responsabilidad de nuestra parte.

Si queremos tener bebés debemos ser conscientes de que esto implica amarlos y criarlos bien.

Para tener en cuenta  
sobre los métodos



# Para tener en cuenta sobre los métodos

Antes de elegir cualquier método anticonceptivo es mejor consultar con un profesional cuál es el más apropiado para nosotros.

## Métodos naturales o de abstinencia periódica

Implica que no podemos tener relaciones sexuales durante los días fértiles de la mujer, es decir, es preciso abstenerse. Esto exige que seamos muy rigurosos para conocer el ciclo menstrual de la mujer, aunque esto no es preciso ni seguro en todas las ocasiones. Además, nos expone a tener infecciones de transmisión sexual si la persona con quien estuvimos estaba infectada o si estábamos infectados, se la transmitimos. Por ello, no es un método recomendable. Los tipos de métodos correspondientes a esta categoría son:



### Ritmo o calendario:

Debemos anotar durante seis meses las fechas en las que le llega la menstruación a la mujer, y luego calcular su período fértil, que es aproximadamente a mitad del ciclo y no se debe tener relaciones sexuales. Sin embargo, el tiempo que le dura la regla a todas las mujeres es diferente; a veces es tan irregular que no llega por un mes y regresa al siguiente. Por eso, es

preciso poner en duda eso de que “no hay riesgo si uno tiene relaciones unos días antes o después de la menstruación”, a pesar que todavía mucha gente lo crea. Por el contrario, no es un método muy seguro pues ni somos tan juiciosos para llevar cuentas, ni biológicamente éstas serán siempre exactas.

### Coito interrumpido o retiro:

Consiste en sacar el pene de la vagina antes de que eyacule, es decir, antes de que expulse el semen. De todas formas hay que tener cuidado, pues antes del semen sale otro líquido transparente (el líquido seminal) que también contiene algunos espermatozoides, lo cual puede embarazar a la mujer.

Este método es igualmente inseguro que el anterior, pues podemos olvidar sacar el pene o la emoción puede llevar a que nos arrepintamos de hacerlo a último momento.

Para tener en cuenta  
sobre los métodos

## Métodos anticonceptivos de barrera



Los métodos más comunes de esta categoría son:



### Condón:

Es como un gorro para el pene, hecho en un caucho especial (látex y resina). El objetivo es que recoja cualquier tipo de líquido que salga por el pene, para que los espermatozoides no lleguen al útero de la mujer y que no haya contacto de fluidos para evitar infecciones de transmisión sexual. Además, nos protege ante cualquier infección de transmisión sexual o VIH - Sida.

#### ¿Cómo se usa?

1. Busquemos la fecha de vencimiento que aparece en el empaque y revisemos que no se haya pasado.
2. Rasgamos el empaque con los dedos (sin usar uñas ni dientes) y sacamos el condón sin romperlo.
3. Apretamos la punta del condón con los dedos y lo desenrollamos sobre el pene cuando está erecto antes de la relación sexual, debemos dejar un pequeño espacio en la punta, sin que allí quede aire.
4. Después de que todo el líquido ha salido del pene, cogemos el condón y sacamos el pene de la vagina, cuando todavía está duro. Quitamos el condón con cuidado para que no se salga el líquido que tiene adentro (semen).
5. Después de usarlo, botamos el condón a la basura.

Debemos usar un condón diferente para cada relación sexual

#### ¿Qué tan seguro es?

Si lo usamos bien, siguiendo las instrucciones, este método nos da una protección del 96%. Si lo utilizamos al mismo tiempo con una tableta vaginal, puede ser más efectivo.

Son métodos que impiden que el óvulo se encuentre con los espermatozoides.



## Espermicidas:

Son pastillas o sustancias que se ponen en la vagina para que mate a los espermatozoides.

Debemos leer y confirmar si dice en el empaque que es un anticonceptivo, porque si en lugar de usar una tableta vaginal que nos evite el embarazo usamos un desodorante vaginal, esto no nos serviría de nada. De todas formas, es mejor complementar este método con un condón como medida de doble protección.

