



la **SEXUALIDAD**

Lo que debes saber sobre
la salud sexual



LO QUE NADIE TE DICE DE LA SALUD SEXUAL

Hablar de salud sexual no es solo hablar de sexo. *Es entender tu cuerpo, saber cuáles son tus derechos y poder tomar decisiones sin miedo, ni vergüenza.*



En la adolescencia, conocer sobre nuestra sexualidad es **necesario**. Tienes derecho a decidir sobre tu cuerpo, recibir información clara, estar libre de presión, violencia o discriminación, y tener acceso a servicios de salud si los necesitas.

Las relaciones sexuales deben ser **libres, seguras y consensuadas**, y no una prueba de amor. Usar anticonceptivos no es de personas adultas: es de personas que se cuidan, debemos estar atentos a posibles señales de embarazo y saber cómo confirmarlo con pruebas de orina o sangre.

También es importante saber que algunas chicas pueden sentirse tristes o desconectadas después del parto y necesitan acompañamiento.

**¡Conocer nos protege
y empodera!**



DERECHOS SEXUALES

La sexualidad es una importante dimensión de las personas que está presente en todas las etapas de la vida. El disfrute pleno de nuestra sexualidad y el placer son fundamentales para nuestra **salud y bienestar físico, mental y social**.

Es importante aprender a ejercer nuestros derechos sexuales y reproductivos de manera responsable e informada, y establecer relaciones de pareja o noviazgo, sanas y placenteras.

El ejercicio y garantía de nuestros derechos sexuales son **sumamente importantes**.

A continuación, podrás ver nuestros derechos sexuales:

Tengo derecho a...

A la **igualdad**.

Decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.

Manifestar públicamente nuestros afectos.

Decidir con quién o quiénes relacionarse afectiva, erótica y sexualmente.

Vivir libre de discriminación.

Ejercer y disfrutar plenamente nuestra vida sexual.

La **vida a la integridad** física, psicológica y sexual.

La **información** actualizada, completa, científica y laica sobre sexualidad.

Servicios de salud sexual y reproductiva.

Que se **respete** nuestra privacidad y a que se resguarde nuestra información personal.

La **identidad** sexual.

¿Qué es la higiene sexual?



La higiene sexual es el conjunto de acciones que realizamos para **mantener** la salud y la limpieza corporal, y **prevenir** infecciones sexuales.



Higiene íntima masculina

Con todos los cambios hormonales en la adolescencia, los varones empezamos a producir más sudor y nuestros genitales crecen y comienzan a tener secreciones, **¡la higiene corporal se vuelve aún más importante!** En el caso de los varones, tenemos que lavar todos los días los pies, manos, debajo de las axilas y los genitales, porque hay más sudor, y el olor es más fuerte. Es necesario cambiarnos todos los días la ropa interior.

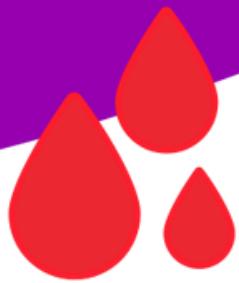
El aparato genital externo masculino está integrado por el pene y el prepucio y es una de las partes más sensibles de la anatomía masculina. Los varones debemos lavar especialmente

la cabeza del pene, donde se junta líquido blanquecino, ya que, si no se lava, se acumula y desprende un mal olor, además puede causar infecciones. La limpieza de la piel del pene es más exigente que la de otras zonas corporales, ya que los pliegues que tenemos en la zona genital favorecen la proliferación de microorganismos por la facilidad con la que pueden acumularse en ellos secreciones y restos de orina. En condiciones normales y aplicando una adecuada higiene tanto en el momento de orinar como en el aseo diario este proceso no debería ocasionarnos ningún problema.

**Cuidar nuestra higiene íntima es fundamental para nuestra salud y bienestar.
No se trata solo de limpieza, sino de prevención y autocuidado.**



La salud e higiene menstrual



El concepto de salud e higiene menstrual abarca aspectos del manejo de la higiene menstrual y otros factores como la salud, el bienestar, la educación, el empoderamiento de las adolescentes y nuestros derechos. La desigualdad de género, los tabúes culturales y la pobreza pueden dificultar la satisfacción de las necesidades de la salud menstrual. La menstruación se vuelve parte de este fenómeno de reducción de oportunidades, al seguir siendo un tabú, lo que reduce perspectivas de salud, bienestar y educación para las niñas, adolescentes, mujeres, personas transexuales y no binarias que no pueden gestionar su ciclo menstrual de forma **digna y saludable**.

El inicio de la menstruación supone una nueva fase -y un nuevo factor de vulnerabilidad- en la vida de las adolescentes. Sin embargo, muchas nos enfrentamos a actitudes y creencias de rechazo, acoso y exclusión social durante la menstruación. Las personas transgénero y no binarias también deben confrontar la discriminación debido a su identidad, lo que les priva del acceso a los materiales e instalaciones que necesitan.

Las intervenciones de salud e higiene menstrual pueden ayudarnos a superar estos obstáculos. No sólo resuelven la demanda insatisfecha de productos de higiene menstrual, sino que también **protegen** nuestra dignidad, **fomentan** la confianza y **refuerzan** nuestra salud sexual y reproductiva.

*Acceso + Educación + Dignidad =
Empoderamiento*



Entendiendo nuestro periodo.



Una manera importante de hacer que nos sintamos con más tranquilidad con todos estos cambios es asegurarnos que contamos con información precisa sobre prácticas de higiene y qué es lo que necesitamos para cuidar a nuestro cuerpo durante esta etapa. Esto nos ayudará a expresar y comunicar qué es lo que necesitamos de nuestro entorno y de las personas que nos rodean.

Si la mitad de las personas en el mundo, sin importar en dónde viven, qué idioma hablan o a qué se dedican, tienen la misma vivencia ¿no sería bueno que la otra mitad sepa de qué se trata? La menstruación es un cambio que puede llegar a ser muy difícil para las niñas y adolescentes, si las personas a su alrededor no entienden lo que están pasando. Al aprender sobre menstruación, los niños, adolescentes y hombres pueden ser aliados, tener empatía por estos cambios y ayudar a eliminar creencias equivocadas, la vergüenza o las burlas que suceden en torno a la menstruación.

Todas y todos pasamos por grandes cambios en la adolescencia y la comprensión es un primer paso para que haya relaciones más positivas entre adolescentes y enfocarnos en lo que importa, crecer y seguir aprendiendo. **¡Mientras más sepamos, menos miedo nos darán estos cambios y aunque nos sintámonos incómodas recordemos que es sólo una etapa!** Ninguno de esos cambios deberá alejarnos de hacer las cosas que nos gustan, o de las personas que queremos.

Existen muchos mitos alrededor de la menstruación como que beber limón corta la menstruación, si se toca una planta, ésta se seca, que no te puedes pintar las uñas, desrizar el pelo o incluso que no se debe tocar a un bebé recién nacido. Muchas de estas creencias han pasado de generación en generación, es por eso por lo que sigue siendo popular, pero en realidad no hay fundamentos que digan que es real.

= = = ¡No nos dejemos llevar por los rumores o mitos, busquemos orientación adecuada!

¿Qué es la menstruación?

En algún momento en la adolescencia de las mujeres, el útero empezará a liberar óvulos. Esto ocurrirá, más o menos, una vez al mes. *¡La menstruación es uno de los cambios que demuestra que nuestro cuerpo está creciendo y funcionando bien!*

Durante la menstruación, el útero se recubre de sangre y otros tejidos para albergar al óvulo; cuando éste no es fecundado, la capa de tejido que reviste el útero se desprende y sale por la vagina. Es completamente normal que este sangrado tenga diferentes colores, desde un rojo brillante, rosa claro o incluso marrón o café. Esto dura de 4 a 7 días y suele suceder cada 28 a 30 días (aunque dependiendo de cada persona pueden ser más o menos días).

Aunque esto que sale por la vagina es sangre, no es algo que deba asustarnos, es perfectamente **normal** y **saludable**.



Dato importante

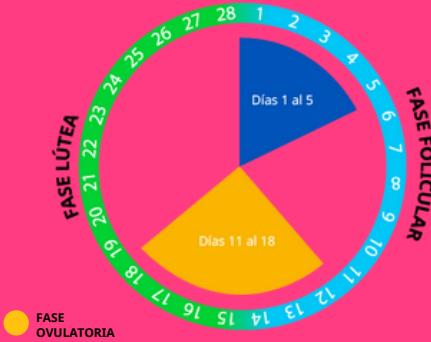
El sangrado menstrual puede variar en color y duración, y esto es **completamente normal**.

Mitos sobre la menstruación

Existen muchos mitos alrededor de la menstruación como que beber limón corta la menstruación, si se toca una planta, ésta se seca, que no te puedes pintar las uñas, desrizar el pelo o incluso que no se debe tocar a un bebé recién nacido. Muchas de estas creencias han pasado de generación en generación, es por eso por lo que sigue siendo popular, pero en realidad **no hay fundamentos que digan que es real**.

¡No nos dejemos llevar por los rumores o mitos, busquemos orientación adecuada!

El ciclo menstrual y sus fases



La mayoría de las niñas tienen su primera menstruación (regla o periodo) entre los **11 y 14 años**, pero algunas niñas empiezan a los 8 y otras hasta los 17 años. El día que comienza el sangrado es el primer día del ciclo menstrual, el cual, tiene una duración promedio de 28 días, sin embargo, un ciclo puede durar de **25 a 35 días**. Además de la menstruación, este ciclo tiene otras tres fases que debes conocer.

01

Pre-ovulación

La pre-ovulación es la fase que se produce después de la menstruación. Durante esta fase, el ovario produce unas hormonas llamadas **estrógenos**, responsables de madurar a uno de los óvulos que se encuentran en su interior. Normalmente esta fase se presenta entre los días 6 y 13 del ciclo, aunque puede variar, debido a diferentes factores que van desde la pérdida de peso, estrés emocional, enfermedades, ejercicio o dietas.

02

Ovulación

En la fase de ovulación, el óvulo completa el proceso de maduración y se traslada del ovario hacia el útero, a través de las trompas de Falopio. Los niveles hormonales aumentan, esto puede generar, dependiendo de cada mujer, algún cambio en el estado de ánimo. Estas hormonas, ayudan a preparar el recubrimiento del útero para el embarazo; por este motivo, la mayor probabilidad de embarazo es durante los **3 días** antes de la ovulación o el mismo día de la ovulación.

03

Post-ovulación

Finalmente, en la post-ovulación, si el óvulo no es fecundado, será **expulsado** en la próxima menstruación. En esta fase, los niveles de hormonas comienzan a bajar, y pueden resultar en emociones como enojo, depresión y tristeza, presentándose de manera diversa y a diferente nivel en cada mujer.

