

O°

# Yo decido

hablemos de:  
maternidad y paternidad  
adolescente, VIWSIDA,  
violencia doméstica



Primera edición 2006  
© Fondo de Población de las Naciones Unidas en Venezuela-UNFPA

Hecho el Depósito de Ley

ISBN 980-6579-04-6  
Depósito Legal: lf64520063004891

Segunda edición 2015

**Textos:** Luz Beltrán Molina

**Producción:** 

Edición, correcciones y coordinación de producción: Helena González  
Diseño y diagramación **H+O:**  
Impresión: Plasarte, c.A.

# Presentación

El presente Manual “*Yo decido: hablemos de maternidad y paternidad adolescente, VIH/sida, violencia doméstica*” se enmarca dentro de la misión del Fondo de Población de las Naciones Unidas-UNFPA.

El UNFPA es una agencia de cooperación internacional para el desarrollo que promueve, entre otras cosas, que todos los embarazos sean deseados, que todos los partos sean seguros, que todos los jóvenes estén libres de VIH/sida y que todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto.

En Venezuela cerca de 9,3 millones de adolescentes y jóvenes entrarán en la edad reproductiva y laboral en los próximos años. Su nivel educacional, su estado de salud, su disposición a asumir responsabilidades y el apoyo que reciban de sus familias, comunidades y gobiernos, determinará su propio futuro y el del país.

La adolescencia es una etapa del desarrollo muchas veces asociada a factores de riesgo en salud sexual y reproductiva. El riesgo de tener un embarazo no deseado, una infección por VIH o de sufrir alguna forma de violencia o abuso sexual se ve aumentado durante la adolescencia. En Venezuela, para el año 2001, una de cada cinco mujeres menores de 20 años ya había tenido la experiencia de ser madre. Además, la mitad de las nuevas infecciones por VIH se dan en personas entre los 15 y 24 años, y las adolescentes y jóvenes corren más riesgo de infectarse por VIH que los muchachos jóvenes de su misma edad.

Si estás interesada o interesado en prevenir un embarazo, si quieres saber cómo evitar infectarte con el virus causante del SIDA, si quieres vivir una vida libre de violencia, o si quieres simplemente saber qué es lo que te está pasando, qué es lo que estás sintiendo, qué es eso que los adultos llaman Adolescencia, entonces este Manual es para ti. La idea es que recorras estas páginas de principio a fin o por donde quieras comenzar, lo que queremos transmitirte es que estás en tu derecho de vivir plenamente tu sexualidad pero vivirla sin riesgos es también tu responsabilidad. **¡Tú decides!**







# Adolescencia

## ¿Qué significa ser adolescente?

Muchas veces te habrán dicho “adolescente”, también en muchas oportunidades tú habrás dicho: “Yo soy adolescente”. Sin embargo, ¿Sabes con exactitud lo que significa la adolescencia? ¿Conoces las razones de los cambios que ocurren en tu cuerpo? ¿Entiendes lo que sientes? ¿Te encuentras a veces soñando despierto/a imaginándote situaciones especiales con la compañera o el compañero que te atrae? ¿Sabes si eso te pasa sólo a ti? ¿Les sucedió a tu papá y tu mamá, y a tus profesores y profesoras?

Si se tratara de un test de una revista, seguramente habría algunas preguntas a las que hubieras respondido “NO”.

La idea en estas páginas es ofrecerte información precisa y clara acerca del proceso que se conoce como adolescencia.

Este conocimiento te ayudará a enfrentar las angustias y los temores que los cambios bruscos te pueden ocasionar, y a desechar muchos mitos que se mantienen por falta de información y educación. Entonces, comencemos este viaje de descubrimientos por el mundo de la adolescencia...

## Definiciones

En Venezuela la Ley Orgánica para la Protección del Niño y del Adolescente-LOPNA considera adolescente a “toda persona con 12 años o más y menos de 18 años de edad” (LOPNA).

Los padres, las madres, los maestros y maestras suelen definirla como “la edad de la rebeldía”. Un adolescente la definió como “la edad de los rollos, porque se tienen rollos con las pepas, con los estudios y con los la familia. Lo cierto es que la adolescencia Es una etapa esencial de que te permite conquistar tu independencia, madurar tu carácter y formar tu propio esquema de valores y creencias.