¿Cómo se usan?

Se introduce una tableta u óvulo en la vagina, entre más adentro mejor, unos diez minutos antes de tener la relación sexual. Si la tableta es seca, la mujer debe mejorarla con saliva o con agua muy limpia antes de metérsela en la vagina para que no le duela y sea más fácil de introducir.

¿Qué tan seguros son?

Los espermicidas son seguros en un 85%. Para mayor seguridad se recomienda complementar este método con un condón, como medida de doble protección.

## Dispositivo Intrauterino, DIU:



Es un pequeño objeto hecho de plástico, cubierto en cobre que se pone dentro de la matriz o útero.



¿Cuándo una mujer puede mandarse poner el dispositivo?

Cuando quiera, pero es mejor si lo hace cuando tiene la menstruación, 30 días después de haber tenido un parto natural o una cesárea, o inmediatamente después de un aborto, si no hay infección. La ventaja de este método es que se puede usar durante 10 años, con controles médicos cada 6 meses.

Antes de decidirnos por los métodos inyectables o por el dispositivo DIU debemos exigir información clara sobre ellos y acompañamiento médico.

¿Las mujeres que usan el dispositivo pueden sentirse enfermas?

A veces la mujer puede sangrar más de lo común durante los primeros meses, y puede tener cólicos fuertes por unos días. Pero si esto sucede durante varios días, y el dolor es insoportable, es necesario visitar al médico.

¿Qué tan seguro es?  
El DIU tiene una efectividad del 98%.

Para tener en cuenta  
sobre los métodos

## Métodos hormonales

### 1. Implantes subdérmicos (debajo de la piel):

Son los que impiden o alteran la ovulación, los más conocidos son:



Son pequeñas cápsulas hechas de un material plástico, y que tienen adentro una hormona (levonorgestrel) que no permite que el ovario deje salir al óvulo. Además, hace que el moco cervical cambie o se espese para que no pasen los espermatozoides.

¿Cómo se usan?

1. El médico nos hace un examen para ver si estamos sanas o estamos enfermas y decidir si podemos usar o no este método.
2. El médico nos pone en el brazo (debajo de la piel) un implante.
3. Las mujeres debemos asistir a un control médico una vez al año.

¿Qué tan seguro es?

Tiene una eficacia del 98%, y dura cinco años...

### 2. Píldoras anticonceptivas:

Son unas pastillas que tienen una o dos hormonas (estrógenos y progesterona) que sirven para evitar el embarazo. Todos los días hay que tomarse una píldora a la misma hora.

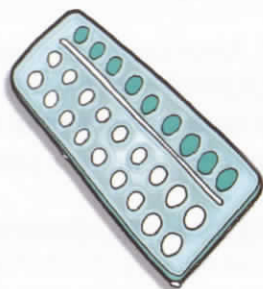


¿Cómo se usan?

La mujer debe tomar la primera pastilla el día que le llega la menstruación, es decir, el mismo día que le comienza el sangrado.

Las presentaciones más comunes de las pastillas son:

- **Cartón de 21 píldoras:** todas son de un mismo color. Se toma una píldora todos los días. Al terminar un cartón se dejan de tomar por una semana, y luego se comienza un cartón nuevo. Por ejemplo, si el cartón se termina el jueves, debes comenzar otro nuevo a los ocho días, es decir, el viernes siguiente. Así, la menstruación llegará durante los días que no se toma la píldora. Aunque el sangrado continúe, la mujer debe comenzar el nuevo cartón el día indicado.



Para usar la anticoncepción de emergencia debemos tener o solicitar información clara sobre el tema.

Para tener en cuenta sobre los métodos

· **Cartón de 28 píldoras:** tiene dos colores.

Para comenzar a tomarlas deben seguirse las mismas instrucciones que se dieron en el párrafo anterior. Se

inicia por el grupo de 21 píldoras del mismo color, y se deja de último el grupo de las 7 píldoras. Durante esos 7 días llega la menstruación. El nuevo cartón se debe comenzar al día siguiente de haber tomado la última de las 28 píldoras, siempre iniciando por el grupo que tiene más píldoras.

