

Resumen del modulo Sexualidad Juvenil

Unidad 1: ¿Cómo vivo mi Sexualidad?

Tema 1: ¿Que Pasa con mi sexualidad?

Con frecuencia utilizamos las palabras **sexualidad** y **sexo** como si fueran lo mismo, pero no es así.

Diferencia entre sexo y sexualidad

Sexo es una característica biológica que permite identificar a hombres y mujeres por las diferencias en sus órganos sexuales.

La **Sexualidad** esta conformada por elementos biológicos (el sexo); psicológicos (sentirse hombre o mujer), y hace referencia al comportamiento que establece la sociedad para cada sexo, entre ellos:

- Los sentimientos que tenemos hacia nuestro cuerpo.
- Nuestra identidad y forma de comportarnos.
- La posibilidad de reproducirnos para conservar la especie humana.
- Distinta en cada cultura; las normas, costumbres y valores.

Las etapas de nuestra vida sexual

La sexualidad está presente en todos los momentos de nuestra vida: En la niñez, la juventud, la edad adulta y la vejez.

La niñez

En el primer año de vida se da una relación muy estrecha entre el niño y su madre o la persona que lo cuida.

Entre los 2 y 5 años de edad las y los pequeños aprenden a identificar las partes de su cuerpo y descubren sus órganos sexuales, sienten curiosidad por las diferencias que hay entre los niños y las niñas y pueden reconocerse a si mismos como hombre y mujeres.

El reconocimiento y exploración de sus cuerpos es muy importante, ya que de esta manera irán formándose la imagen de si mismos y de su identidad como hombres o como mujeres.

Entre los 6 y 10 años suelen formar grupos integrados solamente por niños o por niñas, en los que cada vez son más frecuentes las platicas acerca de la sexualidad por ejemplo, los cambios físicos que empiezan a experimentar, tienen interés en las relaciones sexuales, el embarazo, la menstruación, etc. Durante la infancia, las relaciones de comprensión y afecto de las y los niños con su madre y su padre o las personas que los cuidan son fundamentales para su bienestar emocional y sexual en las siguientes etapas de su vida.

Adolescencia y juventud

Durante la pubertad, aproximadamente a partir de los 10 años, viven con gran curiosidad y a veces con preocupación, los cambios que se presentan en su cuerpo.

El interés por la sexualidad aumenta. Biológicamente ya pueden tener hijos, experimentan deseo, excitación sexual y orgasmos, física y emocionalmente todavía están madurando.

Entre los 18 y 20 años, el comportamiento se va haciendo más estable y los cambios de ánimo menos bruscos.

Poco a poco vamos adquiriendo nuestras propias creencias, valores y una mayor independencia de la familia. La actividad sexual va desde los besos y las caricias, hasta las relaciones sexuales.

La edad adulta

La edad adulta abarca un largo periodo de vida; a lo largo de esta se dan varios cambios.. Algunas personas gozan de su actividad sexual sin culpa o ansiedad, porque tienen confianza en su capacidad para gozar y dar placer a su pareja y viven sus relaciones sexuales con responsabilidad.

En las mujeres, alrededor de los 45 años, se inicia el **climaterio** que es la etapa en que disminuye o desaparece la producción de las hormonas sexuales. La **menopausia** se refiere a la desaparición de la regla o menstruación y se presenta alrededor de los **50 años**. Estos cambios pueden causar, en algunas mujeres, fatiga, bochornos, irritabilidad, dolores de cabeza, cólicos y otras molestias.

Después de los 50 años algunos hombres pueden experimentar una disminución del interés sexual y cierta inestabilidad emocional generalmente debido al descenso en su actividad hormonal y a la inseguridad que les produce el paso del tiempo.

En esta etapa hombres y mujeres pueden disfrutar de su vida sexual igual que en otros momentos de su existencia.

Personas Adultas mayores

Muchas veces se piensa que el interés y la actividad sexual desaparecen en la vejez. Muchas personas se mantienen activas sexualmente hasta edades avanzadas. Otras personas deciden dejar de tener actividad sexual por la falta de un compañero o compañera, por el temor a no responder sexualmente o por la creencia errónea de que la actividad sexual es sólo para los y las jóvenes y es mal vista entre adultos mayores.

Tema 2: Mi cuerpo

¿Qué pasa con mi cuerpo?

Desde que nacemos nuestro cuerpo crece y se desarrolla. Se llama pubertad al periodo en el que comienzan múltiples cambios físicos que pueden estar acompañados por sentimientos y sensaciones nuevas e intensas, que hasta pueden hacer pensar y sentir que somos otras personas.

Los cambios que se dan en la pubertad comienzan a partir de los 10 años.

¿Por qué cambia mi cuerpo?

Al llegar a la pubertad, en nuestro cerebro comienzan a trabajar el hipotálamo y la hipófisis, estos envían mensajes a diferentes partes del cuerpo para que se den los cambios y se empiecen a segregar hormonas que antes no se producían en el cuerpo.

Las hormonas hacen que en las mujeres maduren los **óvulos** (en los ovarios) y que los hombres empiecen a producir **espermatozoides** (en los testículos).

Más cosas sobre el cuerpo

Cuando los ovarios comienzan a liberar óvulos se llama **ovulación**. Si un óvulo no es fecundado se desintegra y aparece la menstruación. El flujo menstrual es un proceso normal del cuerpo, no es sangre de desecho y tampoco una enfermedad.

El comienzo de la menstruación es uno de los grandes cambios en la pubertad. La primera menstruación es una experiencia muy especial cuando los jóvenes no están preparados, es decir, no saben lo que ocurre, puede causarles una fuerte impresión.

También va ser momento en que se van a desarrollar las glándulas mamarias. Estas se encuentran en el tórax (pecho), están rodeadas de tejido adiposo (Grasoso) y cubiertas por piel. Su función es la de producir leche durante el periodo de lactancia o amamantamiento de los hijos/as.

Tema 3: Hombres y Mujeres ¿Quiénes somos?

¿Como aprendemos a comportarnos como hombres y mujeres?

Hombres y mujeres nos comportamos de manera diferente en muchas situaciones. Pensamos que esto se debe a nuestras diferencias biológicas, pero no es así, mucho de lo que sentimos o hacemos como hombres o mujeres lo aprendemos a partir de la educación que recibimos, y de las costumbres, valores y creencias que aprendemos en el medio en que vivimos.

Esta división refleja los roles que tradicionalmente se les dan a hombres y mujeres.

Los hombres y las mujeres somos diferentes biológicamente, pero eso no significa que un sexo sea superior a otro y que pueda dominarlo, sino que debemos aprovechar estas diferencias para enriquecernos mutuamente.

Los roles de hombre y mujer también se reflejan en la forma en como vivimos nuestra sexualidad.