¿Qué pasa si mi período es irregular?



El principio de la menstruación puede ser irregular, por lo que es importante que estemos al tanto de cualquier cambio. Una vez que nuestra menstruación llegue, debemos estar atentas a que **no se interrumpa**. El primer año es posible que no llegue en la misma cuenta, pero recordemos que, si después de tener nuestro período cada mes dejamos de tenerlo, puede ser por varias causas. Una es que haya un embarazo, pero también hay otros factores que pueden influir, como nuestro estado de ánimo, cambios importantes de peso y alimentación. ***Si nuestra menstruación se interrumpe: ¡Es importante decirle a alguna persona adulta e ir al médico!***

Algunos ejemplos de casos en los que debemos tener especial atención durante nuestras primeras menstruaciones son:

- ★ Que falte un período completo.
- ★ Que el período llegue más temprano o tarde.
- ★ Que cada ciclo tengamos diferentes síntomas premenstruales.
- ★ Que entre ciclos haya sangrado más abundante o ligero de lo habitual.

Hacer un seguimiento de nuestros períodos en un calendario es una buena manera de aprender lo que es normal para nuestro cuerpo y nos ayuda a saber si algo no está bien en nuestro cuerpo.

Si muchos de nuestros períodos son irregulares, impredecibles o anormales, **habla con un médico** para asegurarnos de que todo esté bien.



Materiales para la menstruación:

¿Cómo absorber o recolectar el flujo menstrual?

Un paso muy importante en la menstruación es estar **preparadas** con un artículo de higiene para absorber el flujo. Hay una gran variedad de materiales para esto, es importante que los conozcamos todos (o la mayoría) y que elijamos el más accesible para nosotras y con el que podemos mantenernos lo más limpias y cómodas posible. Aquí mostramos un resumen de cada uno y cómo usarlos:

Paño/tela menstrual

Los paños son piezas de tela **reutilizables** que se ponen en la ropa interior para absorber el flujo menstrual (para evitar que se mueva podemos sujetar esa tela larga con otra cinta alrededor de nuestra cintura, como si la tela fuese una hamaca entre nuestro ombligo y nuestra espalda). Es mejor que sean de algodón y que tengan colores claros para asegurarnos que estén limpias. La tela no debe usarse por más de un año, después debemos hacer otra. Tenemos que asegurarnos de contar con el espacio adecuado en casa para **lavarla muy bien**, con jabón y agua limpia y secarla al sol. Si queda sucia o húmeda pueden causarnos infecciones o irritación en la piel. Debemos llevar siempre un repuesto para cambiarnos cuando estemos fuera de casa y una bolsita para guardar la tela utilizada.

Dato importante: Lavar con jabón y secar al sol.



Toalla reutilizable

Las toallas reutilizables se usan en la ropa interior, para absorber la sangre y se mantienen en su lugar mediante broches. Están hechas de una variedad de telas y capas que absorben el flujo. Después de usarlas, se lavan, secan y se reutilizan durante más o menos un año. Como la tela o paño, es importante lavarlas con jabón y secarlas al sol. Aunque pueden parecer muy caras al principio, **¡duran un año y son amigables con el medioambiente!**



Toalla sanitaria desechable

Las toallas desechables se usan en la ropa interior. Hay que cambiarlas después de un máximo de 6 horas de uso y tirarlas a la basura (**¡never al inodoro!**). Las toallas vienen en varios tamaños, absorbencias y materiales. Las toallas deben incluir adhesivos para pegarlas en la tela de nuestra ropa interior, evitar fugas y mantenerlas en su lugar. Suele ser fácil encontrarlas y no son muy caras, pero necesitaremos varias cada semana y todos los meses. Es importante que las **cambiemos constantemente**, ya que, aunque no haya mucha sangre, el sudor y humedad que se acumula puede irritar nuestra piel o causar infecciones.

Tampón



Los tampones son materiales absorbentes que se **insertan** en la vagina para absorber el flujo menstrual. Se expanden con la humedad y, por lo tanto, evitan que la sangre salga. Pueden tener un aplicador de cartoncillo o plástico, o sin aplicador (en este caso usaremos nuestros dedos para introducir el tampón). Los podemos usar hasta por 6 horas, después se retiran con una cuerda que queda por fuera de la vagina y se eliminan en el bote de basura (**estos tampoco van al inodoro!**). Es común que algunas adolescentes sintamos incomodidad o dolor al usar tampones, pero para otras es muy cómodo. Algo que es preciso aclarar sobre los tampones, es que no se pierde la virginidad al usarlos, ya que son pequeños y quedan en la parte baja de la vagina. Ponerse un tampón, por lo general, no duele, pero puede requerir algo de práctica al principio. Los tampones vienen en diferentes tamaños y absorbencias. Aunque en algunas comunidades los tampones sean mal vistos, contar con información sobre su uso es importante para eliminar mitos o creencias erróneas y lo más importante es que consideremos si es cómodo y accesible para nosotras.

Advertencia importante

Si un tampón está en nuestra vagina durante mucho tiempo, puede causar una enfermedad llamada síndrome de shock tóxico (SST), que es una enfermedad **grave y peligrosa**. Si hemos usado un tampón por mucho tiempo y comenzamos a tener vómitos, fiebre alta, diarrea, dolores musculares, dolor de garganta, mareos, desmayos o debilidad, y una erupción en la piel de tipo quemaduras solares, saquemos el tampón y busquemos ayuda de una persona profesional de la salud de inmediato.

Copa menstrual

La copa menstrual es una pieza de **silicón** con forma de campana que se **inserta** en la vagina para recoger el flujo menstrual. Se mantiene en su lugar por las paredes de la vagina. Recoge tres veces más sangre que las toallas o los tampones y debe vaciarse cada 6-12 horas, después de lo cual se enjuaga, se lava con jabón y se vuelve a insertar. Después de cada ciclo menstrual, la copa debe ponerse en agua hirviendo durante 5 a 10 minutos para **esterilizarla**. La mayoría de los fabricantes ofrecen al menos dos tamaños (chica y mediana), y las diferentes formas se están volviendo más comunes. Las copas son reutilizables por 5 a 10 años. Aunque aún su comercialización en República Dominicana no es muy común, y al igual que con los tampones, hay algo de preocupaciones sobre el que se inserte en la vagina, poco a poco las personas las van aceptando más. Pueden ser más fáciles y discretas para lavar. Necesitamos siempre mucha privacidad en baños públicos, agua limpia y jabón. Si queremos usarla, es importante asegurarnos que el primer día que la probemos estemos en casa todo el día para sentirla y acostumbrarnos, y podemos usar una toalla como respaldo para evitar mancharnos.

Preguntas comunes sobre la menstruación

¿Cómo manejar nuestro primer período?



Ir preparadas

Vayamos preparadas. Tener una toalla a la mano puede ser muy buena idea porque nunca sabemos cuándo la podemos necesitar.

Hablar con otras

Hablemos con otras adolescentes y mujeres sobre sus experiencias y sobre cómo hacen ellas, como nuestra mamá, hermana, tía, abuela, amigas o mujeres mayores en nuestra escuela o comunidad.

Pedir apoyo

Si estamos en la escuela y necesitamos apoyo, podemos pedirlo a una **maestra** o a una **compañera**.

No tener miedo

No tengamos miedo y no nos asustemos. Puede ser aterrador ver la sangre en nuestra ropa interior, pero es **normal** y **natural**. Nos puede ayudar recordar que a todas las mujeres nos pasa.

Celebrar el crecimiento

¡Estamos creciendo! La menstruación es un cambio saludable.

¿Qué es el síndrome premenstrual?

Síndrome significa conjunto de síntomas. Síndrome premenstrual o SPM es algo que les sucede a algunas niñas, adolescentes y mujeres unos días **antes** de comenzar su periodo. Esto es porque suelen ser más sensibles a las hormonas que se liberan antes del periodo. Algunas personas se sienten tristes o se enojan más fácil que en otros días. Podemos también tener dolores en el abdomen, la espalda, diarrea, dolor de cabeza o cansancio. A veces los senos se sienten inflamados y sensibles. **Todo esto es normal y no debe preocuparnos.**

¿La menstruación puede ser dolorosa?

Algunas adolescentes no sienten dolor, algunas sienten un dolor ligero debajo del ombligo o en la espalda y algunas pueden sentir mucho dolor y necesitar medicamento para sentirse mejor (aunque en general no es muy fuerte y no dura mucho). Esos dolores se llaman "**cólicos**" y simplemente son movimientos del útero al empujar la sangre hacia el exterior.

¿Cómo manejar los cólicos o el dolor abdominal de nuestro periodo?

Calor local

Podemos poner una funda con agua caliente en el área del abdomen, cuando estemos descansando. ¡Funcionan muy bien!

Movimiento

¡El movimiento ayuda mucho! ¡El ejercicio ayuda, desde una caminata suave hasta otras formas de ejercicio, suele ser la manera más rápida de reducir el dolor!

Medicamento

Podemos tomar una pastilla para el dolor siempre prescrita (indicada) por un médico, en los días más dolorosos.

Si nuestra experiencia con el dolor cuando tenemos nuestra menstruación es **mucho más fuerte**, debemos hablar con una persona adulta para que nos lleven con una persona profesional de la salud, quien podrá decirnos si es normal y cómo tratarlo.



¿Cómo cuidarnos durante la menstruación?

La mejor manera de manejar nuestra menstruación es descubrir nuestros patrones **únicos** y probar algunas soluciones para encontrar lo que mejor nos funcione para sentirnos mejor y estar más tranquilas. Aquí podremos encontrar algunas **recomendaciones** que nos pueden ayudar:

Seguimiento con calendario

Recordemos que no cualquier incomodidad o síntoma que suceda durante la menstruación está necesariamente causado por ella.

Alimentarnos de manera variada, y comer alimentos ricos en minerales como hierro y magnesio, como el pollo, huevo, fruta deshidratada o nueces.

Inhalar y exhalar profundo.

Pasar tiempo con amigas y amigos.

No culpar a las hormonas de cada mal humor.

Reducir la hinchazón.

Nos puede ayudar el ejercicio, moderar el consumo de sal y alimentos salados o beber algún té.

Movernos.

¿Cómo prevenir e identificar infecciones vaginales?