¿Qué tan seguras son? Tienen una efectividad del 98% si se toman con juicio.

### 3. Inyectables:

Al igual que los métodos anteriores contienen hormonas, pero se inyectan en un músculo por un profesional especializado.

¿Cómo se usan?

1. Inyectables mensuales:

La primera inyección se aplica entre el primero y el quinto día de la menstruación, y después todos los meses en la misma fecha en que se comenzó a usar este método. Por ejemplo, si la mujer se puso la primera dosis el 3 de enero, la siguiente tiene que ser el 3 de febrero y así sucesivamente. Por lo general, después de haberse aplicado la primera dosis, la menstruación llegará una o dos semanas antes, pero después se regularizará.



2. Inyectables trimestrales:

La primera inyección se aplica entre el primero y el quinto día de la menstruación, y sirve para evitar un embarazo durante 3 meses. Por esto, el tiempo para mandarse aplicar una nueva inyección es de 90 días.

¿Qué tan seguros son? Son efectivos, en un 98%.

### Anticoncepción de emergencia

Es un método que se utiliza como último recurso, después de que hemos tenido relaciones sexuales y no utilizamos ningún método de anticoncepción o el que utilizamos falló.

**26** La anticoncepción de emergencia no te protege contra ETS e ITS.



Es el único método que nos ayuda a evitar un embarazo después de tener relaciones sexuales. Además, debemos tener claro que la anticoncepción de emergencia sólo evita el embarazo, pero no evita que nos infectemos con alguna enfermedad de transmisión sexual.

Para tener en cuenta  
sobre los métodos

¿Cómo se usa?

Debemos tomar dos dosis de una pastilla antes que pasen 3 días desde que tuvimos la relación sexual sin protección.



¿En qué situaciones puede usarse este método?

- Luego de haber tenido relaciones sexuales sin usar ningún tipo de protección.
- Cuando el condón se rompió o se corrió.
- Si la mujer olvidó tomarse dos o más píldoras anticonceptivas.

-Si hubo una violación.

Actúa de la misma forma que las píldoras anticonceptivas, aplicándole a la mujer una dosis de hormonas. Se debe tener en cuenta que:

·Las hormonas que recibe la mujer hacen que el óvulo expulsado por el ovario todos los meses se demore más en salir o que ni siquiera salga. Esto evita el embarazo.

·Si el óvulo ya salió, lo que hace este método es cambiar el recorrido del óvulo por las trompas de Falopio, haciendo más difícil que éste se encuentre con el espermatozoide. Así se evita la fecundación.

·Cuando el moco cervical que se encuentra cerca del útero se vuelve espeso, los espermatozoides quedan atrapados en esta zona y no pueden moverse para buscar al óvulo. Esto es muy efectivo.

¿Las mujeres pueden sentirse enfermas por usar la anticoncepción de emergencia? A algunas mujeres nos puede dar vómito, dolor de cabeza y cansancio, aunque esto no dura todo el día. Si tres horas después de haberte tomado la primera pastilla nos da vómito, antes de tomarte la segunda dosis tómate algo que te quite las ganas de vomitar.

Es bacano protegerse y no tener problemas en el futuro.

27

Para tener en cuenta sobre los métodos

Por lo general, la menstruación no dejará de llegar el día acostumbrado, pero puede retrasarse de tres a cinco días.

Es importante que recordemos que



La anticoncepción de emergencia no nos protege contra las enfermedades o infecciones de transmisión sexual. Además, si lo usamos muchas veces hay mayores posibilidades que la fecha en que te llega la menstruación no sea la misma todos los meses. Este es un método que se debe utilizar sólo en casos extremos; para planificar están cualquiera de los otros métodos.

Si han pasado 72 horas después de la relación sexual, podemos utilizar el DIU como alternativa porque nos ayuda a tener una planificación regular.

## Métodos definitivos o quirúrgicos

### Ligadura de trompas

Qué es?

