

15. El cuidado de la salud sexual y reproductiva

■ Para empezar

La adolescencia es una etapa de cambios importantes, relaciones, emociones y experiencias nuevas. En el tema anterior aprendiste que ejercer una sexualidad responsable requiere información que te permita tomar decisiones en el marco de una vida saludable.

Cada quien determina personalmente el uso de métodos anticonceptivos; sólo tú sabes lo que quieres y lo que necesitas. A lo largo de este tema podrás contar con la información necesaria para ejercer tu sexualidad de manera responsable y, a su vez, cuidar al otro.

Actividad 1

¿Cómo proteger mi salud sexual y reproductiva?

1. En tu cuaderno, responde las siguientes preguntas:
 - a) ¿Conoces alguna(s) forma(s) de evitar un embarazo no deseado?, ¿cuál(es)?
 - b) ¿Cómo se puede evitar el contagio de enfermedades transmitidas durante la relación sexual?
 - c) ¿Qué implicaciones se pueden derivar de un embarazo no deseado o de contagiarse de una enfermedad sexual?
 2. Entre todo el grupo respondan la pregunta del título de esta actividad. Cópienla en una hoja aparte.
 3. Si tienes dudas del tema y no quieres hacerlo evidente ante el grupo, utiliza el buzón que tu maestro ha puesto en el salón. Deposita en él las preguntas o comentarios que te interesa sean discutidos en el grupo con la orientación del maestro.
- Guarda la respuesta de la pregunta 3 en tu carpeta de trabajos. La usarás más adelante.



■ Manos a la obra

Asegurarte y protegerte

En el tema anterior aprendiste que la salud sexual y la salud reproductiva son fundamentales para lograr una vida plena y cada persona es responsable de ellas. Ahora conocerás que la realización de prácticas **eróticas** y sexuales es una importante decisión que debes tomar libremente y con la información necesaria para evitar los embarazos no planeados y las ITS. Estas decisiones forman parte de tu proyecto de vida (figura 3.20).



Figura 3.20 Toma las riendas de tu vida.



Sólo con condón... No es desconfianza, es responsabilidad.

Como en muchos momentos de la vida, en la práctica de la sexualidad también se corren riesgos y es necesario aprender a cuidarse y tomar medidas preventivas, tanto para evitar la concepción como prevenir las ITS.

Figura 3.21 No permitas que nadie te obligue a hacer algo que no deseas.

El sexo seguro y el sexo protegido

Sexo seguro significa tener prácticas eróticas sin penetración ni contacto con el semen o los fluidos vaginales. Por ejemplo, las caricias, los abrazos, los besos y la **masturbación** entran en esta categoría pues con ellas no hay posibilidad de infecciones como el sida, o síndrome de inmunodeficiencia adquirida, causado por el VIH, es decir, el Virus de Inmunodeficiencia Humana, o las causadas por el virus del papiloma humano (VPH). Otra ventaja del sexo seguro es que previene el embarazo. Para saber más sobre las ITS, puedes ver el recurso audiovisual **El VIH y VPH te cambian la vida**.

El sexo protegido se refiere a aquellas prácticas sexuales en las que, aun si hay penetración, se usa algún método de barrera (condón masculino o femenino, también llamado interno) que impide el intercambio de fluidos y es efectivo para prevenir las ITS y evitar el embarazo (figura 3.21).