Al menstruar, podemos ser más susceptibles a infecciones. Contrario a lo que muchas veces se piensa **¡no todas estas infecciones son causadas por tener relaciones sexuales!** Las infecciones vaginales son causadas por una diversidad de microorganismos, pero podemos tomar precauciones para prevenirlas. Para diagnosticarlas, las personas profesionales de la salud examinan una muestra de fluidos de la vagina para detectar microorganismos que puedan causar infecciones. El tratamiento depende de la causa, por eso es importante buscar **ayuda profesional** si sospechamos que tenemos una infección. Por lo general, las infecciones vaginales causan un flujo diferente del normal y se acompaña de **comezón, enrojecimiento** y, a veces, **ardor o dolor** en el área genital.

Las infecciones vaginales pueden causar flujo, molestias y olor desagradable. Sin embargo, estos síntomas no necesariamente indican una infección. Por ejemplo, algunos químicos en productos de higiene, jabones con perfume, detergentes para la ropa, o incluso ropa interior ajustada pueden irritar la vagina o vulva y causar secreciones y molestias. Por eso es de vital importancia que ante un cambio, o una alteración detectada acudamos a un **profesional de salud** para una valoración adecuada e identificación de la situación, así nos dirán cual es el manejo más adecuado para la situación.

¿Cuándo se interrumpe la menstruación?

El periodo sólo se interrumpe durante el embarazo y cuando somos muy mayores (proceso que se conoce como menopausia). Incluso las mujeres mayores que ya no menstrúan lo hicieron por gran parte de su vida. **¡Es algo que nos pasa a todas!**

¿Cuáles son los mitos más comunes asociados a la menstruación?

Es imposible quedar embarazada durante la menstruación. Si se tienen relaciones sexuales sin protección durante este tiempo, es posible que haya un embarazo.

La mujer que menstrúa no debe bañarse o lavarse el cabello. Más bien, es una buena idea bañarse o ducharse diariamente para tener un cuerpo limpio. Si planeamos nadar durante nuestro periodo, podemos usar un tampón o una copa menstrual.

Una mujer que menstrúa es impura, sucia, enferma o incluso tiene una maldición.

Los períodos menstruales son naturales y normales para las mujeres. El líquido menstrual es solo una mezcla inofensiva de sangre y tejido que el cuerpo no utilizó.

No se puede cargar bebés porque se pueden enfermar.

No se pueden comer alimentos ácidos o agrios, porque la menstruación se corta (se detiene).

No se pueden sembrar o regar plantas porque se mueren.

Con la menstruación no se pueden tener relaciones sexuales.

No se puede alisar el pelo, porque puede aumentar el sangrado o hacerlo empezar de nuevo.



Los hombres también son los portadores de los mitos, reproducen creencias violentas, discriminatorias y estigmatizantes como por ejemplo cuando no comen la comida preparada por ellas cuando ellas están con la menstruación y la relacionan con un evento que produce asco.

Sexo y relaciones afectivas o sexuales

¡A veces parece que todo el mundo habla de sexo! "Perder la virginidad" y tener relaciones sexuales por primera vez puede parecer un gran problema, pero no es una carrera y es importante sentirnos bien por ello. **¡El sexo es sólo una parte de una relación y tener relaciones sexuales no es prueba de amor!** La sexualidad es algo más que sexo: se trata de quién nos atrae y otras actividades sexuales que podemos disfrutar de forma segura. Toda persona tiene derecho a disfrutar de su sexualidad y a tener relaciones sexuales consensuales, cualquiera que sea su orientación sexual, identidad de género, si vive con VIH u otras diferencias, incluidas las personas con discapacidad.

En la adolescencia descubrimos lentamente a definir gustos, intereses y preferencias en relación con la construcción de nuestro mundo afectivo-sexual. Ejercitarse en esas decisiones, mediante las que hemos de ir construyendo nuestra autonomía e independencia, afectará aspectos cruciales para el desarrollo de una vida afectiva y sexual **saludable**.

La construcción de nuestra vida social y afectiva se halla influida por elementos de diversa índole, que guardan relación con factores individuales, familiares y sociales.

Específicamente, en el plano de las relaciones afectivas tienen especial relevancia, en primer lugar, la manera única que para nosotros y nosotras tienen las relaciones en el ámbito familiar y, en segundo lugar, los significados que asignamos a las relaciones con amistades y noviazgos. Ambos tipos de relaciones han de constituirse en componentes fundamentales a la hora en la que limitamos nuestro ámbito social y afectivo fuera del correspondiente a la familia. En la adolescencia ponemos a prueba el ejercicio de nuestra **libertad y autonomía** en la elección de las personas que integran nuestro grupo afectivo de referencia.

Amar en la adolescencia y en cualquier etapa de la vida debe ser desde la igualdad, desde acuerdos y compromisos mutuos. Entre adolescentes un elemento fundamental es la comunicación clara, honesta de confianza y respeto por las opiniones, creencias, pensamientos y sentimientos. Las relaciones amorosas en la adolescencia se ven influenciadas por las expectativas de nuestras amistades, familia, los medios de comunicación y todo nuestro entorno. Todo lo que nos rodea influye en nuestro comportamiento dentro de una relación. Es importante que todas las decisiones que tomemos nos ayuden al crecimiento personal de manera responsable. **Nadie puede obligarnos a continuar con una relación que nos hace daño o en la que ya no queremos estar.**

Espera hasta estar listo/a

Esperar hasta que nos sintamos listos o listas y solo tener relaciones sexuales si realmente lo deseamos; no hacerlo para vernos "cool" o porque creamos que todas nuestras amistades las están teniendo. ¡No es una carrera! ¿Nos sentimos una persona preparada física y emocionalmente?

Comodidad y seguridad

¿Nos sentimos una persona relajada, cómoda y segura? Recordemos, que podemos cambiar de opinión en cualquier momento y decir que no.

¡Cosas que recordar para tener relaciones sexuales seguras y placenteras!

Comunicación

¡Hablemos al respecto! Buena comunicación = buen sexo seguro. Hablemos con nuestra pareja o parejas sobre cómo nos sentimos y lo que nos gusta o no nos gusta. No deberíamos hacer nada que no queramos hacer.

Protección

Asegurarnos de usar protección, para poder disfrutar del sexo y no preocuparnos por quedar embarazada o contraer una infección de transmisión sexual (ITS), incluido el VIH.



Hablemos de consentimiento. "No es no".



El consentimiento forma parte del desarrollo de relaciones libres junto con el deseo y la comunicación. Consiste en la aceptación a participar en prácticas sexuales que involucran a la otra persona, es decir, es cuando alguien dice sí a algo de forma clara, decidida y alegre, y no está bajo ninguna presión con su respuesta. El consentimiento es algo que debemos pedir y recibir cada vez que tengamos cualquier tipo de actividad sexual. **El sexo sin consentimiento es abuso o violencia sexual, o violación.**

El consentimiento es una **conversación continua**. Si alguien nos pide nuestro consentimiento, eso es bueno: tengamos confianza y digamos cómo nos sentimos. Si solicitamos el consentimiento de otra persona, respetemos siempre su respuesta si dice "no". Recordemos que "no" significa "no"; ¡No intentemos convencerla! Alguien que guarda silencio, simplemente sonríe o suena inseguro/a y como si estuviera tratando de complacernos **no está dando su consentimiento**.

El consentimiento es:

- ★ Una elección que somos libres de tomar **sin presión ni fuerza**.
- ★ Un 'sí' **entusiasta** y no se puede dar estando bajo los efectos del alcohol, habiendo consumido drogas o durmiendo.
- ★ Se da cuando alguien tiene **toda la información** y conoce la historia completa. Por ejemplo, si alguien dice que usará condón y luego no lo hace, no hay pleno consentimiento.
- ★ Se habla de ello en cada etapa y **dar consentimiento** para una cosa no significa que haya dado consentimiento para todo.
- ★ Cuando sólo hacemos las cosas que **realmente queremos hacer**, no las que creen que se espera que hagamos.
- ★ **Temporal y reversible**. Se da exclusivamente para una práctica y un momento del tiempo determinado. Una persona puede cambiar de opinión acerca de tener relaciones sexuales y retirar su consentimiento en cualquier momento, incluso si ya ha tenido relaciones sexuales con esa persona antes, e incluso si ya está desnuda o en la cama con alguien. Todas las personas tenemos el poder de retirar el consentimiento en cualquier momento si así lo decidimos.

NO ES NO / SOLO SÍ ES SÍ

Si no hay consentimiento es violencia sexual. Si no has dado tu consentimiento y has sufrido acoso o violencia sexual, incluida la violación, no es culpa tuya. No importa si estabas solo o sola, con alguien o fuera de noche, y no importa qué llevabas puesto. Tú no tienes la culpa.

Comunícate con:

LÍNEA VIDA

Teléfono: 809-200-1202

Es un servicio que ofrece atención **gratuita** y **efectiva** de las denuncias por hechos violentos. Su horario es de 8:00 de la mañana a 12:00 de la media noche.

Línea familiar ¡Contigo!

www.lineafamiliar.do

WhatsApp: 849-258-4479

Teléfono: 809.636-3507 / 809-200-1202

Es un servicio que ofrece atención gratuita, **confidencial** y **segura** de las denuncias por hechos violentos. Su horario son las **24 horas** y todos los días de la semana.

Edad de consentimiento y abuso sexual

La **edad mínima** de consentimiento sexual (la edad en la que legalmente podemos tener relaciones sexuales) en República Dominicana son los **18 años**. Con esta edad mínima de consentimiento se pretende protegernos de los abusos y de las consecuencias que pueden darse al no ser plenamente conscientes en el momento de iniciar la actividad sexual temprana sobre nuestros derechos y desarrollo.

Nunca las personas adolescentes somos responsables de la violencia sexual ni la provocamos. Cuando escuchemos decir "ella se lo buscó", aclaremos que la víctima no es la culpable de la violencia que sufre. **Las personas adolescentes tenemos el derecho a ser protegidas.**

Recordemos que la violencia sexual está penalizada por ley, y debemos denunciarla de inmediato. No importa el tiempo que haya transcurrido después del hecho, siempre es oportuno y recomendable denunciar.

⚡ ¿Qué es el abuso sexual? ⚡

El abuso sexual está mediado por una **relación desigual de poder**, que implica a una persona adolescente como víctima y a una persona adulta o coetánea como agresora. Se trata de un problema social, de salud y de violación de los derechos de la adolescencia. Afecta, especialmente, el derecho a decidir sobre nuestro cuerpo y sexualidad; el derecho a que sea respetada la privacidad e intimidad y el derecho a vivir libre de violencias.



Entre las prácticas de abuso sexual más frecuentes están:

- ★ **Exhibir** los genitales delante de adolescentes con el fin de excitarse sexualmente.
- ★ Observar a adolescentes cuando están **vistiéndose, desvistiéndose** o cuando están en el baño.
- ★ Tocar, besar y acariciar con **fines sexuales** a adolescentes.
- ★ Realizar **insinuaciones** verbales con contenido sexual reiterado.
- ★ **Forzarles** a ver imágenes o películas pornográficas.
- ★ **Propiciar y obligar** a adolescentes a la realización de prácticas sexuales.
- ★ **Utilizar** a adolescentes en la comercialización o explotación sexual, prostitución o pornografía.