En este libro definiremos adolescencia –según la Organización Mundial de la Salud (OMS)– como el período de la vida comprendido entre los 10 y 19 años de edad, durante el cual el individuo progresa desde la aparición





Un adolescente comentó: “es la edad de los rollos, porque se tienen rollos con las pepas, rollos con las materias y rollos con los empates”.

Esta respuesta deja ver las situaciones de tensión que esta etapa de la vida puede despertar, tanto en los y las adolescentes como en los adultos que los acompañan en su aventura de crecer.

Lo cierto es que la adolescencia es una etapa esencial de la vida que te permite conquistar tu independencia, madurar tu carácter y formar tu propio esquema de valores y creencias.

de los caracteres sexuales secundarios, hasta la madurez sexual. Un período que suele dividirse en adolescencia temprana (de 10 a 14 años) y adolescencia tardía, de 15 a 19 años.

Conviene aclarar que cuando se dice que se inicia a los 10 años y termina a los 19 se está hablando de una edad aproximada. No en todas las personas comienza a la misma edad; unas se adelantan y otras empiezan más tarde. Un ejemplo de esto es la menarquia o primera regla de las niñas, que no se presenta a la misma edad para todas y que dependerá de la herencia, la raza, la alimentación, el clima y la zona geográfica.

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta cuyo comienzo se anuncia con la aparición de cambios en el cuerpo. Pero estos cambios no vienen solos. Se acompañan de cambios emocionales y sociales. Por esta razón se habla de un desarrollo biológico, referido a los cambios corporales, y de un desarrollo psicológico y social referido a los cambios emocionales y sociales que acompañan el desarrollo biológico.



## ¿Por qué suceden estos cambios en la adolescencia?

Este conjunto de cambios es el resultado de la acción de la hipófisis (glándula que se encuentra en el cerebro), la cual empieza a ordenar la producción de hormonas (testosterona en los hombres y estrógenos/ progesterona en la mujer) que actuarán sobre tu organismo para que alcances la capacidad reproductora y la madurez de sexual. Veamos los aspectos más importantes del desarrollo durante la adolescencia.

### Desarrollo biológico

- ⇒ Una de las manifestaciones en el cuerpo es el “Estirón Puberal”, que consiste en un crecimiento repentino que hará que las piernas y las manos se vean largas y los zapatos empiecen a quedar pequeños con mucha rapidez.
- ⇒ Los muchachos notarán el ensanchamiento de los hombros, mientras que en las

muchachas se estrechará la cintura, aumentará la cadera y el cuerpo y la cara mostrará redondez. En el rostro del varón se acentúan la nariz, los pómulos y la mandíbula, dejando atrás la cara de bebé para transformarse en una cara de adulto.

- ⇒ Aumentará la sudoración y se hará presente el acné o espinillas y barros.
- ⇒ También crecerán el pene, los testículos, los senos, el útero y la vagina, y aparecerán el cambio de voz y el vello púbico y axilar.

Dentro de estos cambios hay uno de vital importancia porque marca el inicio de la capacidad reproductora: la menstruación en las niñas y la eyaculación en los varones al masturbarse o durante el sueño, a través de las llamadas poluciones nocturnas o sueños húmedos.

### Ciclo menstrual

La primera menstruación o regla se denomina menarquía

Los cambios en el cuerpo, los impulsos sexuales, la sorpresa frente a muchas de las cosas que suceden harán que necesites estar solo o sola, pensando, oyendo música, explorando tu cuerpo y tu nuevo rostro.



y aparecerá alrededor de los 12 años indicando que biológicamente la joven está apta para tener un/a hijo/a. De allí en adelante, cada mes madurará un óvulo (ovulación), el cual, de no ser fecundado, se expulsará a través de la menstruación.

### Poluciones nocturnas

En el hombre, el inicio de la capacidad biológica para tener hijos se va a manifestar con la aparición de la eyaculación o expulsión del semen durante el sueño (por eso se llaman poluciones nocturnas) o con la masturbación. Desde ese momento, en cada eyaculación se expulsa por el pene un líquido espeso llamado semen, que contiene de 200 a 300 millones de espermatozoides. La edad en la que ocurre la primera eyaculación varía de un joven a otro, pero en todos se presenta en la adolescencia.

Dentro de estos cambios hay uno de vital importancia porque marca el inicio de la capacidad reproductora: la menstruación en las niñas y la eyaculación en los varones al masturbarse o durante el sueño, a través de las llamadas poluciones nocturnas o sueños húmedos.

