



Píldoras, implantes e inyecciones **3**

embarazos.

¿Qué son?

Son anticonceptivos que contienen hormonas, las cuales aumentan la consistencia del moco cervical, deteniendo la ovulación o impidiendo la anidación, mejor dicho, estos métodos son los que con mayor seguridad pueden prevenir los embarazos no planeados; algunos son utilizados también como método anticonceptivo de emergencia en casos de violación, ruptura del condón u olvido en el consumo del método hormonal.

Son recomendados para su uso en población joven por su alta eficacia anticonceptiva. **Mídeteles.**

No son efectivos para que prevengas las enfermedades adquiridas sexualmente.

¿Cómo debes usarlos?

Si decides usarlos, estos requieren ser controlados por personal médico, por lo que debes consultar en el centro

4 Dispositivo intrauterino - DIU

de salud más cercano o al médico de tu confianza.

¿Qué es?

Es un elemento plástico con cobre u hormonas que se introduce en el útero y evita la anidación del óvulo fertilizado.

¿Cómo lo debes usar?

- s Te lo debe colocar un **profesional** de la salud entrenado.
- s Si decides usarlo este requiere **control anual**, además, es efectivo en la prevención del embarazo.
- s No es efectivo para que prevengas enfermedades adquiridas sexualmente.
- s Salvo algunas excepciones no



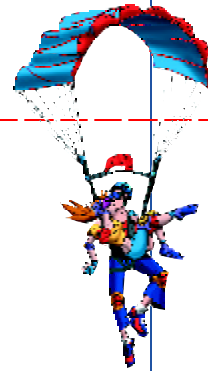



Métodos 5 definitivos

está muy recomendado para mujeres jóvenes.

La ligadura de trompas en la mujer y la vasectomía en el hombre, son métodos que impiden en forma definitiva la posibilidad de que puedas ~~concebir o quedar en~~ embarazo.

No te lo recomendamos, pues su acción es irreversible y puede ser que aún



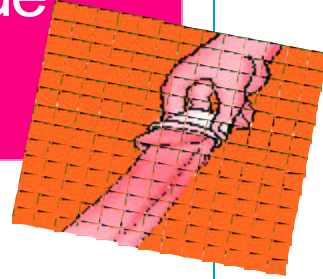
no tengas definidas tus expectativas acerca de tener hijos..

Ni el condón, ni el DIU, ni los métodos hormonales son abortivos ni interrumpen el embarazo.

Tú eres quien debe seleccionar, con ase-

6 Métodos de observación de la fecundidad

consulta con el personal de salud, el método que más se ajuste a tus necesidades.



¿Qué son?

Son aquellos que tienen en cuenta el ciclo menstrual y la eyaculación para identificar el momento adecuado para tener una relación sexual y evitar la concepción.

¿Cuáles son?

Son el método de ritmo, temperatura del cuerpo, menstruación, moco cervical y coito interrumpido.

¿Son recomendables?

No te los recomendamos porque su efectividad para evitar un embarazo es de 80%, debido a que exigen

Preguntas y respuestas para reflexionar...

ciclos menstruales regulares, disciplina, control del deseo sexual y planear exactamente el momento de la relación. Además no te protegen de enfermedades que puedan ser adquiridas sexualmente.

1. Relaciones sexuales

Ayer tuve relaciones sexuales con mi pareja; fue muy rico pero como estábamos prendidos se nos olvidó usar condón. De todas maneras, a mí me daría oso decírselo.

Quién sabe qué se hubiera imaginado ¿Actué bien?

Si contestas que NO, ¿cuáles fueron sus fallas? ¿Piensas que es importante dialogar con la pareja antes de comenzar a tener relaciones sexuales?

Imagina cómo lo harías ¿Será necesario tomar trago o drogas para sentirse bien?

2. Citología

¡Fui al médico por una tos y me dijo que debía hacerme una citología vaginal!

Le dije que yo sólo tengo diecisiete años, y me respondió que debo hacérmela porque ya tengo relaciones sexuales, ¿será que sí me la hago?



26 El sexo es un cuento bien extremo...

¿Qué le responderías a esta amiga? ¿Cada cuánto deberá solicitar su citología vaginal?