No existe un perfil de la persona agresora (puede ser una adulta o no; del entorno familiar o cercano, incluso, alguien desconocido). Las estrategias que utilizan pueden incluir la fuerza física, la presión psicológica, el engaño, el empleo de sobornos, regalos y exigirles guardar secretos.

Las personas adolescentes podemos ser atraídas a la actividad sexual por parte de personas adultas mayores a cambio de bienes y favores, por lo que las personas adolescentes de ambientes sociales desfavorables se ven especialmente en riesgo. La actividad sexual de personas menores de edad presenta una serie de riesgos relacionados a la salud sexual y reproductiva, incluyendo el embarazo no deseado o precoz y la exposición a enfermedades de transmisión sexual.

Si estás por debajo de la edad de consentimiento, es posible que necesites el permiso de tus padres, madres, tutores o tutoras para obtener anticonceptivos. Si tiene relaciones sexuales antes de la edad de consentimiento, puede haber leyes que signifiquen que uno o ambos podrían estar cometiendo un delito al tener relaciones sexuales; asegúrate de haber pensado en lo que podría pasar.

¿Crees que estás listo o lista para el sexo?

Métodos anticonceptivos



Hablar de salud sexual y reproductiva es también hablar del poder decidir si tener o no hijos e hijas, cuándo, con quién y cuántos. Disponer de información clara, sencilla y precisa de todos los métodos anticonceptivos disponibles es importantísimo para que podamos elegir de acuerdo con nuestra situación, con la idea de poder llevar una vida sexual placentera, segura y libre de discriminación.

La decisión de utilizar algún método de anticoncepción **es de cada persona**. En caso de que decidamos usarlo, podemos elegir el que se adapte de mejor manera a nuestras preferencias y situaciones personales. Tenemos derecho a recibir asesoramiento sobre salud sexual, reproductiva y métodos anticonceptivos en el establecimiento de salud más cercano. Despejemos nuestras dudas sobre el tema, una información completa y oportuna nos permitirá tomar decisiones libres y voluntarias.

Los métodos anticonceptivos tienen pros y contras, y la mejor opción **depende de nuestro cuerpo** y estilo de vida. Algunos de los pros y contras de los métodos anticonceptivos más comunes son:

A la hora de elegir métodos anticonceptivos debemos contemplar el autocuidado, así como también el cuidado y el respeto por otras personas. Es importante evaluar si las decisiones que estamos tomando en relación con la utilización o la no utilización de anticoncepción son decisiones **informadas, voluntarias**, que **respetan** a la otra persona y **libres de presiones** por parte de parejas y/o el entorno.

Nuestra participación es clave en todo el proceso de decisión y es fundamental además porque una **decisión desinformada** en métodos anticonceptivos nos puede llevar al abandono del método, a no comprender sus efectos secundarios cuando los hay y a no acudir al centro de salud o no saber qué hacer cuando el método falla.



Píldora anticonceptiva

Ventaja

Puede regularizar los ciclos menstruales.

Desventaja

Requiere tomarla **todos los días a la misma hora** y puede tener efectos secundarios como náuseas, dolor de cabeza, hinchazón y sensibilidad mamaria. También puede aumentar el riesgo de coágulos sanguíneos, ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

DIU



Ventaja

No requiere preparación antes de las relaciones sexuales.

Desventaja

Puede causar menstruaciones más abundantes y dolorosas (DIU de cobre) o muy breves (DIU con progesterona).



Diafragma e Inyección anticonceptiva

Diafragma

Ventaja

Es **reutilizable** y no afecta las hormonas.

Desventaja

Requiere práctica para colocarlo correctamente y no protege contra las ITS.

Inyección anticonceptiva

Ventaja

Es eficaz y cómoda.

Desventaja

No protege contra las ITS y puede tener efectos secundarios.

Condoms



Ventaja

Los condones ofrecen una "**doble protección**", previniendo tanto el embarazo como las ITS, como el VIH. Hay dos tipos de condones: los que usan los hombres y otros que usan las mujeres. Los condones femeninos se llaman femidoms.

Los condones masculinos son fáciles de conseguir: puedes comprarlos en supermercados y farmacias y conseguirlos de forma gratuita y permanente en todos los centros de la red pública de salud.

Desventaja

Pueden **romperse** o tener fugas. Algunas personas pueden ser alérgicas al látex. La fricción del condón puede disminuir la sensación sexual, pero se pueden usar condones lubricados para reducir esta situación.

Algunos anticonceptivos pueden tener otros beneficios, como reducir el riesgo de infecciones de transmisión sexual o de padecer ciertos tipos de cáncer. Sin embargo, es importante tener en cuenta que los anticonceptivos hormonales **no protegen contra las enfermedades de transmisión sexual**. Para protegerte de estas, se recomienda el uso del condón.

Recuerda que es importante buscar información y la orientación necesaria para elegir un método apropiado. Acude a tu centro de salud para obtener asesoramiento y anticoncepción.

¡Accede a un proceso de libre elección informada, y no confíes en los remedios caseros, no funcionan!

Píldora del día después o "Evital"



Si has tenido relaciones sexuales y no usaste anticonceptivos, puedes tomar la anticoncepción de emergencia (a menudo llamada después de tener relaciones sexuales sin protección para prevenir el embarazo). Se debe tomar lo antes posible y dentro de las 72 o 120 horas según la marca, y **sólo como método anticonceptivo de emergencia.**

Prevención de embarazos

El embarazo en adolescentes no es solo un problema de salud, sino también de desarrollo y accesibilidad. Tiene estrecha relación con la desigualdad de género, la pobreza, la violencia, la falta de acceso a información, educación y salud. El embarazo en adolescentes se considera un problema porque afecta de forma negativa distintos aspectos de la vida de quienes lo experimentan, pues es muy probable que abandonen la escuela y que no continúen con sus estudios, según su contexto económico, por consiguiente, sus oportunidades de tener un trabajo decente se reducen, esto hace que se vuelvan más propensas a verse afectada su seguridad económica y la de sus familias, al permanecer en condiciones de pobreza y exclusión. Si a esto se agrega la dimensión de salud, en la que las complicaciones del embarazo y el parto son la principal causa de **muerte en adolescentes**.

Pero también hay factores del contexto importantes, como son el acceso a una educación sexual integral, a los distintos métodos de planificación familiar y, sobre todo, a la garantía del ejercicio de sus derechos. Asimismo, el embarazo y la maternidad adolescentes se encuentran mediados por un conjunto de representaciones culturales en torno al género, a la maternidad, al sexo, la adolescencia, la sexualidad y las relaciones de pareja. El embarazo en la adolescencia está asociado a la vulneración de derechos y a la violencia de género en su sentido más amplio: **violencia física, simbólica, psicológica y económica**.

En cuanto a los factores emocionales, se mantiene socialmente la idealización de la maternidad como condición necesaria para la existencia. Esto no permite valorar las consecuencias del embarazo en adolescentes, que, en determinado momento, entra en contradicción con la realidad asociada a la responsabilidad que implica tener un/a hijo/a y la pérdida de sueños y proyectos. El embarazo en la adolescencia tiene un efecto profundo en nuestro proyecto de vida.

¿Qué podemos hacer para prevenirlo?

Empoderamiento de las adolescentes.

Recibir **educación** sobre anticoncepción y sexualidad integral.

Fortalecer la práctica de valores y habilidades emocionales con otras personas adolescentes, mediante espacios de reflexión, debates, cine foros, entre otros.

Permanecer las adolescentes en la **escuela**.

Implicar a **padres y madres** con nuestra salud y hablar sobre nuestros derechos reproductivos y sexuales.

Hablar sobre anticoncepción con las **parejas**.

Mantener **buenas comunicaciones** entre la familia y el centro educativo para conversar sobre la importancia de prevenir el embarazo.

Elaborar nuestros **proyectos de vida**, e ir tratando de cumplir con las metas establecidas a corto, mediano y largo plazo.



¿Qué podemos hacer para saber si estamos embarazadas?



La instancia donde se realiza el diagnóstico de embarazo es crucial. Generalmente, suele ser tardía, ya que son múltiples los factores que motivan la dificultad diagnóstica. Por ello, la detección puede ser accidental, ocurrir en la escuela, en un centro comunitario, en una consulta médica clínica, pediátrica o ginecológica, o en otros servicios donde esa adolescente consulte. Existen principalmente dos tipos de pruebas de embarazo: las pruebas de orina y las pruebas de sangre.

Estas pruebas se consideran fiables al **99% si se utilizan correctamente**, aunque en ocasiones, la prueba puede indicar un resultado negativo cuando en realidad sí existe embarazo. ¡No dudes en volver a hacer la prueba dos o tres días después! El caso contrario (un falso positivo) es más raro.



La prueba de orina

La prueba de orina la podemos comprar en una farmacia y hacerla en casa. Sigamos las instrucciones del producto al pie de la letra. Algunas recomendaciones son:

- ★ Realízala preferentemente **por la mañana**, al levantarte, pues la orina está más concentrada.
- ★ No lo hagas con demasiada antelación. En principio, la prueba funciona desde el primer día de retraso, pero el personal médico recomienda esperar dos o tres días para obtener un resultado más fiable.
- ★ ¡Tampoco sirve de nada hacerlo antes del día previsto de inicio de la menstruación!

¿Te hiciste la prueba de orina y dio positivo? Ahora ya puedes pedir **cita con el ginecólogo/a** en cualquier centro de salud o clínica y confirmar el resultado mediante un análisis de sangre.

La prueba sanguínea



La prueba sanguínea es **imprescindible** para confirmar el embarazo. Los resultados suelen estar disponibles en 1 hora. Si estás embarazada, es el momento de pedir cita para tu seguimiento del embarazo. En este caso, los controles durante el embarazo tienen características diferenciadas de los que se realizan en personas adultas, teniendo en cuenta que la adolescente aún se encuentra en plena etapa de crecimiento y desarrollo y existe un mayor riesgo en el proceso de embarazo y parto.

¿Cuáles son los primeros síntomas en un embarazo?