Poco a poco han ido cambiando los roles tradicionales de hombre o mujer. En la actualidad, muchas mujeres trabajan fuera del hogar y son mas independientes. También los hombres realizan actividades que antes se creía eran propias solo de las mujeres.

Hombres y mujeres tenemos las mismas capacidades y derechos, podemos expresar nuestros sentimientos de la misma forma y decidir de manera responsable como queremos ejercer nuestra sexualidad.

¿Que es orientación sexual?

Conocer nuestra sexualidad es muy importante para saber quienes somos y entender como nos relacionamos con los demás, a lo largo de la vida podemos sentirnos atraídos hacia una misma persona, ya sea de diferente o del mismo sexo que nosotros, a esta atracción amorosa y sexual se le llama orientación sexual.

Una persona **heterosexual** es la que se siente atraída sexual y amorosamente por personas del sexo opuesto al suyo, **heteras en griego significa “distinto”**.

Una persona **homosexual** es la que siente atracción y deseo por otra de su mismo sexo. **Homos en griego significa” igual a”**. A relación entre mujeres se le llama lesbianismo, esta palabra se retoma de la gran poetisa Safo que vivió en la isla griega Lesbos, que de ella escribió sobre la amistad y el amor entre mujeres.

Una persona **Bisexual** es la que se siente atraída o establece relaciones amorosas con personas de ambos sexos.

La manera en que las personas sienten y piensan con respecto a las distintas orientaciones sexuales esta muy relacionada con las creencias, actitudes, costumbres, valores de la época y del medio social en que se viva.

¿Que es una relación sexual?

No existe una definición exacta de lo que es una relación sexual, pero sabemos que es un intercambio de sentimientos, emociones, deseos, excitación, placer entre dos personas. Las relaciones sexuales son una manera de comunicar nuestro amor cariño.

En la relación sexual se puede llegar o no al coito, es decir, la introducción del pené en el cuerpo de la otra persona.

Para cada persona una relación sexual es distinta, pues depende de sus valores, de lo que siente y de lo que piensa, lo importante es conocerse, descubrir que es lo que nos causa mayor placer, buscar nuestra expresión sexual más placentera para nosotros y nuestra pareja.

Una experiencia sexual puede ser algo gradual, que se da poco a poco, en distintas fases, como el deseo, la excitación y el orgasmo y lo vive de distinta manera cada persona en cada situación. En términos generales se puede decir que existe una etapa que es la del deseo. En este momento se pueden presentar sentimientos y sensaciones vinculadas a la atracción física que sentimos por alguien. La segunda etapa es la de la excitación, que es cuando ocurre la erección del pené y la vagina se humedece. Y por ultimo la del orgasmo que es la etapa del clímax o “venirse”.

Hay muchas formas de hacer el amor o tener relaciones sexuales, todas son validas en tanto los dos estén de acuerdo, se cuiden, se respeten y se procuren gozo mutuo.

El Placer y el erotismo.

El placer cuando hablamos de sexualidad, es estar en contacto con nosotros / as mismos / as, sentirnos a gusto con nuestro cuerpo y con los demás. Es una experiencia de gozo y satisfacción física y emocional.

Erotismo es la capacidad que tenemos todos los seres humanos de experimentar placer sexual y emocional a través de la estimulación de nuestros sentidos y de nuestro cuerpo, de lo que vemos, olemos, escuchamos, sentimos tocamos, es una fuerza que mueve el deseo, el goce de la vida.

El erotismo marca la diferencia entre un acto sexual sin sentido y un acto pleno de placer, que implica a utilizar nuestra creatividad y nuestra imaginación.

El erotismo no solo se demuestra en una relación sexual, es parte de nuestra sexualidad y por lo tanto de nuestra personalidad.

Otras formas de concernos

La **abstinencia** es la decisión libre y voluntaria de no tener ningún tipo de actividad que lleve a la obtención de placer sexual. Para algunas personas esto implica evitar cualquier tipo de caricias que los excite sexualmente, para otras la abstinencia consiste únicamente en evitar las relaciones coitales.

La **masturbación** o autoerotismo consiste en el tocamiento de nuestro cuerpo y de nuestros órganos sexuales externos con la finalidad de proporcionarnos placer. No produce ningún tipo de enfermedad ni daño físico.

Valores en la sexualidad

Los valores son una manera de pensar y de actuar frente a nosotros mismos, con las personas y en diversas situaciones.

Los derechos sexuales

Los derechos sexuales se basan en los valores universales de la libertad, dignidad e igualdad inherentes a todos los seres humanos, que las sociedades tratan de desarrollar para asegurar una sexualidad saludable en los seres humanos, por esta razón es necesario que los conozcamos y los promovamos. Es importante que tomemos en cuenta que estos derechos son válidos en la medida en que no afecten los derechos de los demás.

UNIDAD 2: El derecho a decidir el embarazo El embarazo

Alguna vez te has preguntado, ¿qué es la reproducción?. Muchas veces damos por hecho que sabemos qué es y no caemos en la cuenta de todo lo que ignoramos.

La reproducción

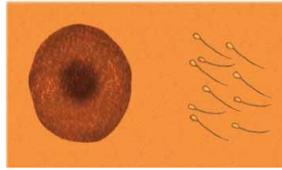
La reproducción es la función que consiste en originar nuevos seres vivos.

Fecundación

La fecundación o fertilización, es el proceso por el cual dos gametos se fusionan para crear un nuevo individuo con un genoma derivado de ambos progenitores. Los dos fines principales de la fecundación son:

- La combinación de genes derivados de ambos progenitores.
- La generación de un nuevo individuo (reproducción).

La reproducción humana se da entre un hombre y una mujer, al unirse el óvulo y el espermatozoide; a este proceso se le llama fecundación.



Ovulo y al espermatozoide

El sexo de la (el) bebé estará dado por el padre y dependerá del tipo de espermatozoide que se una al óvulo, ya que pueden ser de dos tipos: aquéllos que tienen la información para formar una mujer y los que producen un hombre.

¿Cómo se lleva a cabo la fecundación?

- En el hombre, los testículos producen espermatozoides.
- En la mujer, los ovarios sueltan un óvulo maduro.
- Los espermatozoides entran por la vagina e inician un recorrido hasta las trompas de Falopio, donde sólo uno se unirá con el óvulo maduro, dando lugar a una nueva célula llamada cigoto o huevo.