3. Anticoncepción



Deseamos tener relaciones sexuales pero queremos evitar un embarazo ¿Qué método de regulación de la fecundidad será el mejor? ¿Será cierto que no hay métodos para nosotros los jóvenes?

¿Cuáles crees que son las mejores opciones para esta pareja?

4. Sida



Si alguien te pregunta qué es el sida y cómo protegerte ¿Qué le responderías?

Aquí tienes información que te puede servir:

El sida (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es una enfermedad causada por el Virus de Inmunodeficiencia Humana -VIH.

Este virus ataca el sistema inmunológico, que es la *fuerza de defensa* del organismo que combate las infecciones y destruye tumores.



Cuando el sistema inmunológico es destruido por el VIH, se pierde esa protección y pueden desarrollarse varias infecciones y tumores.

El sida es una enfermedad que puede ser transmitida sexualmente y afecta a cualquier persona, mujeres y hombres, heterosexuales, homosexuales y bisexuales, niños, niñas y jóvenes.

Se encuentra en todas las razas, nacionalidades y grupos de edad.

Cuando una persona entra en contacto con este virus permanecerá infectada por el resto de su vida.

Se considera como principal comportamiento de riesgo para adquirir el VIH-sida, el tener relaciones sexuales penetrativas (pene o lengua en vagina, ano o boca) sin utilizar condón.

El condón te brinda una protección triple: previene las enfermedades adquiridas sexualmente, los embarazos no planeados y el cáncer del cuello uterino.

Además del uso del condón, respétate y quiérete a ti mismo, respeta a tu pareja, toma decisiones conscientemente y no permitas que otros decidan por ti.

A las personas que están infectadas por el virus del VIH debemos tratarlas de la misma manera como quisiéramos que nos trataran a nosotros mismos; no hay por qué temerles ni rechazarlas. La convivencia social con ellas no representa ningún peligro de contagio.



Ojo que así **SÍ** se pueden transmitir **enfermedades sexualmente:**

¡Piénsalo, puede sucederte!

MAQUINAS DE AFEITAR, CEPILLOS DE DIENTES. Estos elementos pueden estar en contacto con la sangre. **Por ello no debes compartirlos.**

IR AL ODONTÓLOGO. En todos los consultorios odontológicos debe desinfectarse y esterilizarse el instrumental utilizado.

COMPARTIR JERINGAS, AGUJAS, ETC. Cuando usas estos elementos normalmente están en contacto con la sangre; por tanto, no debes compartirlos ni reutilizarlos. Es una práctica de alto riesgo.

EL BESO PROFUNDO. Hay **alto riesgo** cuando durante el beso te muerden o muerdes la parte inferior de la boca y te provocan o provocas salida de sangre. También, cuando tu boca tiene contacto con líquidos potencialmente contaminados, provenientes de tu pareja.

USO DE ALCOHOL Y OTRAS SUSTANCIAS SICOACTIVAS. Si consumes cualquiera de estos productos, sobre todo antes de las relaciones sexuales, es posible que actúes irresponsablemente y no te protejas.

TATUAJES Y MAQUILLAJES PERMANENTES. Si te los realizan con elementos que no hayan sido esterilizados de manera adecuada, son una práctica de **alto riesgo**.

SEMEN, SECRECIONES VAGINALES Y SANGRE. Todos estos líquidos corporales pueden estar contaminados. Ten cuidado, el contacto con ellos se considera de **alto riesgo**.

RELACIONES SEXUALES CON PAREJAS DESCONOCIDAS. Si no conoces la historia sexual de tu pareja o sus prácticas, estás exponiéndote a un **alto riesgo**.

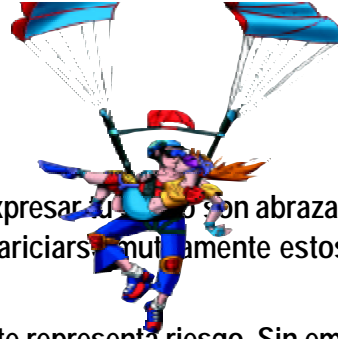
RELACIONES SEXUALES EN GRUPO. Al tener relaciones con varias personas al mismo tiempo, te expones a un **alto riesgo**.