Aunque cada embarazo es único, hay síntomas comunes que pueden experimentarse durante las primeras semanas. El comienzo de un embarazo es el inicio de un viaje único que la mujer realizará con su bebé. Al principio es normal sentir nervios y tener incertidumbre, especialmente cuando todavía no se pasó de la sospecha a la confirmación. Los cambios en el cuerpo comienzan **desde el primer día** y, si bien cada embarazo es único, estos son algunos de los síntomas que podemos experimentar:

Falta de menstruación

En mujeres con ciclos menstruales regulares, el primer síntoma es la falta de menstruación. De todos modos, puede suceder que haya un pequeño sangrado llamado "de implantación". En caso de tener un manchado —por más leve que sea— durante el embarazo, **se debe consultar al prestador de salud.**

Poca o mucha energía

Es normal que la persona se sienta **muy cansada**, como fatigada, durante las primeras semanas; o puede que suceda todo lo contrario: que tenga muchísima energía. Sea cual sea el caso, lo importante es ajustar las rutinas a lo que el cuerpo pida.

Dolores y náuseas

Los dolores de cabeza, las náuseas, los vómitos y la sensibilidad en los senos pueden ser **síntomas** durante un embarazo.

Apetito y estado de ánimo

Hay personas que tienen **antojos** de ciertos alimentos, otras que presentan aversión. Puede sentirse acidez en el estómago. Son esperables, además, cambios en el estado de ánimo.

Idas al baño

Durante el embarazo, aumentan las ganas de ir a orinar (micciones) y en las primeras semanas se puede presentar estreñimiento.

¿Qué es la depresión posparto?



La llegada de un bebé conlleva una gran variedad de sentimientos intensos: amor, alegría, ilusión, frustración y nerviosismo, por nombrar solo algunos. Los altibajos son comunes en las primeras semanas y meses tras dar a luz, dados los grandes cambios emocionales y físicos que traen consigo el nacimiento y el cuidado de un nuevo hijo o hija. Sin embargo, para muchas mujeres, los sentimientos de **depresión y ansiedad** pueden eclipsar la celebración que implica dar la bienvenida al nuevo miembro de la familia. Uno de los aspectos importantes de la depresión posparto es que **no es solo un sentimiento de tristeza**. Los sentimientos de ansiedad intensa también son una característica común de la depresión posparto.

¿Cuáles son los síntomas de la depresión posparto?

Los síntomas de la depresión posparto son similares a los de la depresión. Entre ellos están:

- ★ Sentirnos triste o en baja forma
- ★ Ser incapaz de disfrutar de las cosas con las que normalmente se disfruta
- ★ Cansancio o pérdida de energía
- ★ Déficit de concentración o escasa capacidad de atención
- ★ Baja autoestima y falta de confianza en una misma
- ★ Alteraciones del sueño, incluso cuando el bebé está dormido
- ★ Cambios en el apetito



Aprendamos cuáles son las señales y cómo encontrar **apoyo**. Es posible que nos sintamos desconectadas de nuestro bebé o de nuestra pareja, e incluso que tengamos pensamientos de hacernos daño a nosotras mismas o al bebé. Pensar en hacer daño a nuestro bebé puede ser aterrador, pero recordemos que esto no significa que vayamos a hacerlo de verdad. **Cuanto antes hablemos con alguien de nuestros pensamientos y sentimientos —un amigo o amiga, un familiar, un médico o una matrona, por ejemplo—, antes podremos recibir la ayuda que necesitamos.**

Protección y apoyo ante la depresión posparto



¿Hay alguna manera de protegernos contra la depresión posparto?

La educación para desarrollar estrategias de respuestas positivas, gestionar el estrés y crear redes de apoyo puede ser útil para protegernos de la depresión posparto. Se trata de aprender y comprender qué es la salud mental y el bienestar. Es un poco como la educación física, en la que se aprende cómo funciona el cuerpo y cómo cuidarlo, y qué efectos tienen las distintas tensiones o factores de estrés, pero aplicada a la mente. Es muy importante tener un sistema de apoyo en casa que vele por nuestra salud mental. Involucremos a nuestras parejas, amistades y personas cercanas para que sepan cómo apoyarnos durante el periodo posparto.

Antes de que llegue el bebé, pongámonos en contacto con nuestras amistades y familiares y digamosles cómo nos gustaría que nos apoyaran. Para las personas con factores de riesgo importantes, como antecedentes personales o familiares de depresión, bajos ingresos, violencia de pareja, embarazos no deseados o acontecimientos vitales estresantes y recientes, hay una serie de intervenciones de orientación, como la terapia cognitivo-conductual y la terapia interpersonal, que han demostrado ser eficaces para prevenir la depresión posparto.

Habla con tu médico para saber qué opciones son las mejores para tí.

Nos sentimos emocionalmente insensible después de dar a luz. ¿Esto es común?

Por supuesto. Muchas veces presionamos mucho a las personas para sentir cosas del estilo 'sostén a tu bebé: será amor a primera vista y te llenará de alegría'. Es cierto que mucha gente se siente así cuando ve a su bebé por primera vez, pero no siempre es el caso, sobre todo para las mujeres que han vivido un parto traumático o largo, o han tenido una cesárea de urgencia. Es importante reconocer y normalizar el hecho de que pasar de ser una persona adolescente para convertirse en padre o madre no es algo que ocurra en un abrir y cerrar de ojos. Con todo, si sentimos que somos incapaces de ver la parte buena y que no hay momentos de alegría en mitad del agotamiento, eso es que las cosas no están del todo bien. Hablar con una amiga de confianza, una ayudante de partos, una matrona o un médico y decir simplemente "esto es más difícil de lo que pensaba" o preguntar "**¿puedes ayudarme con esto? ¿Esto es habitual?**" es muy, muy útil.



Apoyo y recursos para la depresión posparto

¿De qué forma podemos apoyarnos a nosotras mismas si sufrimos una depresión posparto?

Cuidados y apoyo en casa

Asegurarnos de que recibimos suficientes cuidados y apoyo en casa. ¿Dormimos lo suficiente? ¿Comemos adecuadamente?. Muchos padres y madres primerizos cuidan de su bebé, pero ellos o ellas no se alimentan adecuadamente. Es importante tomar comidas nutritivas y ricas en proteínas que puedan ayudarnos a sentirnos un poco mejor.

Terapia

Hay una serie de terapias que funcionan muy bien para la depresión y la ansiedad posparto. **Hablemos** con nuestro médico o médica para encontrar a una persona profesional de la salud mental que nos ayude a controlar esos sentimientos.

Medicación

Hay medicamentos que son eficaces para controlar y reducir los síntomas de la depresión posparto. Aunque puede haber pequeñas cantidades de antidepresivos que pasen a la leche materna, los efectos sobre la producción de leche y el bienestar del bebé suelen ser mínimos. Dados los muchos beneficios que tiene la lactancia materna para el bebé, es importante sopesar dichos beneficios frente a una posible exposición del lactante al fármaco en la leche materna. En ausencia de una señal clara de peligro, lo más recomendable es tratarnos y seguir con la lactancia. Antes de empezar a tomar cualquier medicamento, asegurarnos de **consultar** con nuestro médico o médica sobre la opción que más nos conviene.

Hablar con personas que hayan tenido experiencias similares

A menudo creemos que somos las únicas personas que nos sentimos de determinada forma. **Preguntemos** a nuestro médico o médica sobre los grupos de apoyo y orientación entre mujeres que estén en nuestra misma situación que haya disponibles para intercambiar reflexiones, sentimientos y experiencias. También es importante hablar de lo que sentimos con amistades y familiares.

Ser amables con nosotras mismas

Puede que tengamos muchas expectativas puestas en nosotras mismas como madres, pero nadie puede cumplir con todo lo que se propone constantemente. No nos preocupemos si no hacemos lo que habíamos planificado o si volvemos a sentirnos peor. **Intentemos** tratarnos como lo haríamos con un amigo o amiga y seamos cariñosas y amorosas con nosotras mismas.

Apoyo familiar y cuándo buscar ayuda



¿Cómo pueden apoyarnos nuestras parejas en casa?

A lo largo de la historia de la humanidad, las comunidades han cuidado **juntas** de los bebés. Todo el mundo necesita un entorno cercano. Es sumamente importante que las mujeres que acabamos de dar a luz tengamos a alguien que nos atienda mientras cuidamos del bebé. La pareja u otras personas cercanas deben darnos su apoyo mediante acciones como las siguientes:

Asegurarse de que su pareja **come** lo suficiente y con la frecuencia suficiente

Asegurarse de que su pareja tiene tiempo para **asearse**

Permitir que su pareja **duerma** lo suficiente, estableciendo turnos

¿Cuándo debemos pedir ayuda?

Cuando empecemos a pensar cosas como "parece que esto no va bien", entonces es de gran ayuda recurrir a una persona profesional de la salud de confianza. Es igual que cuando tenemos fiebre alta y pedimos ayuda. **No estamos solos o solas, no nos culpemos. Pidamos ayuda y empezaremos a encontrarnos mejor.**

Si alguno de nuestros síntomas empeora pasadas dos semanas, o bien dura más de dos semanas, debemos considerar la posibilidad de buscar apoyo. Lo más importante es cuidarnos a nosotras mismas y priorizar la salud propia y la del bebé. Hay muchos profesionales sanitarios acreditados que sabrán responder a nuestras preguntas de manera confidencial y atenta.

En estos momentos, debemos enfrentarnos a muchos cambios. **Démonos un poco de tiempo.** Seamos conscientes de que puede que no estemos tan tranquilas y serenas como solemos estar. También debemos saber que, si estos sentimientos persisten en el tiempo, no es que no seamos una buena madre, es simplemente que a nuestro cerebro se le ha pedido que haga algo de gimnasia.

* No hemos iniciado nuestra vida sexual, ¿qué es importante saber?

* Informarnos es una forma de protegernos

Aunque todavía no hayamos tenido relaciones sexuales, es fundamental **conocer nuestro cuerpo**, cómo funciona y cómo cuidarlo. Tener esta información nos prepara para tomar decisiones informadas cuando llegue el momento adecuado para nosotros y nosotras.

No cedamos a la presión

Algunas personas creen que "todas las personas lo están haciendo" o que hay una edad "normal" para empezar. Eso no es cierto. Iniciar nuestra vida sexual es una decisión personal, y **no hay prisa**.

Sentirnos listos o listas significa que estamos emocional, mental y físicamente preparados/as, y que estamos tomando la decisión porque lo deseamos, no por presión, curiosidad o miedo a quedar fuera de nuestro grupo.

La sexualidad es mucho más que tener relaciones

Nuestra sexualidad incluye cómo nos sentimos con nosotros mismos/as, nuestra forma de relacionarnos con los demás, nuestra autoestima, nuestras emociones, nuestro cuerpo y nuestros valores.

Desarrollar nuestra identidad sexual, cuidar nuestra salud y respetar nuestros propios tiempos es parte de vivir una sexualidad **saludable**, incluso si no tenemos relaciones sexuales todavía.