Embarazo

El embarazo se realiza mediante un proceso que consiste en:

- A. Después de que se formó, el **cigoto o huevo** se acomoda en el fondo del útero o matriz, donde empieza a dividirse semejando una mora, hasta formar al embrión.
- B. En el **útero** se fija en una capa de vasos sanguíneos llamada **endometrio**, que cubre las paredes del útero, a esta etapa se le llama fijación o anidación; a partir de este momento se inicia el embarazo.
- C. De una de las células del cigoto o huevo se forma la placenta.
- D. De la placenta sale un conducto llamado cordón umbilical que va al ombligo del bebé.
- E. A través de él circulan las sustancias nutritivas y el oxígeno de la madre al bebé, y por el mismo conducto éste eliminará sus desechos.
- F. Rodeando al bebé se forma una especie de bolsa llamada saco amniótico, en la que él flota en un líquido especial llamado líquido amniótico, que lo protege de las sacudidas y movimientos bruscos que la mamá realiza, de cambios de temperatura, golpes y de algunas enfermedades.

Desarrollo del bebé

El o la bebé va a formarse aproximadamente en nueve meses en los que pasará por tres etapas:

Periodo embrionario: Se definen rasgos físicos, sexo, órganos internos. **Desarrollo**

| Mes | |
|-----|---|
| 1 | Empieza a formarse una pequeña mora. |
| 2 | Se forma la placenta. El embrión ya tiene corazón y late. |
| 3 | Se dibujan apenas los dedos y los órganos sexuales externos. Los párpados empiezan a abrirse. |

Periodo fetal: Es la etapa de maduración, en la que va creciendo cada una de las partes que ya tiene formadas el o la bebé y empieza a moverse

Desarrollo

| Mes | |
|-----|--|
| 4 | Los huesos se endurecen. |
| 5 | Crecen cabellos, vellos y uñas |
| 6 | Los órganos están madurando, aunque no están funcionando |

Período de maduración: Aumenta de tamaño, hay un importante consumo de proteínas que ayudan a desarrollar el cerebro.

Desarrollo

| Mes | |
|-----|---|
| 7 | Engorda y aumenta la grasa bajo su piel |
| 8 | Crece y va engordando |
| 9 | Esta maduro para nacer |

Existen algunas señales que nos pueden indicar que hay problemas en el embarazo, entre las más importantes se encuentran las siguientes:

- Hemorragia vaginal
- Presión alta o baja
- Calambres en las piernas
- Dolor en el vientre
- Fiebre
- Hinchazón de pies y piernas
- Contracciones antes de los 9 meses

Aun cuando un embarazo sea normal, es necesario tener cuidados especiales y revisiones periódicas por un médico que permitan confirmar el diagnóstico de embarazo, descartar la posibilidad de complicaciones y recibir las indicaciones sobre alimentación e higiene necesarias.

Y con ustedes ¡el bebe!

El parto natural es la terminación del embarazo mediante la expulsión por la vagina de un o una bebé ya maduro (a). En ocasiones, el parto se realiza por medio de cesárea, u operación quirúrgica.

Atender un parto, requiere de condiciones que garanticen la salud de la madre y del bebé, para lo cual es necesario contar con:

- Atención de una persona experta que pueda resolver cualquier situación complicada que se presente.
- Atención en un lugar que cuente con las medidas de higiene necesarias y el equipo adecuado para enfrentar cualquier emergencia.

El hecho de que el embarazo se dé físicamente en el cuerpo de las mujeres, no significa que no pueda compartirse con otras personas, como la pareja o la familia.



Tema 2

¡Somos Padres y madres!

Para muchos de nosotros (as), pensar en que algún día nos convertiremos en padres o madres es reflexionar sobre la responsabilidad que representa el cuidar a un nuevo ser, por lo que es imprescindible crear las condiciones necesarias para que crezca.

Una o un bebé necesita de un ambiente cálido y afectuoso, en donde pueda expresar con seguridad sus sentimientos y necesidades.

Estaremos en mejores condiciones de ser padre o madre, si contamos con:

- Lo necesario para mantenerlo(a) económicamente.
- Apoyo de la pareja o de la familia.
- Un espacio para nosotros y el o la bebé.
- Salud adecuada, del padre y de la madre.
- Responsabilidad.
- Estabilidad emocional.
- Preparación e información.

Maternidad y paternidad voluntarias

Construir relaciones de pareja afectivas, justas, equitativas y de honestidad, en donde la decisión sea compartida y predominen el respeto y la tolerancia, es un aspecto muy importante para disfrutar de la maternidad y de la paternidad, y formar así, hijos sanos física y emocionalmente. La educación comienza por nosotros mismos.

Del derecho a la obligación

Se han creado leyes cuyo fin es garantizar la responsabilidad y los derechos que tenemos sobre nuestra maternidad y paternidad, y las obligaciones que adquirimos con nuestros hijos e hijas.

En el artículo 4º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, se establece **la obligación de los padres respecto a los hijos e hijas de proveer lo necesario para cubrir las necesidades que tienen para lograr una salud física y mental adecuada.**

Tema 3: Embarazo no planeado

Podemos entender el **Embarazo no planeado** como aquél que se presenta sin que hayamos tomado la decisión de tener un hijo(a), porque no lo deseamos en ese momento de nuestra vida, porque no contamos con las condiciones y recursos económicos para cubrir sus necesidades, porque ya tenemos hijos(as) y no queremos tener otro(a), etcétera.

Cada año se embarazan alrededor de 500 mil jóvenes entre 12 y 19 años. El 33% de estos embarazos no son planeados.

De las 500 mil jóvenes aproximadamente, el 78 % tienen a sus bebés.

Detrás de estos números, se encuentran casos de parejas que tal vez no pensaron en el riesgo de un embarazo, que se dejaron llevar por el momento y no utilizaron ningún método anticonceptivo y terminaron en una escena en la que, mirándose a los ojos y en silencio, cada uno pensaba: “no creí que esto me fuera a pasar a mí”.

La maternidad y la paternidad son voluntarias, hombres y mujeres podemos decidir si deseamos tener o no un hijo(a) y cuándo, con responsabilidad.

Algunos estudios coinciden en que muchas de las jóvenes que se enfrentan a un embarazo no planeado, frecuentemente se sienten solas, piensan que no las quieren y se les dificulta comunicarse con sus familiares.

Las presiones de nuestra pareja o de los amigos, pueden influir para tener relaciones sexuales cuando no estamos seguros(as) de nosotros(as) mismos(as) y de lo que queremos hacer.

También la falta de información oportuna y clara sobre la sexualidad nos pone en riesgo de un embarazo no planeado.

Muchas y muchos jóvenes entre 15 y 19 años que ya han tenido relaciones sexuales, no usan ningún método anticonceptivo.

Recuerda: no usar los métodos anticonceptivos o usarlos en forma inadecuada, son causas de los embarazos no planeados.