Es una cirugía en la que se “atan” o amarran las trompas de Falopio de la mujer, lo cual impide que el óvulo y el espermatozoide se encuentren. Es una operación sencilla que no requiere hospitalización.

¿Después de esta operación cambia la vida sexual de la mujer?

Para nada, las mujeres no perdemos las ganas de tener relaciones sexuales.

¿Afecta la menstruación?

No, ésta sigue llegando normalmente como antes de realizar la operación.

¿Qué tan seguro es?

Es el método más seguro para las mujeres, con un 99.5% de efectividad.

### Vasectomía

Es una operación muy sencilla que el hombre se realiza para que le amarren y corten los conductos por donde pasan los espermatozoides cuando van a salir del pene. Después de realizada la cirugía, el organismo absorbe los espermatozoides sin que el hombre se enferme. Al igual que la cirugía para la mujer, tampoco requiere hospitalización.

¿Después de esta operación cambia la vida sexual del hombre?

El hombre tendrá los mismos deseos de tener relaciones sexuales. El líquido que sale del pene (semen) saldrá de la misma forma, solo que sin espermatozoides.

¿Cuándo se pueden tener relaciones sexuales?

Es necesario utilizar condón, además como una forma de evitar una infección de transmisión sexual ITS, o cualquier otro método anticonceptivo durante las primeras 20 relaciones sexuales y durante las primeras 12 semanas que le siguen a la operación.

¿Qué tan segura es?

Es el método más seguro para el hombre, pues funciona en un 99.5% de los casos.

¿Cómo prevenir las Infecciones de Transmisión Sexual y el VIH-Sida?



## ¿ Cómo prevenir las infecciones de transmisión sexual y el VIH-Sida ?

Lo ideal es que busquemos el método que mejor nos funciona a cada quien, no sólo para prevenir un embarazo sino también para evitar una infección de transmisión sexual. Para pasarla bien y no preocuparnos en el futuro, lo mejor es elegir un buen método y usarlo como debe ser.



¿Qué son las infecciones de transmisión sexual ITS ?

Son infecciones que se nos pueden transmitir si tenemos relaciones sexuales (anales, vaginales y orales) con una persona que esté infectada. Algunos las conocen como “enfermedades venéreas” y otros como “enfermedades silenciosas”, porque rara vez nos damos cuenta de los síntomas para descubrirlas a tiempo. Sólo en pocos casos se pueden curar, por eso lo mejor es evitarlas.

Es importante hablar con la pareja, para evitar que la enfermedad se transmita.





¿Cómo se sabe que alguien está infectado?

Como a veces no hay síntomas, es muy difícil saberlo. Los síntomas pueden aparecer tiempo después de haber tenido relaciones con la persona infectada. Por ello, lo mejor es prevenir cualquier contagio o infección, así la persona parezca sana.

Es importante mantener una buena comunicación con la pareja y evitar que la infección se transmita.

¿Cuáles son las Infecciones de Transmisión Sexual más comunes?:

#### Gonorrea o Blenorragia:

Es una de las infecciones más antiguas y que continúa circulando por todo el mundo. En cuanto a los síntomas, a los hombres les dan constantes ganas de orinar, y cuando lo hacen les duele, les arde y les sale un flujo amarillo; a las mujeres les da flujo vaginal y picazón.

Esto generalmente ocurre entre los 2 y los 10 días después de haber tenido relaciones con la persona infectada, aunque algunas veces se presenta hasta un mes después de la infección. Después de notar la infección es necesario ir rápidamente al médico, pues si no se controla con un tratamiento específico ésta crece y el flujo se vuelve de color verdoso, a veces acompañado de sangrado.

#### Sífilis:

Esta infección se transmite por tener relaciones sexuales con alguien infectado o por medio de transfusiones de sangre con otra persona infectada con sífilis. Sin embargo, respecto a esta segunda forma de infección, ahora hay estrictas normas en los hospitales y centros médicos, que permiten controlar la calidad de la sangre y así evitar que esto suceda.