→ Nuestro cuerpo merece respeto, → también por nosotros mismos/as

No necesitamos demostrar nuestra madurez a través del sexo. Ser maduro/a también significa **saber decir "no"** si no nos sentimos preparados/as y tener claras nuestras prioridades, como nuestros estudios, nuestras metas personales y nuestro bienestar emocional.

Preparándose para la vida sexual: recursos y apoyo

¿Y si decido esperar?

Esperar para iniciar la vida sexual puede ayudarnos a:

Sentirnos más seguros/as con nuestras decisiones

Fortalecer nuestra autoestima y autonomía

Prevenir embarazos no planificados

Reducir riesgos de infecciones de transmisión sexual (ITS)

Elegir a una pareja con quien compartamos confianza, respeto y comunicación

¿Qué puedo hacer mientras tanto?

Fortalecer nuestras amistades, hobbies y proyectos personales

Leer, informarnos y hacer preguntas sin miedo ni vergüenza

Trabajar nuestra autoestima y aprender a poner límites

Aprender a conocer y cuidar nuestro cuerpo: tu higiene, tu alimentación, tu salud emocional

Hablar con personas de confianza sobre nuestras dudas (padres, madres, docentes, profesionales de salud, etc.)

Si tenemos dudas, ¿con quién podemos hablar?

No estamos solos/as. Podemos hablar con:

- ★ Una persona adulta de confianza
- ★ Un orientador/a escolar
- ★ Un profesional de salud en nuestro centro de atención más cercano
- ★ Línea de ayuda emocional o de salud juvenil (por ejemplo: en República Dominicana puedes llamar al 809-200-1400 – confidencial y gratuita)



Ya comenzamos nuestra vida sexual... ¿y ahora qué?

Si ya hemos comenzado nuestra vida sexual, es fundamental que cuides tu salud física y emocional, y que tomemos decisiones conscientes e informadas desde ahora.

Tener relaciones sexuales **no significa que lo sabemos todo**, ni que estamos completamente preparados/as para todo lo que implica. Pero sí significa que es momento de aprender a cuidarnos más y mejor.

El sexo con responsabilidad también es placer con seguridad



Tener relaciones sexuales puede ser una experiencia saludable y placentera, pero solo si se practica con **cuidado, respeto y protección**. Las conductas de riesgo son aquellas acciones que aumentan las probabilidades de enfrentar consecuencias negativas para nuestro cuerpo, nuestra salud emocional o nuestro bienestar general. Estas conductas no siempre se hacen con mala intención, pero pueden causar daños si no se actúa con conciencia e información. Aquí van algunos puntos clave para prevenirlas:

Proteger nuestro cuerpo

- ★ Usar **condón** (masculino o femenino) siempre, desde el principio hasta el final de la relación sexual.
- ★ Es la única forma de prevenir tanto embarazos no planificados como infecciones de transmisión sexual (ITS).
- ★ Visitar **centros de salud** para realizarnos chequeos regulares, aunque no tengamos síntomas. Podemos acceder a pruebas gratuitas y confidenciales de ITS y orientación médica.
- ★ Informarnos sobre **métodos anticonceptivos**: pastillas, implantes, inyecciones, DIU, entre otros. Elegir el más adecuado con un profesional.



Cuidar nuestra salud mental también es parte de una vida sexual responsable

Preguntarnos: ¿Tuvimos relaciones sexuales porque **queríamos**, o fue por presión, miedo o compromiso?

Las relaciones sexuales **implican** emociones, autoestima, confianza, y muchas veces dudas.

Hablar con alguien de **confianza** si sentimos culpa, ansiedad, miedo o confusión.

Nuestro bienestar emocional importa. Si no nos sentimos bien con lo que vivimos o estamos viviendo, es importante **pedir ayuda**.

Comunicación, consentimiento y respeto

- ★ El **consentimiento** es clave: significa que con nuestra pareja acordamos libre y claramente tener relaciones sexuales, sin presiones ni chantajes.
- ★ Es normal decir "**no**", aunque ya hayamos dicho "sí" otras veces.
- ★ Una relación **sana** incluye respeto, confianza, empatía, límites claros y decisión compartida.
- ★ No estamos **obligados/as** a tener relaciones solo porque ya lo hicimos antes.

Evitemos riesgos innecesarios

- ★ Evitar el consumo de alcohol o drogas al momento de tener relaciones. Alteran el juicio y aumentan el riesgo de violencia, embarazos o infecciones.
- ★ No compartamos fotos o videos íntimos. Lo que hoy parece privado, puede volverse público y causar mucho daño emocional y social.
- ★ Si vivimos alguna situación de violencia, manipulación o presión sexual, busquemos ayuda inmediata.

¿Con quién hablamos si tenemos dudas o necesitamos apoyo?

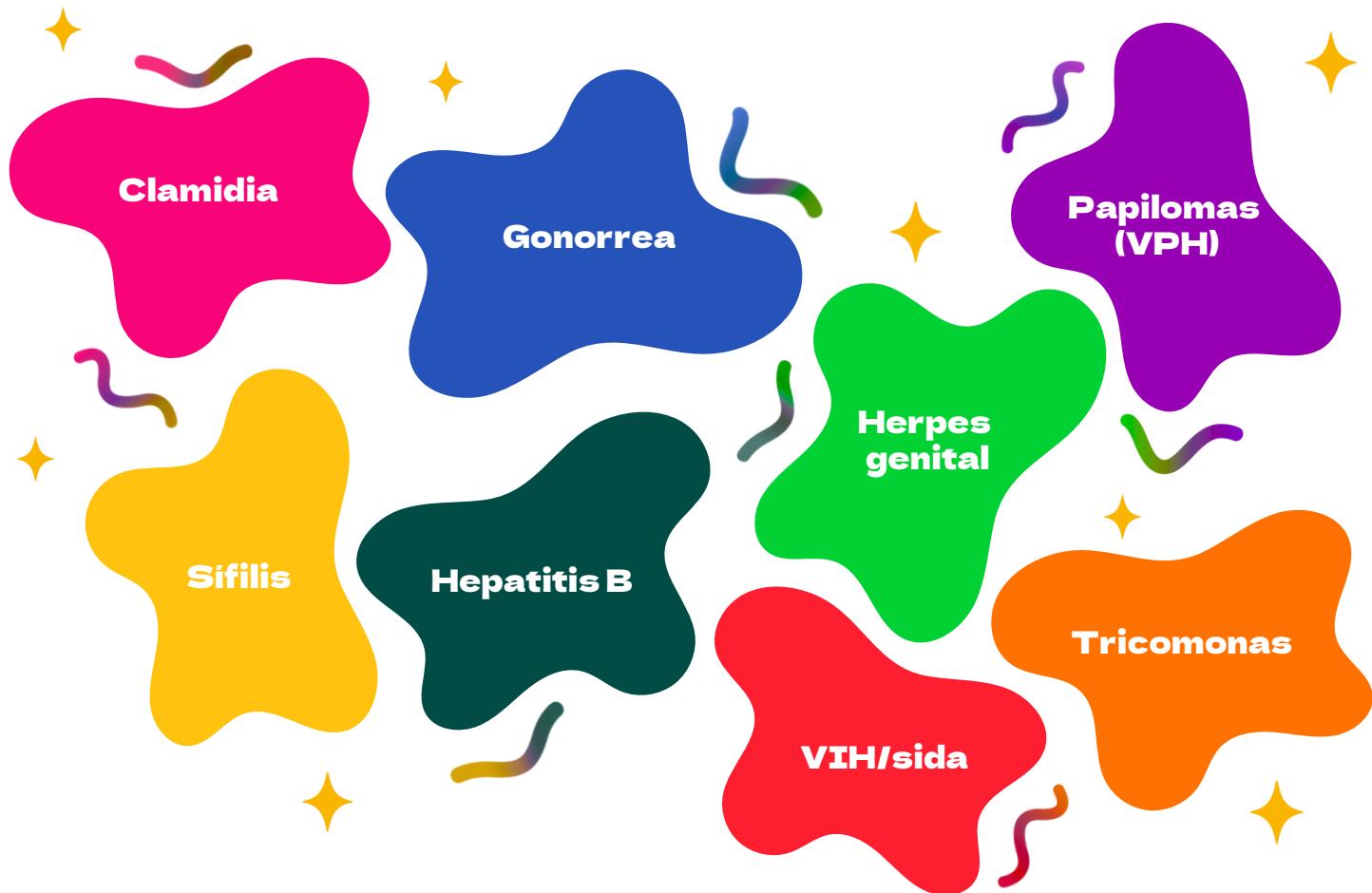
- ★ Un profesional de salud (médico, ginecólogo, trabajador/a social)
- ★ Una persona adulta de confianza
- ★ Servicios de atención emocional o sexual y reproductiva
- ★ En República Dominicana puedes llamar gratuitamente al 809-200-1400, todos los días de 8:00 a.m. a 12:00 a.m., para orientación emocional y de salud sexual

Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Las ITS se transmiten por medio de las relaciones sexuales (anales, vaginales u orales) **sin uso de preservativo o barrera de látex**, o por transmisión vertical, de madre a hijo o hija en el embarazo, durante el parto o la lactancia. Las ITS pueden ser causadas por virus, bacterias, hongos, parásitos o protozoos. Es importante señalar que existen tratamientos muy efectivos para tratar y/o curar la gran mayoría de las ITS; si se diagnostican a tiempo, muchas de ellas **pueden ser curables**.

Sin embargo, algunas a largo plazo pueden producir problemas de salud como infertilidad, dolor crónico, predisposición a contraer VIH (virus de inmunodeficiencia adquirida) y cáncer cérvico uterino producido por el VPH (virus de papiloma humano). Ante la solicitud que hagamos de una prueba de VIH, o de cualquier otra ITS, el equipo de salud debe dar respuesta inmediata. La privacidad y la confidencialidad de la persona adolescente es central para garantizar continuidad en la atención, el seguimiento y el tratamiento.

Las infecciones de transmisión sexual más comunes son:



Cuando se usan correcta y sistemáticamente, los preservativos son uno de los métodos de **protección más eficaces contra las ITS**, incluida la infección por el VIH. Sin embargo, a pesar de su eficacia no protegen frente a las ITS que causan úlceras en zonas distintas de los genitales (como la sífilis y el herpes genital). Cuando sea posible, debemos utilizar un preservativo en toda actividad sexual vaginal y anal.

Los síntomas más frecuentes de las ITS son secreciones, heridas o llagas, verrugas, ardor al orinar, dolor en la parte inferior abdominal o picazón en los genitales externos. Muchos de estos síntomas son leves y/o pasajeros, no obstante, no deben ser desestimados. Además hay ITS que pueden ser **asintomáticas** de manera externa, por lo que si llevamos una vida sexual activa es importante que tengamos la costumbre de visitar al médico, y hacernos chequeos de rutina.