Para la madre y/o el padre jóvenes, puede resultar difícil satisfacer las necesidades de amor, afecto y seguridad que tiene su hijo o hija, porque ellos todavía están madurando emocionalmente, lo cual podría llegar a afectar el desarrollo de los pequeños.

La **interrupción intencional del embarazo** es otra consecuencia de los embarazos no planeados.

La interrupción intencional del embarazo es la expulsión provocada del embrión o feto del útero de la madre, antes de que haya alcanzado un punto de desarrollo que garantice su supervivencia.

En México, la mayoría de los estados tienen una legislación que penaliza con cárcel (entre 1 y 3 años) la interrupción intencional o voluntaria del embarazo, esta práctica es considerada un delito. Sin embargo, algunos datos indican que en nuestro país alrededor de 850 mil mujeres interrumpen voluntariamente su embarazo, cada año.

La interrupción intencional del embarazo implica un gran riesgo, porque al no ser legal, en muchos casos se lleva a cabo de manera clandestina, en lugares que carecen de las condiciones de higiene necesarias, por médicos(as) o personas que ejercen esta actividad sin ningún control ni responsabilidad.

Con ello se pueden presentar:

- Problemas de salud para la mujer embarazada, como infecciones y hasta la muerte.
- Problemas legales, porque pueden ser detenidas las personas involucradas.
- Abusos económicos y hasta sexuales.

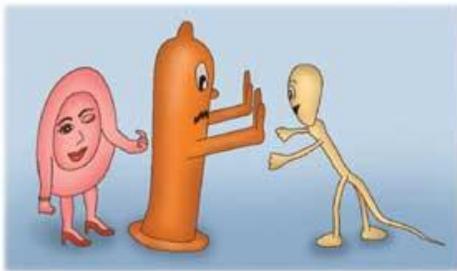
Tener un hijo o hija, es una decisión que debemos tomar con nuestra pareja y con responsabilidad. Por eso antes de tener una relación sexual piensa e infórmate.

Tema 4: Prevención del embarazo

Hombres y mujeres tenemos la posibilidad de decidir si queremos y cuándo queremos tener hijos, a través de la planificación familiar, es un derecho que tenemos y que está asegurado en el artículo 4º de la Constitución, que en su tercer párrafo dice:

“Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y el espaciamiento de sus hijos”.

Los **métodos anticonceptivos** son un recurso que permite a la pareja o a una persona evitar el embarazo, cuando considera que no está preparada física, emocional y económicamente para ello o cuando decide no tener hijos o hijas.



Los métodos anticonceptivos no permiten que se realice la fecundación, ya sea porque evitan que el espermatozoide llegue al óvulo o porque impiden la maduración de éste.

Los métodos anticonceptivos se dividen en:

Métodos temporales: son aquéllos cuyo efecto dura el tiempo que se utilicen, pero al suspender su uso se puede producir un embarazo.

Métodos definitivos: son aquéllos que después de practicarse evitan permanentemente la concepción de un hijo(a).

¡OJO! No olvides que si recurres a los métodos temporales, debes tener cuidado con el período de ovulación o fertilidad tuyo o de tu pareja, según sea el caso, así como observar todas las condiciones adecuadamente, ya que si se presenta algún error en el uso del método, puede ocurrir el embarazo.

Aprende a conocer los períodos fértiles o de ovulación de la mujer; independientemente del método anticonceptivo que uses, te dará mayor seguridad y confianza.

¿Cómo se puede hacer?

Observa cada mes cuántos días transcurren entre una menstruación y otra, por lo menos durante 6 u 8 meses. Por lo general la ovulación se presenta 14 días antes de la menstruación. Por ejemplo, en un ciclo de 28 días la ovulación debe producirse aproximadamente el día número 14, es decir, si la menstruación comenzó el día 1, la ovulación será el día 14 del mismo mes.

Una vez detectado el día de la ovulación, es recomendable no tener relaciones, o t mucha precaución 5 a 6 días antes y 3 a 5 días después de la fecha de ovulación.



¿Cómo elegir el método adecuado?

Éste dependerá de cada situación; lo más recomendable es acudir a los centros de salud o al médico para que nos ayuden a elegir el más adecuado. Para utilizar algún método se deben tener en cuenta diversos factores como: edad, estado de salud, frecuencia con que se tienen las relaciones sexuales, seguridad del método, actitud de la pareja, creencias religiosas y culturales, valores de cada persona, etcétera.

Las relaciones sexuales nos ofrecen muchas posibilidades de placer, comunicación, afecto, pero hay que hacerlo con responsabilidad. Pensemos dos veces antes de tomar esta decisión, estando bien informados.

Unidad 3: Evitemos las infecciones de transmisión sexual

Las Infecciones de Transmisión Sexual también se les conoce como enfermedades venéreas. Este nombre deriva de Venus que era la diosa del amor entre los antiguos griegos.

Una ITS es un padecimiento que se transmite principalmente a través de las relaciones sexuales sin protección, con una persona infectada.



¿Qué causa las ITS?

Las ITS son causadas por microorganismos como bacterias, virus, parásitos y hongos que, en su mayoría, se alojan y multiplican en los órganos sexuales, el ano, la boca o la garganta y otros se incorporan a la sangre.

"Durante muchos siglos se les consideró como enfermedades malditas y a quienes las tenían se les aislaba y se les condenaba".

Las **ITS NO SON UN CASTIGO** por tener relaciones sexuales, A se hace mención de **algunos de los síntomas** que pueden presentarse cuando se tiene una ITS:

- Ardor o dolor al orinar.
- Flujo de color blanco, amarillento o verdoso y de olor desagradable que sale por la vagina o el pene.
- Comezón y ronchas en los órganos sexuales.
- Molestias o dolor al tener relaciones sexuales.
- Dolores o molestias en la parte baja del estómago.
- Malestar general y fiebre.



No todas las infecciones en los órganos sexuales son ITS, por lo que los síntomas anteriores pueden confundirse con los de otras enfermedades, por eso debemos acudir al médico inmediatamente, para recibir un diagnóstico adecuado.

Los últimos años ha aumentado la frecuencia de las ITS entre los y las jóvenes. Lee los siguientes datos:

En el mundo se presentan 250 millones de casos de Infecciones de Transmisión Sexual al año.

- De estos 250 millones, el mayor número de casos se presenta en primer lugar, entre los y las jóvenes de 20 a 24 años; en segundo lugar entre los que tienen 15 y 19 y después, entre los que tienen de 25 a 29 años.

La falta de información adecuada o las creencias erróneas sobre las ITS, pueden contribuir a que no nos cuidemos y estemos en riesgo de contraer una ITS. Por eso es importante protegernos en todo momento.

Tema 2 ¡Prevenir es posible! Si ya nos decidimos... que sea seguro

El sexo seguro y el sexo protegido son dos formas para prevenir el embarazo no deseado y las ITS, incluyendo el VIH/SIDA.