Otra forma de infectarse es mediante el uso de cosas que piquen o que corten (como jeringas, cuchillos, agujas o cuchillas de afeitar) que estén contaminadas. También, una madre infectada puede pasarle la infección al bebé en su vientre.



Los síntomas se presentan en tres fases:

## 1era. FASE

Aparece una ampolla lisa, brillante y roja en la vagina o en el pene, en el ano o en la boca, entre los 10 y los 90 días después del contagio. Casi nunca duele, pero la persona puede sufrir de fiebres y dolor en los huesos y en los músculos.

## 2da. FASE

Salen unas ronchas rosadas en las palmas de las manos y en las plantas de los pies; da fiebre y dolor de garganta; la persona adelgaza y pierde el apetito; aparecen unas llagas alrededor del ano o de los genitales. Los síntomas pueden aparecer y desaparecer mientras dura la infección.



## 3era. FASE

La sífilis afecta el corazón, los huesos, el cerebro y otras partes del cuerpo que no se pueden recuperar después del daño. Entonces, la persona puede perder la posibilidad de mover sus piernas, de caminar, de ver, volverse loca o, en el peor de los casos, morir.

Cuando una mujer que está embarazada se infecta, puede tener un aborto inesperado o el bebé puede nacer con huesos deformes. Por esto, lo mejor es que la mujer embarazada se haga antes de la semana 16 de embarazo un examen de sangre en un laboratorio (serología) para saber si tiene o no la infección.

### Herpes genital:

No importa si la persona ha tenido o no un síntoma, puede infectar a otros con quienes tenga relaciones sexuales y pasarles el virus que causa esta infección. La madre también puede contagiar a su bebé en el momento del parto; si esto sucede el bebé nacería con llagas en la boca, puede secretar una especie de líquido espeso por los ojos o no tener ganas de comer. Si un médico no lo trata a tiempo, el bebé puede incluso morir.





Los síntomas de esta infección son unas ampollas que salen entre los 3 y los 5 días de haber tenido la relación con una persona infectada. Arden o pican y se revientan casi sin tocarlas, formando unas heridas muy dolorosas. Al hombre pueden aparecerle en el pene, el escroto y el ano; a la mujer en el cuello del útero, la vagina, vulva y el ano. Además, a la persona le puede dar fiebre, sentir dolor en los músculos, y perder la fuerza y las ganas de moverse. El herpes predispone al cáncer.

### Condilomas o verrugas:

Es una de las infecciones más comunes y es causada por un virus. Cuando esta infección se presenta salen unas verrugas cerca de otras como haciendo un grupo. Estas verrugas, que se vuelven grises o medio rojas no duelen, pero pueden estar llenas de pus (un líquido espeso, blanco o amarillento) y dañar la piel donde aparecen. En el caso de los hombres pueden aparecer en el pene, la uretra o alrededor del ano; en el caso de las mujeres, en los genitales internos y externos y en el ano.

Si una mujer embarazada tiene esta infección, las verrugas no sólo pueden bloquear el lugar por donde sale el bebé, haciendo necesaria una cesárea, sino que también pueden transmitirle la infección al niño, lo cual le generaría problemas pulmonares y respiratorios, pues le podrían salir también verrugas en la garganta a él.



### Hepatitis B:

Es ocasionada por un virus que hace que el hígado se ponga rojo, se hinche y cause dolor. Puede transmitirse de madre a hijo durante el embarazo. Generalmente se da por contacto sexual con una persona infectada, por una transfusión sanguínea o por utilizar elementos como cuchillas de afeitar, jeringas, agujas, equipos para tatuajes o para perforar las orejas, que una persona infectada usó con anterioridad.

Los síntomas de la hepatitis B son el cansancio, el dolor en las articulaciones de los huesos, ganas de vomitar, diarrea, fiebre y poco apetito.



Algunas personas se ven afectadas con manchas amarillas en la piel y su orina toma un color amarillo oscuro.

¿Cómo prevenir las Infecciones de Transmisión Sexual y el VIH-Sida?