Hay **vacunas** que no causan daño y son muy eficaces para prevenir la hepatitis B, que es una enfermedad del hígado causada por un virus, y la infección por el virus del papiloma humano que han supuesto importantes avances en la prevención y protección contra estas dos ITS víricas. La vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) es una serie de dosis que ayuda a prevenir el cáncer cervicouterino y otros tipos de cáncer genital. La vacuna es segura y se recomienda para niñas de 9 a 14 años, así como para adolescentes y adultas jóvenes hasta los 26 años. No se recomienda la vacuna contra el VPH durante el embarazo.

Prevenir enfermedades de transmisión sexual (ITS), incluido el VIH, significa que puedes relajarte y disfrutar del sexo sin preocupaciones. Asegúrate de tener anticonceptivos antes de tener relaciones sexuales.



¿Qué es el VIH?



VIH significa Virus de Inmunodeficiencia Humana. Es un virus que ataca el **sistema inmunológico** del cuerpo, lo que hace cada vez más difícil combatir las infecciones.

¿Qué es el SIDA?

El VIH y el SIDA **son diferentes**. Sin tratamiento, el VIH puede dañar gravemente el sistema inmunológico del cuerpo y debilitarlo demasiado para poder combatir las infecciones. Esto se llama SIDA, que significa Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. El SIDA es un conjunto de enfermedades causadas por el VIH. Ahora que más personas reciben tratamiento para el VIH, menos personas mueren a causa del SIDA.

¿Cómo se contrae el VIH?

No se puede "contraer" el VIH, como se puede contraer un resfriado. El VIH sólo se transmite a través de **4 fluidos corporales**:

Sangre

Semen

Fluidos vaginales

La leche materna

La mayoría de las personas contraen el VIH al tener relaciones sexuales **sin protección (relaciones sexuales sin condón)**.

La única manera de saber si tienes VIH es **haciéndote una prueba**. No se puede saber con solo mirar a alguien si tiene VIH. Muchas personas con VIH no presentan ningún síntoma, especialmente si están tomando tratamiento.

¿Cómo se puede prevenir el VIH?

Hay muchas cosas que puedes hacer para prevenir el VIH:

- ★ Utiliza **condones** cada vez que tenga relaciones sexuales.
- ★ **No compartas** agujas, jeringas ni otros equipos de inyección.
- ★ Si vives con el VIH, **recibir tratamiento** contra el VIH puede ayudar a prevenir la transmisión del VIH a otras personas, incluido el feto si estás embarazada.
- ★ En algunos lugares, hay medicamentos contra el VIH disponibles que se pueden tomar antes y después de las relaciones sexuales para prevenir la infección por VIH. Estos se llaman **PrEP** (abreviatura de prevención de enfermedades mediante medidas oportunas previa a la exposición) y **PEP** (prevención de enfermedades mediante medidas oportunas posterior a la exposición).



Pruebas y tratamiento del VIH

Importancia de la prueba del VIH

La prueba del VIH es **muy importante**. Es la única manera de saber si tienes VIH o no. Si tu prueba es positiva, puedes comenzar el tratamiento contra el VIH temprano para mantenerse saludable. Puede que te sientas nervioso/a, pero es mejor saberlo.

La realización de pruebas para la detección del VIH en niños, niñas y adolescentes de hasta quince años de edad inclusive, requiere del consentimiento, por escrito, de su padre y madre o tutora o tutor, salvo en el caso de que sea prescrito por el médico.

¿Qué sucede durante una prueba de VIH?

Hacerte la prueba del VIH es rápido, fácil y casi siempre gratuito. Consulta en tu centro de salud local.

Existen diferentes tipos de pruebas de VIH. Se te pedirá que des una pequeña **muestra de sangre** de tu dedo o una **muestra de saliva** de tu boca. Si realizas una prueba rápida, obtendrás los resultados en **20 minutos**. Para otros tipos de pruebas, pueden pasar algunos días. Si tu prueba es positiva, se te pedirá que te hagas una segunda prueba para verificar el resultado antes de comenzar el tratamiento.

Es normal sentirse nervioso/a antes de hacerte la prueba del VIH y es posible que deseas llevar a un amigo o una amiga para que te apoye. Recuerda que la prueba del VIH es confidencial: nadie sabrá sus resultados a menos que tú se lo informes. La ley garantiza la **confidencialidad** del diagnóstico de quienes resulten positivos al VIH.

¿Qué tratamiento hay disponible para el VIH y cómo funciona?

El VIH se trata con medicamentos que se usan para tratar la infección causada por el virus de la inmunodeficiencia humana llamados antirretrovirales (**ART**) o terapia antirretroviral (**ART**) que no cura el VIH, pero ayuda a mantener el virus bajo control. Actúa reduciendo la cantidad de VIH en la sangre (llamada "**carga viral**") y ayudando a prevenir infecciones. Cuando la ART funciona realmente bien, puede reducir la carga viral de una persona a niveles tan bajos que las pruebas no pueden medirla; esto se llama ser "**indetectable**". Aunque la persona todavía tiene el VIH, el tratamiento lo mantiene bajo control, ya no puede transmitir el VIH y vivir una vida larga. Sin tratamiento, el VIH daña el sistema inmunológico del cuerpo de modo que ya no puede combatir las infecciones.

Comenzar el tratamiento temprano ayuda a las personas que viven con el VIH a mantenerse saludables, por eso las pruebas del VIH son tan importantes. Una vez que alguien comienza el tratamiento, deberá recibir tratamiento **todos los días durante el resto de su vida**; de lo contrario, el tratamiento puede dejar de funcionar correctamente y enfermarse.

Existen muchos mitos peligrosos sobre las curas para el VIH. Tener relaciones sexuales con una persona virgen **NO** curará el VIH, ni tampoco los remedios y medicinas a base de hierbas.



Vivir con VIH

Las personas que viven con el VIH tienen el **mismo derecho** que cualquier otra persona a tener relaciones felices y amorosas, pero decirles a otras personas que tienen el VIH ("revelación del VIH") puede parecer un gran paso. Recuerda que depende de la persona que vive con VIH a quién le cuenta su situación y cuándo se lo dice. Desafortunadamente, en muchos lugares todavía existe un estigma (conjunto de las actitudes y creencias desfavorables que "desacreditan o rechazan" a una persona o a un grupo por considerarlos diferentes) asociado al VIH.

Cuando la persona que vive con VIH se **sienta preparada**, hablar con alguien de su confianza sobre cómo vivir con el VIH puede brindarle apoyo emocional y también puede ser un paso importante en una relación sexual. También puede ser útil hablar con un consejero/a u otras personas que viven con el VIH (por ejemplo, a través de un grupo de apoyo entre pares).

Iniciar una nueva relación puede ser muy emocionante pero también puede plantear preguntas difíciles, como:

¿Cuándo debería decirle a una nueva pareja que tiene VIH?

No existe un momento "**adecuado**" para decirle a una nueva pareja que vives con VIH; es cuando te parezca adecuado. Es posible que tengan preguntas sobre cómo contrajo el VIH, así que piensa en lo que le gustaría compartir. *A veces, cuanto más lo pospongas, más difícil será mantener la conversación.*

¿Cómo reaccionarán?

Es imposible saber cómo reaccionarán las diferentes personas al VIH. Algunas personas serán comprensivas y solidarias, mientras que otras pueden tener miedo, estar molestas o enojadas. Puedes hablar con un consejero/a o un enfermero/a para preparar respuestas a las preguntas que te puedan hacer o cómo lidiar con las reacciones.

¿Qué pasa con el sexo?

Hablar sobre el VIH con tu pareja significa que ambos pueden ser responsables de tener relaciones sexuales más seguras. El **uso de condones** cada vez que se tienen relaciones sexuales previene la transmisión del VIH y otras ITS.

¿Cuáles son los servicios a los que puedes acudir?

Los Servicios de Atención Integral (**SAI**), ubicados en 74 centros de la Red Pública ofrecen consultas especializadas en VIH y demás Enfermedades de Transmisión Sexual (ITS), enfermedades oportunistas del VIH, apoyo psicológico y entrega de medicamentos antirretrovirales (ARV).

¿Qué es el aborto?

El aborto es un procedimiento médico que pone **fin al embarazo**. El aborto está permitido en alrededor de la mitad de los países del mundo.

En los lugares donde el aborto es legal y accesible y donde hay menos conductas y creencias de rechazo, las personas pueden acceder al aborto en condiciones de seguridad y con menores riesgos. Sin embargo, en los lugares donde el aborto es rechazado, penalizado o restringido, las personas se ven obligadas a recurrir a **abortos inseguros**.

¿En qué consiste la despenalización del aborto en tres causales en la República Dominicana?

El Congreso de la República Dominicana tramita actualmente dos proyectos de ley para la adopción de un nuevo **Código Penal**. Uno mantiene la penalización absoluta del aborto prevista en el Código Penal actualmente vigente, el cual data de 1884. Otro, recientemente presentado ante la Cámara de Diputados, introduce su despenalización en tres circunstancias excepcionales: **riesgo para la vida de la mujer; violación o incesto; y malformaciones fetales incompatibles con la vida extrauterina**.

Múltiples organismos internacionales de derechos humanos han señalado que la penalización absoluta de la interrupción del embarazo es violatoria de derechos humanos y una de las barreras que impide a mujeres, adolescentes y niñas acceder a servicios de salud reproductiva, sobre todo cuando su vida e integridad corren peligro. El aborto en condiciones de riesgo es la tercera causa de mortalidad materna en la República Dominicana. La mayoría de las muertes maternas se producen entre mujeres, adolescentes y niñas de los sectores sociales con **mayor vulnerabilidad**.