El sexo seguro consiste en tener relaciones sexuales sin que se llegue a la penetración, evitando en todo momento el intercambio de fluidos corporales como el semen, el líquido pre eyaculatorio, la sangre y los fluidos vaginales, a través de los cuales puede transmitirse el VIH/SIDA. Sin llegar a la penetración.

En el sexo seguro es muy importante la comunicación, la fantasía y la confianza con nuestra pareja.

Si ya nos decidimos, hagámoslo con protección. El sexo protegido se refiere al uso de una barrera que impide el intercambio de fluidos corporales. El condón (para hombres o mujeres) es una de las mejores opciones para reducir el riesgo de contraer una ITS.

El condón nos protege de la mayoría de las ITS si lo usamos en todas nuestras relaciones sexuales, en la forma adecuada y antes de cualquier penetración (vaginal, anal o por la boca).

Es importante hablar con nuestra pareja para protegernos mutuamente durante las relaciones sexuales.

¡Recuerda que la decisión es tuya!

Tema 3: Las relaciones sexuales y sus consecuencias

La mayoría de las **ITS** son curables si se tratan a tiempo y en la forma adecuada, de lo contrario pueden tener graves consecuencias para nuestra vida y nuestra salud.

Entre las ITS más frecuentes en el mundo se encuentran:

- | | | |
|------------------|------------------|------------------|
| • Sífilis | • Gonorrea | • Clamidiasis |
| • Tricomoniasis | • Condilomatosis | • Herpes genital |
| • Chancro blando | • Pediculosis | • Hepatitis B |
| | • VIH/SIDA | |

En México, entre las ITS más comunes se encuentran: la **Tricomoniasis, la Gonorrea, el Herpes, la Sífilis y el virus del papiloma humano.**

Consecuencias en nuestra salud.

Algunas de las complicaciones que aparecen cuando las ITS no se tratan en forma oportuna son las siguientes:

| | |
|-----------------------|---|
| Sífilis | Puede ocasionar |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Trastornos en la piel, huesos, corazón y en el sistema nervioso central; deformaciones en encías, nariz y paladar. • Ceguera y sordera. • Durante el embarazo, abortos o lesiones al o la bebé. |
| Gonorrea | Puede atacar |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Los órganos sexuales internos y llegar a producir esterilidad. • También puede provocar problemas en el corazón, en el hígado, artritis, meningitis y ceguera en los y las bebés. |
| Clamidiasis | Puede ocasionar |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Esterilidad en hombres o mujeres. • Embarazos fuera del útero. • Cáncer en el cuello del útero. |
| Tricomoniasis | Puede provocar |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Abortos o partos prematuros. • Esterilidad. |
| Condilomatosis | Puede llegar a obstruir |
| | <ul style="list-style-type: none"> • El orificio de la vagina, el recto o la garganta. • En caso de embarazo, la infección se transmite al recién nacido. |
| | Puede ocasionar |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Cáncer en el cuello de la matriz, vagina, ano o pene. • En personas con VIH acelera la progresión del SIDA. |
| Herpes | Puede ocasionar |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Malformaciones en él o la bebé durante el embarazo. • Abortos durante los primeros meses de embarazo. • En personas con VIH acelera la progresión del SIDA. |

Cuando sospechamos que tenemos una ITS podemos sentir:

- **Miedo** ante la infección.
- **Culpabilidad** por haber tenido relaciones sexuales y pensar que por ello nos merecemos un castigo.
- **Vergüenza**, como si hubiéramos hecho algo malo o prohibido.
- **Temor** de que los demás nos critiquen por nuestra vida sexual o nos rechacen por temor al contagio.
- **Miedo** a la reacción de nuestra pareja, por lo que muchas veces le ocultamos que estamos infectados(as) y la exponemos al contagio.
- **Temor** a la reacción de nuestros familiares, sobre todo si ellos no saben que ya hemos tenido relaciones sexuales.

La falta de información y los prejuicios que hay en torno a las ITS pueden afectar gravemente nuestra salud, al no permitir un tratamiento adecuado y propiciar que se propague la infección a otras personas.

Podemos vivir nuestra sexualidad plenamente, sin culpa, pero con responsabilidad. Protégete a ti mismo(a) y a tu pareja.

Ante cualquier síntoma de una ITS es muy **IMPORTANTE** que:

1. Acudamos al Centro de Salud o al médico inmediatamente.
2. No tomemos medicamentos o remedios caseros.
3. Tomemos todos los medicamentos que recete el médico hasta que nos den de alta.
4. Hablar con nuestra pareja o parejas sexuales, porque es muy importante que ellas o ellos también se atiendan.
5. Evitemos tener relaciones sexuales hasta que estemos curados y si llegamos a tenerlas, usemos el condón.

Tema 4: Hablemos de cáncer

Todo nuestro cuerpo y nuestros órganos tales como los pulmones, el corazón, el cerebro, la piel, el hígado, los órganos sexuales, etc, están formados por millones de partes pequeñísimas llamadas células. En algunos casos estas células pueden llegar a crecer y a crecer de una forma anormal hasta llegar a formar lo que conocemos como tumores. Estos tumores pueden ser de dos tipos: benignos, es decir que no son cancerosos y maligno, que producen cáncer.

En el caso de los órganos sexuales; uno de los principales tipos de cáncer en la mujer es el cáncer del útero o matriz y el del cuello de la matriz o cérvix también conocido como cáncer cervico-uterino.

¿Cómo se puede prevenir el cáncer cervico-uterino?

A través de un estudio que se llama Papanicolaou.

El segundo tipo de cáncer o tumor mas frecuente entre las mujeres puede desarrollarse en alguna parte de las mamas o glándulas mamarias y se conoce como cáncer de mama o cáncer mamario.

Algunos de los síntomas son:

- Secreción que salga de pezón
 - Hundimiento de la piel de la mama, del pezón
 - Llagas resequedad, especie de quemadas.
 - Dolor en las mamas, el pezón, o en la zona que colinda con las axilas.
- Los hombres como las mujeres, también pueden llegar a desarrollar cáncer en sus órganos sexuales, como es el caso de cáncer de testículos, pene y próstata.

Unidad 4: El SIDA, más cerca de lo que pensamos

¿Qué es el VIH/SIDA?

Un problema que día a día crece y amenaza la vida de los hombres y mujeres de todas las edades, religiones y condiciones económicas, es el SIDA, enfermedad mortal para la cual no existe cura hasta este momento. Se ha extendido tan rápido, que se calcula que cerca de 30 millones de personas en el mundo han adquirido esta enfermedad.