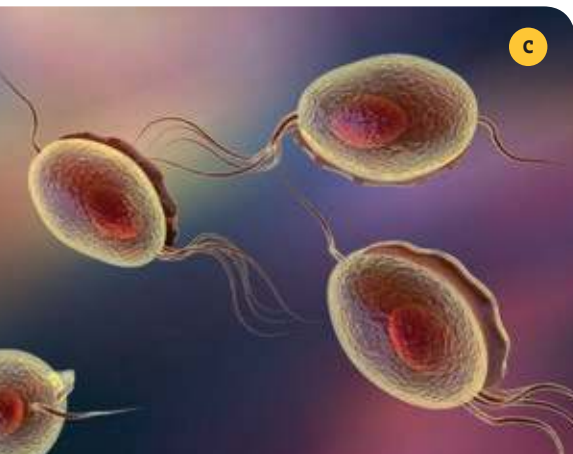
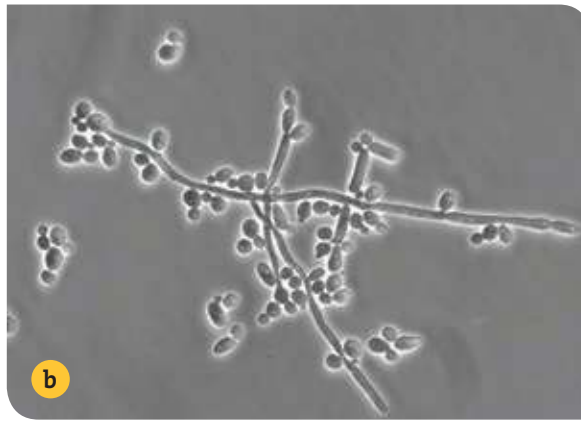
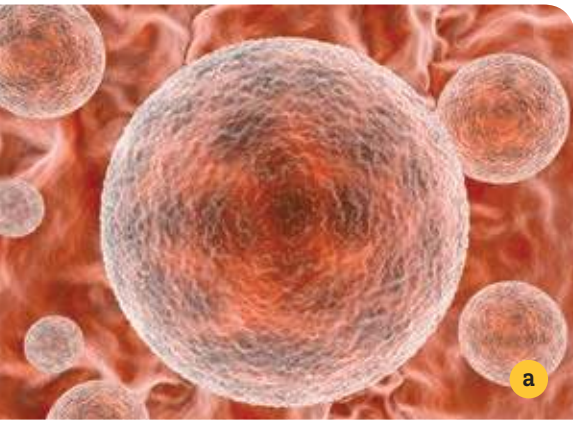
Llevar a cabo estas prácticas es parte de tus derechos. La decisión de qué práctica realizar estará en función de la información que tengas, de tu proyecto de vida y de la persona con que te encuentres.

Glosario Erotismo

Placer sexual.

Masturbación

Manipulación de los genitales con el fin de provocar placer sexual. Puede ser una práctica personal (autoerotismo) o con otra persona.



Cuídate de las infecciones de transmisión sexual

Las infecciones de transmisión sexual son las que se contagian por tener relaciones sexuales con una persona infectada. Algunas ITS pueden también adquirirse por el uso de jeringas contaminadas con el agente infeccioso. También hay casos en que las mujeres embarazadas con alguna infección de este tipo contagian a su hijo al momento del nacimiento o bien durante la lactancia.

Se conocen más de 20 tipos de ITS que incluyen entre ellas el VPH/papiloma humano y el VIH/sida. Los agentes causantes de las ITS son los virus y seres como las bacterias, los hongos y algunos protozoarios (figura 3.22). Para aprender sobre las ITS más comunes, puedes ver el recurso audiovisual [Otras ITS](#).



Figura 3.22 **a** Ilustración de la bacteria *Chlamydia trachomatis*. **b** Imagen de microscopio del hongo *Candida albicans*. **c** Ilustración del protozoario *Trichomonas vaginalis*.

Sesión 3 VIH/SIDA

El sida es una etapa avanzada de la infección por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (figura 3.23). El virus que ocasiona el sida deja sin defensas al organismo porque destruye las células que nos protegen de las enfermedades. El virus puede afectar a cualquier persona que no tome las medidas preventivas, como usar condón al sostener relaciones sexuales con personas contagiadas.

Las vías de transmisión son las mismas que en las otras ITS, y se incluye también la vía sanguínea, que ocurre cuando la sangre de una persona infectada por el VIH se pone en contacto con el torrente sanguíneo de una persona sana.

Actividad 2

¿Qué sabes de las ITS?

1. Lee la información de la figura 3.22 y responde:
 - a) ¿Qué enfermedades ocasionan? Investiga.
 - b) ¿Cómo puedes protegerte de ellas?
2. En grupo, dialoguen en torno a los resultados que encontraron. Escriban al menos una forma en la que pueden evitar una infección por alguno de estos microorganismos.