### VIH/Sida:

Es un virus que pasa de una persona a otra por relaciones sexuales (orales, vaginales, anales), transfusiones de sangre, agujas contaminadas, a través de la placenta contaminada durante el embarazo, o por darle al bebé leche de pecho cuando la mamá está infectada. Las mujeres embarazadas deben hacerse antes un examen para estar seguras que no tienen el virus del VIH/Sida y si lo tienen recibir tratamiento durante su embarazo para que su bebé no nazca enfermo también.



Es necesario tener claro que el virus no se transmite por el aire, el agua, la picadura de un zancudo, la tos o los estornudos. Además, tampoco debemos discriminar a las personas que tienen este virus, pues al igual que nosotros, son seres humanos que tienen derechos.

Como síntomas se identifican el cansancio extremo de la persona, sin que ésta haya hecho ejercicio o alguna actividad física, diarrea continua, fiebre, sudor por la noche al dormir, pérdida de peso, inflamación de los ganglios (especie de bolitas que se ubican en el cuello y las axilas) e infecciones en la piel.

Existen también unos factores de riesgo. Hay una época en que la persona no se ve enferma ni tiene los síntomas mencionados, pero en la que de todas formas puede transmitir el VIH/Sida. Por eso, es preciso recordar que es más fácil que a nosotros nos dé una infección de estas cuando:



- Tenemos relaciones con más de una persona.
- No utilizamos condón.
- No nos bañamos ni mantenemos limpios nuestros genitales.
- Compartimos agujas con nuestros amigos o con cualquier otra persona para ponernos inyecciones, hacernos tatuajes o inyectarnos drogas.
- No tenemos idea de cómo se transmiten estas infecciones.



La persona no se ve enferma ni tiene síntomas, pero puede transmitir el VIH-Sida



Al igual que nosotros, las personas infectadas con el VIH/Sida son seres humanos y tienen derechos.

Debemos ser responsables con nuestra salud y la de nuestra pareja.

Cuando uno quiere a alguien nunca debe hacerle cosas que le causen daño; tampoco debemos hacer cosas por esa persona que nos hagan daño a nosotros mismos.

Tener relaciones sexuales es parte de la vida, es parte del disfrute de ser hombres o mujeres. Cada quien puede hacer lo que quiera, siempre y cuando no le haga daño a alguien. Es bueno sentirnos bien con nosotros mismos y como jóvenes tenemos muchas cosas que vivir y aprender, pero siempre

debemos hacerlo con responsabilidad

Es importante que los y las jóvenes sepamos cómo prevenir estas infecciones y enfermedades. Por esto tenemos que:

Saber cuáles son los síntomas de una ITS y una ETS. Si identificamos algunos:

- Debemos ir de manera inmediata, junto con nuestra pareja, a que el médico nos prescriba el tratamiento correspondiente.
- Seleccionar muy bien con quién tenemos relaciones sexuales.
- Ser honestos. Si sospechamos que tenemos una ITS o una ETS debemos ir al médico y si el diagnóstico lo confirma debemos informárselo a las personas con las que llegamos a tener relaciones sexuales durante la época en la que se nos transmitió la enfermedad. Entre más pronto lo comuniquemos más pronto recibiremos el tratamiento apropiado y las consecuencias no serán tan graves.
- Usar condón en todas las relaciones, pues esto hará más difícil que la ITS o ETS se transmita.
- Hablar con nuestras parejas claramente sobre temas de sexualidad.
- No compartir agujas e instrumentos cortantes con otras personas.
- No tener relaciones sexuales cuando sospechamos que podemos tener una ITS o una ETS.

### Para Finalizar, o mejor dicho para continuar...

Luego de acercarnos a estos temas tan importantes en la vida, nos queda el compromiso de vivir a plenitud nuestros derechos con las posibilidades que ello implica... **Con mucho gusto.**



INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR  
Av. Cra. 68 # 64C-75 ■ PBX: 437 7630  
Línea gratuita nacional Bienestar familiar 018000 918080  
[www.icfb.gov.co](http://www.icfb.gov.co)

**Estado Comunitario: desarrollo para todos**

COL 200