En un primer momento del contagio por el **VIH**, los(as) portadores(as) o personas que lo tienen pueden no notar cambios ni molestias, y es que el virus infecta poco a poco las células del **Sistema Inmunológico**, hasta que las destruye, provocando con ello una deficiencia en este increíble sistema de defensa del cuerpo, que en ese momento queda expuesto al ataque de cualquier infección, por leve que sea.

Al entrar en contacto con el **VIH**, el Sistema Inmunológico produce células especiales (anticuerpos), que se pueden detectar por medio de un análisis de sangre. Si se localizan se dice que la persona es Seropositiva. Esto no quiere decir que haya desarrollado la enfermedad, pero sí que puede transmitir el virus. Los síntomas y las enfermedades que se pueden presentar con el VIH/SIDA no son iguales en todas las personas, ya que dependerán de sus condiciones de salud, de alimentación, higiene y ambientales. Se puede decir que hay una etapa sin síntomas y otra en la que ya hay síntomas.

¿Se cura el SIDA?

Hasta el momento, no existe cura ni vacuna contra el SIDA; con lo que se cuenta es con medicamentos que controlan la reproducción del virus o las enfermedades que presentan las personas con VIH/SIDA, y que les ayudan a prolongar su vida.

En México, estas medicinas se brindan a través de instituciones del sector público en forma gratuita, o de particulares cubriendo su costo. Sin embargo resultan muy caras ya que son producidas por laboratorios de otros países, por lo que su costo se calcula en dólares. De esta manera, el SIDA agota a las personas que lo sufren y a su familia física, emocional y económicamente.

¿Cómo saber si tenemos SIDA?

Un gran problema que se presenta con el VIH/SIDA es que no es fácil darse cuenta si se ha contraído. Sin embargo, es posible detectar el VIH por medio de un examen de laboratorio, en el cual se buscan en la sangre los anticuerpos que produce el Sistema Inmunológico al entrar en contacto con el virus.

En nuestro país este examen lo hacen laboratorios y hospitales privados con un costo. En instituciones públicas como el IMSS, ISSSTE, Secretaría de Salud, CONASIDA o COESIDAS se realiza sin ningún costo, y además a nadie se le dan los resultados más que al interesado(a). Es conveniente que para hacerse la prueba, se cuente con asesoría médica para que nos expliquen las medidas necesarias del caso.

Tema 2: Como evitar el SIDA.

Ante el riesgo del SIDA existen medidas que podemos tomar para protegernos. Para prevenir hay que saber bien de qué debemos cuidarnos.

¿Cómo se adquiere e VIH/SIDA?

El SIDA es causado por un virus conocido como VIH. El VIH es el:

Virus de la
Imunodeficiencia
Humana

Este virus sólo afecta a los seres humanos. Destruye las defensas naturales del cuerpo, lo cual facilita la adquisición de enfermedades provocadas por otros virus o microbios.

Este virus se encuentra principalmente en la sangre, líquido preeyaculatorio, semen, secreción vaginal, sangrado menstrual y leche materna de las personas infectadas o enfermas.

Cuáles son las vías de transmisión del VIH?

-Por vía sexual:

Toda persona infectada, aunque no muestre síntomas o no sepa que tiene el virus del SIDA, puede contagiar a otros a través de secreciones sexuales. En el hombre son: el líquido preeyaculatorio y el semen; en la mujer, las secreciones vaginales o el sangrado menstrual.

De 1993 a 1996, esta forma de transmisión representó el 89% de los casos de contagio del VIH.

- Por vía sanguínea:

El contagio se produce por contacto con sangre infectada con el VIH durante el intercambio de jeringas, agujas usadas o cualquier otro objeto punzocortante.

Este virus también se puede adquirir al recibir transfusiones de sangre infectada o por trasplantes de órganos de personas infectadas.

- Por vía perinatal:

Cuando una madre es portadora del VIH puede contagiar a su bebé durante el embarazo, el parto o la lactancia (amamantamiento).

Esta forma de transmisión se da cuando elementos contaminados con el VIH entran en contacto con el cuerpo de las personas a través de heridas en el cuerpo, operaciones, transfusiones e inyecciones.

En la actualidad se han establecido requisitos mas rigurosos para la donación de sangre y de órganos. En Mexico, a partir de mayo de 1986, se estableció como obligatoria, la prueba de detección de VIH en toda la sangre que se usa para transfusión.

No olvides: Desinfectar los artículos que tienen contacto con el cuerpo y que puedan ocasionarle alguna lesión o herida, lavándolos perfectamente e hirviéndolos por lo menos 20 minutos.

¿Sabias qué?

A finales del 2001, en México había 3600 niños y niñas que vivían con el VIH/SIDA, cuyos padres, en algunos casos, murieron por la misma causa, dejándolos en la orfandad, y que a finales del mismo año cerca de 18.5 millones de mujeres estaban infectadas.

La Organización de las Naciones Unidas, en su Programa Conjunto sobre el VIH/SIDA (ONUSIDA), menciona que en los países donde la presencia del VIH es elevada, los y las jóvenes son vulnerables a la transmisión sexual del VIH, tan pronto como empiezan a tener relaciones sexuales, porque el común de sus compañeros potenciales a menudo están ya infectados. Y es que muchos de nosotros(as) sabemos que la relación sexual nos exige tener responsabilidad. A través del contacto con el sudor, las lágrimas o la saliva no existe el riesgo de contraer el VIH, porque aun cuando contengan este virus, las concentraciones son tan pequeñas que no tienen oportunidad de sobrevivir al ataque del sistema inmunológico, por lo cual se considera que el contacto casual con estas secreciones no representa riesgos.

Medidas que podemos tomar para protegernos del SIDA:

- No tener relaciones sexuales.
- Tener relaciones sexuales sólo con tu pareja y tu pareja sólo contigo.
- Tener relaciones sexuales evitando el intercambio de líquidos (preeyaculatorio, semen, sangre, secreciones vaginales o sangrado menstrual).
- Usar condón de látex en cada relación sexual.
- Usar agujas y jeringas desechables nuevas o jeringas de cristal y agujas perfectamente esterilizadas.
- Exigir "sangre segura" en las transfusiones.
- Hacerse un examen y esperar tres meses antes de decidir un embarazo.
- Si se tiene el VIH/SIDA consultar con un médico antes de decidir un embarazo.

Las actitudes ante el uso del condón

El uso correcto del condón de látex ayuda a prevenir la transmisión del VIH y otras ITS.

El Consejo Nacional para la Prevención y Control del Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida (CONASIDA) calculó en 1990, que en nuestro país había de 35 a 40 millones de hombres con vida sexual activa, y que en promedio utilizaron solamente de uno a dos condones al año.

Las actitudes ante las relaciones sexuales

Éste es un aspecto muy importante en la prevención del SIDA y es que aquí entra en juego la educación que recibimos para cuidar nuestra vida y la de los demás.