Mensajes claves

<p>Sexo y Conocimiento</p> <p>Si vas a tener sexo, tienes que saber lo que es. Infórmate y no te sofoques.</p>	<p>Tu Cuerpo, Tu Dominio</p> <p>Tu cuerpo es un castillo donde tú eres rey o reina.</p>	<p>Placer sin Riesgos</p> <p>Que el placer no te enferme.</p>
<p>Consecuencias del Placer</p> <p>Una noche de placer puede convertirse en una pesadilla.</p>	<p>Tú Decides</p> <p>Tú eres dueño o dueña de tú decisión y puedes parar cuando deseas.</p>	<p>La Pubertad: Etapa de Maduración</p> <p>La pubertad es una etapa de maduración sexual que resulta en cambios físicos, emocionales y sociales importantes, y que pueden ser tanto emocionantes como estresantes durante toda la adolescencia.</p>
<p>Cuerpos Únicos y Especiales</p> <p>Todos los cuerpos son especiales y únicos, y las personas deberían sentirse bien con su cuerpo.</p>	<p>Ritmo de la Pubertad Femenina</p> <p>Cada chica adolescente es única y experimentará la pubertad en tiempos diferentes y de formas distintas.</p>	<p>Menstruación: Proceso Natural</p> <p>La menstruación es un proceso normal y natural del desarrollo físico de las niñas y adolescentes, y no debe tratarse con vergüenza.</p>
<p>Embarazo y Ciclo Menstrual</p> <p>Las mujeres pueden quedar embarazadas fuera del periodo de ovulación, sobre todo a temprana edad porque el ciclo menstrual es más irregular.</p>		<p>Maternidad por Elección</p> <p>Las mujeres son capaces de reproducir la vida, pero no por ello todas están obligadas a tener hijos o hijas. ¡Tú decides que deseas hacer en tu vida!</p>



Riesgos del Embarazo Temprano

Las adolescentes tienen más probabilidades de sufrir **complicaciones graves** durante el embarazo y el parto, o de morir a causa de estas, que las mujeres de más edad.

Prevención de ITS/VIH

La única forma de evitar la transmisión de una ITS o el VIH durante el acto sexual es no tener sexo. Si no estás seguro o segura sobre tu estado y el de tu pareja, **siempre utiliza condón.**

Uso Correcto del Condón

Si se usa correctamente, el condón es un método **eficaz** y **seguro** para evitar el embarazo y las infecciones de transmisión sexual (ITS).



Pruebas de VIH Regulares

El único modo de saber con certeza si tienes el VIH es **haciéndote la prueba**. Hazte la prueba cada año. Si tienes una infección de transmisión sexual, tu médico debe hacerte la prueba del VIH.



Carga Viral Indetectable

Si la persona VIH positiva se adhiere a un **tratamiento antirretroviral**, su carga viral puede llegar a ser indetectable. El virus todavía está presente en el cuerpo, pero en niveles tan bajos que no se puede transmitir a otras personas por vía sexual.

Prep para el VIH

La pastilla profiláctica, llamada **PrEP**, es muy eficaz para prevenir el VIH cuando se toma tal como se indica.



PEP para el VIH

La profilaxis posexposición (**PEP**) puede prevenir el VIH si la tomas dentro de las 72 horas después de una posible exposición al VIH.



ITS Silenciosas

La mayoría de las infecciones de transmisión sexual no causan ningún síntoma, por eso se llaman "silenciosas". Por lo tanto, si eres sexualmente activa, es importante que te hagas la prueba. Muchas infecciones de transmisión sexual son **curables**.

Acceso a Servicios de Salud

Tienes derecho a recibir atención de salud sexual, independientemente de tu edad, identidad de género u orientación sexual. Puedes acceder a los Servicios de Atención Integral (**SAI**) en la Red Pública de Servicios de Salud.



Sexualidad y Salud

La sexualidad es más que la actividad sexual; es el autoconocimiento, la exploración, la comunicación y el placer.

Cuerpo Valioso y Único

Tu cuerpo es valioso y único. **Te pertenece a ti** y tú controlas quién lo toca y de qué manera.



Signos de Embarazo

Los signos y síntomas del embarazo pueden variar y presentarse en diferentes etapas, pero el **retraso** menstrual es el primer signo.

Conocimiento de tu Cuerpo

Nadie más sabe lo que sientes sobre tu cuerpo como tú lo sabes, así que **confía** en tu intuición y **habla** si no te sientes bien.

Cuidado Pélvico

Si tienes dolor o picazón vaginal, escozor al orinar, o un flujo inusual, no te auto mediques ni te asustes, **busca ayuda médica** de inmediato.

ITS y Embarazo

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) o un embarazo no planificado pueden pasarle a cualquier persona. **No te avergüences ni te culpes.**

Prevención y Tratamiento

Las ITS tienen prevención y tratamiento. Los embarazos no planificados tienen alternativas de **solución**.

VIH: Una Condición, No una Sentencia

Vivir con VIH no es el fin del mundo. Las personas con VIH tienen esperanza y pueden vivir una vida **plena y feliz**.

Estigma del VIH

Es importante comprender que el estigma asociado al VIH es la actitud negativa que tienen las personas y se traduce en **discriminación**.

VIH: Una Condición Crónica

Hoy en día el VIH se ha convertido en una condición crónica, y las personas que viven con el VIH tienen una **esperanza y calidad** de vida similar a las personas que no lo tienen.

Indetectable = Intransmisible (I=I)

Cuando una persona vive con el VIH, tiene una **carga viral indetectable** y continúa con su medicación, no puede transmitir el VIH por vía sexual a su pareja seronegativa.

Educación y Derechos

La educación sexual es un **derecho** de todos y todas, y te ayuda a conocer, cuidar y respetar tu cuerpo.

Derechos Sexuales y Reproductivos

Los derechos sexuales y derechos reproductivos forman parte de los **derechos humanos**.

Preguntas comunes

★ ¿Qué es el clítoris?

El clítoris es un órgano aparentemente diminuto que se encuentra en la vulva de la mujer, pero que es más grande de lo que se ve, ya que sobresale sólo una pequeña parte. Su única función es el placer sexual y por ello es capaz de producir muchas sensaciones agradables. Sin embargo, cada mujer puede tener sus propios gustos respecto a cómo disfruta los estímulos en esa zona.

★ ¿El tamaño del pene importa?

No es importante el tamaño del pene, sino cómo el hombre lo usa para sentir y entregar placer. Más importante que el tamaño, es saber cómo conectarte con la otra persona para dar una adecuada estimulación y utilizar el pene para lograr un adecuado acople.

★ ¿Es normal que a esta edad duelan mucho los senos?

Sí, puede ser normal, ya que en la adolescencia tu cuerpo se encuentra en desarrollo, por lo que es normal que puedas tener mayor sensibilidad en los senos debido a los cambios hormonales que estás experimentando. Sin embargo, esta situación de molestia es más común en los días previos y durante la menstruación, ya que durante esos días es más probable que retengas líquido en zonas como tus senos, haciendo que te sientas más hinchada.

★ Despues de mi primera relación sexual, ¿el cuerpo me cambia?

Después de la primera relación sexual con penetración, lo único que puede cambiar en la mujer es el himen, una membrana que cubre sólo en forma parcial la entrada de la vagina y que no es rígida. Algunas mujeres tienen un desgarro que genera un sangrado; sin embargo, para otras mujeres puede que el himen se haya roto previamente realizando algún deporte. No ocurren otros cambios físicos al cuerpo, lo que puede cambiar es la propia percepción de la mujer sobre su sexualidad, ya que estará más consciente de los estímulos vaginales.

★ ¿Es posible quedar embarazada si tengo relaciones sexuales sin preservativo y el hombre eyacula afuera o "solo brochando"?

Sí, una mujer puede quedar embarazada con el líquido preseminal. El líquido preseminal, también conocido como líquido preeyaculatorio, es una secreción transparente y viscosa que se expulsa cuando el hombre está excitado sexualmente, previo a la eyaculación. En su composición contiene variados químicos, pero también una proporción de espermatozoides, por lo que, si estás teniendo una relación penetrativa sin condón, existe el riesgo de embarazo y/o de la transmisión de Infecciones de Transmisión Sexual.

¿Cuáles son las consecuencias de masturbarse? ¿Es malo masturbarse?

No es malo masturbarse y no genera problemas ni disfunciones como muchas veces se piensa. La masturbación genera muchos beneficios, ya que libera una serie de sustancias cerebrales que generan bienestar general, bajan la ansiedad y el estrés. Te permite conocer tu cuerpo y tu respuesta sexual, aprendiendo cómo responde tu cuerpo y así saber qué cosas te gustan y cuáles no.

¿Por qué se hacen los orgasmos? ¿Todas las personas llegan al orgasmo?

Los orgasmos surgen como respuesta a una estimulación placentera y persistente de los genitales. Se producen por la contracción de los músculos del piso pélvico que, tras acumular tensión, se relajan liberando endorfinas y placer. Todas las personas sanas que conocen lo que les da placer pueden tener orgasmos. Sin embargo, esto no significa que cada vez que tengas relaciones sexuales o te masturbes los tendrás. Factores psicológicos, emotivos o de salud pueden dificultar la llegada del orgasmo.

¿Te puedes embarazar si no has empezado a menstruar?

Sí, se pueden embarazar porque los óvulos pueden ser fecundados antes de que comience la menstruación.

¿Y si tienes sangrado menstrual?

Sí, se pueden embarazar porque cuando las adolescentes comienzan a menstruar sus ciclos son irregulares y los óvulos pueden llegar al útero en distintos momentos.

¿Y si tienes relaciones sexuales de pie?

Sí, se pueden embarazar porque los espermatozoides viajan hacia los óvulos en cualquier posición.

¿Y si orinas inmediatamente después de la relación sexual?

Sí, se pueden embarazar porque la orina pasa por la uretra que es otro conducto, por lo que no logra expulsar ningún espermatozoide de la vagina.

¿Y si la mujer se hace un lavado vaginal después de la relación sexual?

Sí, se pueden embarazar porque los espermatozoides llegan muy rápido al útero y el lavado vaginal no los remueve.

¿Y si la mujer tiene 12 años y es muy joven para quedar embarazada?

Sí, se pueden embarazar porque los óvulos empiezan a soltarse desde los 9 años, aunque el cuerpo no esté preparado.

¿Y si el hombre retira su pene de la vagina antes de eyacular?

Sí, se pueden embarazar porque algunos espermatozoides pueden salir aún antes de la eyaculación.

¿Y si tienes relaciones sexuales por primera vez?

Sí, se pueden embarazar porque desde la primera vez que tengas relaciones sexuales puede unirse un óvulo con un espermatozoide.

¿Y si se tiene relaciones sexuales con un hombre que te asegura que no te embarazará?

Si se pueden embarazar porque NO se puede controlar la salida de espermatozoides.

¿Y si usas un método anticonceptivo?

No, no se pueden embarazar si se usa responsable y correctamente un método anticonceptivo moderno que previene el embarazo.

para cada infancia,

Quienquiera que sea.

Dondequiera que viva.

Cada niño merece disfrutar de su infancia.

De su futuro.

De una oportunidad justa.

Por eso, UNICEF está presente.

Para todos y cada uno de los niños y niñas.

Trabajando día tras día.

En más de 190 países y territorios.

Llegando a quienes resulta más difícil llegar.

Aquellos que están más lejos de la ayuda.

Los más excluidos.

Por eso estamos hasta el final.

Y nunca nos rendimos.