TRANSFUSIONES SANGUINEAS. La sangre o derivados sanguíneos contaminados pueden infectar a quien reciba la transfusión. **Por ello exige el sello nacional de calidad de sangre.**





Fresco que así **NO**
se pueden transmitir
enfermedades
sexualmente:



- **LOS BESOS Y LOS ABRAZOS.** Formas de expresar tu afecto como abrazar a alguien, besarse en la mejilla o acariciarse mutuamente estos no representan ningún riesgo.
- **HACER DEPORTE.** Practicar deportes no te representa riesgo. Sin embargo, si se llegan a presentar heridas, debes evitar el contacto con la sangre.
- **APRETÓN DE MANOS.** El saludo de manos es una de las tantas formas que tienes para relacionarte y no representa ningún riesgo.
- **CARICIAS Y MASTURBACIÓN .** Las expresiones de afecto como las caricias y la masturbación son seguras y no te representan riesgos. Sin embargo, algunas formas de caricia que implican compartir secreciones pueden ser de riesgo.
- **LA SALIVA Y LAS LÁGRIMAS.** Si tienes contacto de estos líquidos corporales sobre tu piel, sin heridas ni enfermedades o en un beso boca a boca común y corriente, no te representan ningún riesgo.
- **EN LOS BAÑOS PÚBLICOS.** Si usas un baño o sanitario no representa mayor peligro, pero recuerda que siempre deben estar muy bien aseados.
- **PRENDAS.** Compartir prendas íntimas puede ser una práctica de riesgo. Por higiene no debes hacerlo.
- **MASCOTAS.** Estos animales no representan riesgos.
- **COMPARTIR LOS CUBIERTOS.** Los elementos que usas en la mesa o cocina no te transmiten estas enfermedades.
- **LA PICADURA DE MOSQUITO.** No se ha demostrado que los mosquitos puedan infectarte con alguna enfermedad de transmisión sexual.





Reflexionemos acerca del amor y de la amistad

El enamoramiento se ha convertido en una especie de nirvana (estado de paz y felicidad) afectivo, en el que todo es posible y hermoso, todo es felicidad y goce individual.

Por el contrario, no tener pareja se convierte en una situación vergonzosa que riñe con la idea de éxito, la eficiencia y el carisma personal.

El contexto de la relación de amor se está desarrollando en situaciones de dependencia, irrespeto, olvido de sí mismo, control y dominio, asimilándolas a ideales de entrega y fidelidad.

Los celos, la vigilancia compulsiva, la reducción del campo personal, la negación de mundos posibles, el miedo al abandono y la pérdida, son situaciones que deben ser parte del ejercicio de formación individual que genere formas constructivas y salidas para vivir plenamente, para establecer contratos o acuerdos de pareja.

La amistad también tiene cabida en la relación interpersonal



Sin embargo, deben superarse imágenes y valores y enfrentar desafíos como diferenciar sentimientos románticos, sexuales y amistosos, la atracción sexual frente a la amistad, la igualdad en la relación, interpretar la presión social, compartir reflexiones, sentimientos, diversiones y la mutua protección, con claridad del contexto en que se está dando este intercambio.



El sexo siempre está en la agenda

Hablar de manera franca y abierta sobre la relación permite que la amistad perdure.



¿Cómo va el Proyecto de Educación Sexual de tu colegio o escuela?

Alcaldía Mayor de Bogotá
© Secretaría Distrital
de Salud de Bogotá, D. C.

Alcalde Mayor de Bogotá
Antanas Mockus Sivickas

Secretario Distrital de Salud
José Fernando Cardona

Dirección de Salud Pública
Calle 13 No. 32-69, cuarto piso
Teléfono 364 9090,
extensión 9885
Bogotá-Colombia

Redacción Técnica
Ricardo Rojas Higuera

Coordinación editorial
Oficina de
Comunicaciones en Salud

ISBN 958-8069-67-X

Primera edición
Septiembre de 2002

Asesoría editorial
y diseño gráfico
Zeta Periodismo Investigativo
Fernando Chaves Valbuena
Orlando González Martínez
Vicky Pérez

Impresión
Panamericana Formas e
Impresos



SALUD
SECRETARÍA DISTRITAL