En muchos casos, iniciamos nuestra vida sexual casi a "ciegas", con la información que vamos intercambiando entre los amigos y las amigas o la que recibimos a través de los medios de comunicación, que en la práctica no resulta suficiente o adecuada, y resolvemos nuestras necesidades y dudas "como podemos".

Esto hace necesario que busquemos información de personas o instituciones serias y responsables, y que aprendamos o reforzemos algunas actitudes que nos pueden ayudar a evitar el VIH/SIDA.

Procuremos:

- El respeto a nuestras personas y a las demás.
- La responsabilidad ante las dediciones que tomemos.
- La honestidad con nosotros y con los demás.

Viviendo con el SIDA

El SIDA ocasiona mucho miedo, lo que lleva a mucha gente a rechazar y discriminar a las personas que viven con esta enfermedad, y creen que es un problema que no les afecta. Esta forma de pensar y actuar agrava la situación, ya que impide reconocer, analizar y tomar las medidas preventivas necesarias.

Una de las causas que provocan que las personas no tomen las medidas de prevención necesarias son las ideas equivocadas que se tienen sobre este problema.



A continuación, se mencionan las más frecuentes:

1. El VIH/SIDA no les da a las personas heterosexuales.
2. El VIH/SIDA sólo da por las relaciones sexuales.
3. EL VIH/SIDA no les da a los(as) casados(as).
4. El VIH/SIDA es enfermedad de adultos.
5. El VIH/SIDA es enfermedad de homosexuales, prostitutas y drogadictos.

El SIDA y la discriminación

Un problema que se ha presentado con esta enfermedad, es el de la discriminación hacia las personas con VIH/SIDA.

Pero antes de continuar definamos que es discriminación.

De acuerdo al diccionario de la Real Academia Española significa:

Dar trato de inferioridad a una persona o colectividad por motivos raciales, religiosos, políticos, etc.

La discriminación ha dado lugar a que se busquen formas de hacer respetar y valer los derechos humanos de las personas con VIH/SIDA.

Tema 4: El SIDA, en nuestro país.

El costo humano

El SIDA avanza en todo el mundo. Como veíamos, el número de personas contagiadas y de las que se tiene conocimiento, se calcula en estos momentos en 30 millones, cifra a la que debemos añadir la de aquellas personas que son portadoras del VIH y no lo saben. En México, al 2001, se tiene una cifra acumulada de aproximadamente 52 mil casos. En 1983 se detectó el primer caso de SIDA en México; en 1991 se contabilizaron 5 mil personas contagiadas. Esta cifra se incrementó en 1998, llegando a más de 30 mil personas. Para el año 2001 se registran 52 mil casos.* (observa la gráfica)

*SSA-CONASIDA.
casos de SIDA. Datos
2001.



*Registro Nacional de
del 31 de diciembre de*

El SIDA está afectando a la población con mayores desventajas económicas y sociales.

Los y las jóvenes en campaña contra el SIDA

La primera que podríamos llevar a cabo es:

Cuidarnos de no contraer el VIH

Con esta medida evitaremos ser un número más en las estadísticas de enfermos que requieren atención. ¿Cómo? Tomando las medidas de prevención necesarias y tratando de mantenernos informados.

Pero hay algo más que podemos hacer. Informar a la gente que nos rodea de este riesgo, transmitiendo la información que tengamos, incluso las dudas, a nuestra familia, a nuestros padres, hermanos(as), primos(as), amigos(as) a quienes no saben leer y escribir, y a todas aquellas personas que no tienen acceso a esta información.

Los jóvenes tenemos muchas cualidades, como la solidaridad, que podemos transformar en una fuerza de cambio, utilizando nuestras energías, nuestros deseos de ayudar, nuestra capacidad para aprender cosas nuevas.

Unidad 5: Comercialización en la sexualidad

En esta unidad abordaremos algunas expresiones de la sexualidad, como la prostitución y la pornografía.

La prostitución o sexo comercial ha estado presente a lo largo de la historia. Actualmente algunas personas censuran este tipo de actividad.



La Organización Mundial de la Salud (OMS), que es un organismo reconocido en todo el mundo, define a la prostitución como "aquella actividad en la que una persona ofrece servicios sexuales a cambio de dinero o cualquier otro bien". Se da en cualquier nivel socioeconómico y la ejercen mujeres y hombres de todas las edades.

Existen diferentes nombres que se han utilizado para denominar a las personas que se dedican al sexo comercial: "prostitutas", "mujeres de la vida fácil", etc.

Un poco de historia

Se tienen registros de misioneros españoles que a su llegada a Tenochtitlan, describieron la presencia de prostitutas en ceremonias religiosas y en lugares especiales que frecuentaban los altos oficiales y guerreros indígenas. Estas mujeres eran vistas como esclavas y eran parte del tributo entregado por otras tribus.

En la época colonial la prostitución fue reglamentada en varias ocasiones y en otras, prohibida. Durante el imperio de Maximiliano, se reglamentó esta actividad. En 1891 se establecieron disposiciones legales en las que se decían los requisitos para que en determinadas zonas y en algunos locales se ejerciera el comercio sexual; asimismo, se obligó a las personas dedicadas a la prostitución a revisiones médicas periódicas.

En la actualidad, podemos ver a la prostitución como un gran negocio, en el cual existen diversas personas que trabajan y se benefician de él:

- Empresarios de hoteles, bares, centros nocturnos, agencias de publicidad, empresas turísticas, etcétera.
- Personas cercanas a las sexoservidoras(es): enganchadores, "amantes", personas que los y las manipulan y explotan, conocidos como "padrotes" y hasta las parejas sexuales.

La prostitución es una forma de comercio sexual menospreciado y al mismo tiempo tolerado por la sociedad

Las causas de la prostitución pueden ser diversas, pero para algunas personas dedicadas a esta actividad, es la mejor opción de ganar dinero, para otras es el único medio de subsistir y algunas son forzadas a ejercer esta actividad.

La existencia de instituciones de salud donde acuda este grupo de personas, así como un trato respetuoso y no discriminatorio, facilitaría el acceso y la atención adecuada; de esta manera, se controlarían los factores que favorecen la transmisión de infecciones sexuales.

La prostitución no sólo la realizan las mujeres, también existen hombres que se dedican a ella. Generalmente son hombres vestidos de mujeres.

Prostitución infantil

El término "menor prostituido(a) o niña(o) prostituida(o) se ha utilizado en lugar de "niñas o niños prostitutos(as)", para destacar el hecho de que los y las menores son llevados a la prostitución, sin la posibilidad de que decidan por ellos(as) mismos(a). Se trata, en su mayoría, de menores que carecen de condiciones económicas y familiares favorables, que prácticamente son obligadas(os) a someterse a la explotación sexual.

La Comisión de los Derechos Humanos de las Naciones Unidas ha reportado que, aproximadamente, 10 millones de niños están regularmente "envueltos" en el comercio sexual en el mundo por dinero.

Es más, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), estima que cada año por lo menos un millón de niños(as), la mayoría niñas, se vuelven prostitutas. Esto ocurre en países como Sri Lanka, Estados Unidos, Gran Bretaña, Canadá, Japón, Francia, Australia, México y Brasil, entre otros.

Los motivos expresados por las y los menores para prostituirse fueron:

- Haber experimentado abuso sexual por parte de algún varón de la familia.
- No contar con dinero suficiente para satisfacer sus necesidades básicas.
- Decisión de abandonar su hogar.
- Haber contado con un trabajo previo donde fueron maltratados(as) y padecieron un abuso sexual por el patrón.
- Tener antecedentes de mujeres en su familia, que han ejercido o ejercen la prostitución.
- En caso de las niñas, ser madres solteras o separadas y no contar con los ingresos necesarios para asumir la responsabilidad y cuidado de los hijos.

Una de las causas más importantes por las que las y los menores ejercen la prostitución, es su necesidad de sobrevivir económicamente.

¿Qué es la pornografía?

En principio, la palabra pornografía significa "escritos acerca de la prostitución".

Otra definición: el término pornografía procede del griego πορνογραφία (porne es "prostituta" y grafía, "descripción", es decir, "descripción de una prostituta"). ***Wikipedia la enciclopedia libre**

Entre los siglos XVI y XVIII en Europa, la pornografía se utilizaba para criticar a las autoridades políticas y religiosas, ridiculizando a los poderosos mediante imágenes sexuales. También se criticaban las viejas costumbres y valores morales, y se veía al sexo como algo natural que no debía ser motivo de vergüenza ni temor.

Hacia finales del siglo XVIII la pornografía empezó a volverse un negocio perdiendo su carácter político y centrándose en lo sexual.

En los materiales pornográficos se describen o muestran los órganos y las prácticas sexuales de manera muy clara y muchas veces falsa, para estimular el deseo sexual del consumidor. Por esta razón también se les conoce como materiales sexualmente explícitos.

La curiosidad y el interés por la sexualidad son naturales y normales. También lo son nuestro deseo sexual y la necesidad de experimentar placer, por lo que no debemos sentirnos culpables de ello.

El contenido de los materiales pornográficos

En los materiales pornográficos pueden describirse o mostrarse imágenes del cuerpo, diversas prácticas sexuales, relaciones heterosexuales y homosexuales, también se presentan escenas de violencia u otras variantes.

En la pornografía, con frecuencia, en la relación sexual queda fuera el amor, los sentimientos y la comunicación con la pareja.

Las diferencias entre hombres y mujeres no significan que un sexo sea superior a otro y que pueda dominarlo, sino que debemos aprovechar estas diferencias para complementarnos, enriquecernos y establecer relaciones más satisfactorias y equitativas. No se puede dejar de mencionar la explotación económica y sexual a la que se somete a mujeres, niñas, niños y hombres, a través de personas u organizaciones delictivas dedicadas a la prostitución y a la pornografía y que van en contra de sus derechos e integridad.

Pornografía infantil

En el mundo, la pornografía de niños(as), es un gran negocio.

En los años 80, los países que produjeron un mayor número de materiales de este tipo fueron: Dinamarca y Holanda, teniendo a los Estados Unidos como su mejor cliente. Actualmente Japón es el mayor productor y consumidor de pornografía infantil.

En países como México, Brasil y Filipinas ha aumentado la producción de pornografía infantil. **En 1996**, se descubrió una empresa de pornografía infantil norteamericana que tenía su oficina principal en Acapulco. Miles de cintas de video con imágenes de 300 niños mexicanos les fueron recogidas.

Estas actividades son un delito y las personas que usan a los niños para la producción de pornografía deben ser castigadas.

Violencia sexual

Este es un problema que ha estado presente en la historia de los pueblos, afectando sobre todo a las mujeres, niños y niñas.

¿Qué es la violencia sexual?

Son aquellas acciones o agresiones, que van desde "...tocamientos, miradas, caricias que quien recibe no desea; continuas insinuaciones o peticiones sexuales, hasta violación o sea la consumación del acto sexual por la fuerza", que afectan la integridad física, emocional y social de las personas de cualquier edad y sexo.

Entérate

En 1995, en una encuesta sobre violencia realizada en nuestro país, se mencionó que un 10 % de mujeres habían sido violadas.

En esta misma encuesta se mencionó que un 61.2% de niños y niñas habían recibido algún tipo de maltrato y un 7.2% de ellos habían sido violados.

Algunas consecuencias de la violencia sexual

Es difícil notar cuando los(as) menores viven situaciones de este tipo, sin embargo, algunas conductas o situaciones como: lesiones en órganos sexuales, enfermedades o infecciones de transmisión sexual; miedo a quedarse solos(as), falta o exceso de apetito, rechazo para estar con personas que antes eran preferidas, aferrarse a la madre, dificultad para dormir, pesadillas o terrores nocturnos, pueden ser señales de alarma de que están viviendo una situación de violencia sexual.

"La violencia deja rastros y ejercitada contra los niños, produce cicatrices psicológicas aparentemente para toda la vida, porque ningún ser humano puede soportarla sin consecuencias". Itzhak Levav

Es difícil precisar cómo es una persona que comete este tipo de actos, o en qué situaciones se propicia.

El comportamiento sexual agresivo se ha relacionado con abusos sexuales sufridos en la niñez; ambientes sumamente estrictos en cuanto a la sexualidad; una baja autoestima, ansiedad y depresión.

Antes de concluir con este tema debemos evitar que estas acciones se sigan cometiendo, una manera de hacerlo es:

- Difundir información sobre este problema, arma efectiva contra el abuso y la impunidad.
- Hablar sin temor y sin culpa sobre este problema, con nuestra familia, amigos(as), maestros(as).
- Denunciar cualquier acto de este tipo.
- Apoyar a las personas que sean objeto de estas agresiones.
- En caso de indiferencia por parte de las autoridades competentes para atender las denuncias, recurrir a la Comisión Nacional de Derechos Humanos.

Bibliografía

- Sexualidad Juvenil, libro de las y los jóvenes. Segunda Edición del Instituto Nacional para la educación de los adultos **(INEA)**.
- Wiki pedía la enciclopedia libre. (<http://es.wikipedia.org>)
- Diccionario de la real academia Española (<http://www.rae.es/rae.html>)
- Curso del Portal CONEVyT.