**Sólo un espermatozoide y un óvulo son necesarios para que ocurra un embarazo**

### Desarrollo psicológico

Aquí hablaremos de lo que pasa en los campos intelectual y emocional.

En el campo intelectual, tu inteligencia está evolucionando desde un estilo infantil hasta un pensamiento maduro, lo que se reflejará en los siguientes elementos:

- ⇒ El desarrollo de tu capacidad para el pensamiento abstracto que te hace imaginativo/a y creativo/a y que te permite analizar conceptos e imaginar teorías.
- ⇒ Comienzas a analizar los valores que te han enseñado en la familia, la escuela, la sociedad. De ellos tomarás unos y rechazarás otros para formar tu propio desarrollo moral, ético y espiritual.

Pero, ¿qué es eso de valores? Un valor es cualquier cosa que representa un bien para una persona. Por simple que sea, algo será valioso si te parece provechoso para ti.

Por ejemplo, si crees que sacar buenas notas es provechoso, ese es un valor para ti y harás lo

necesario para lograrlo. Si te es indiferente, los estudios no representan un valor para ti. Otro ejemplo: si crees que tener novio o novia te reporta beneficios o es importante para ti, ese es otro valor. Si te es indiferente, no representa un valor para ti.

Hay valores muy importantes, que todo el mundo reconoce: la paz, la dignidad, el respeto, la justicia, la libertad, la felicidad, el amor, la responsabilidad, la solidaridad, la honestidad, entre otros.

Es importante considerar algunos valores fundamentales para tu bienestar físico, emocional y social:


- El autocuidado: cuidar y proteger tu salud física y emocional
- La integridad de tu cuerpo
- El respeto hacia ti mismo y hacia los demás.

## Desarrollo emocional

Este puede ser uno de los aspectos más intensos para la vida de la persona adolescente. Como adolescente te sentirás presionado/a por tus propios impulsos y sentimientos, así como por las exigencias de tu ambiente familiar y social. Esta tensión se reflejará en tu estado emocional, el cual puede ser variante e intenso.

## Desarrollo social

- Tendrás deseos de estar con tus amigos y amigas
- Te fastidiará estar con los adultos o con los niños
- Quizás tomarás los estilos de tu grupo en el peinado, lenguaje, vestido, pensamiento...
- Querrás imitar comportamientos y estilos de las personas que admiras y que tengan valores que son importantes para ti. Esto es un ensayo para lograr tu propia identidad.
- Ahora empiezas a interesarte por las relaciones de pareja: los enamoramientos y “desenamoramientos” serán fuente de alegrías y tristezas.



Un valor es cualquier cosa que representa un bien para una persona. Por simple que sea, algo será valioso si te parece provechoso

## Desarrollo emocional

### Presiones internas

Sucede que ahora notas

- ⇒ Nuevos impulsos sexuales una imagen corporal y un rostro que cambia
- ⇒ Poca claridad acerca de tus capacidades y limitaciones
- ⇒ Muchas preguntas respecto al futuro

### Presiones externas

Descubres contradicciones en el mundo adulto

- ⇒ Mensajes que la cultura y la sociedad considera como ciertos, pero que no sólo son falsos, sino que pueden fomentar conductas dañinas:
  - La idea errada de que el hombre es violento, poderoso y que debe arriesgarse
  - La idea errada de que la mujer debe complacer al hombre, debe ser sumisa y que, para “realizarse como mujer” debe ser madre.

Este conjunto de presiones conduce a un estado emocional que se manifiesta con:

- ⇒ Cambios bruscos de humor: puedes pasar de la rabia a la tristeza o a la alegría sin causas aparentes
- ⇒ Insatisfacción con la imagen corporal que va apareciendo
- ⇒ Dificultad para manejar los nuevos impulsos



## Estructuración de la identidad personal

El logro de la identidad personal es la meta de todo/a adolescente. Identidad personal: es la conciencia de ser una persona única e individual, con características propias y con autonomía para

tomar decisiones y asumir responsabilidades. Para consolidar tu identidad personal deberás haber asumido tu identidad sexual y tu identidad de género.

Identidad sexual: es la conciencia de pertenecer a un determinado sexo. Te miras al espejo y reconoces un cuerpo que te indica si eres hombre o mujer.

Identidad de género: Es el conjunto de características sociales y culturales que la sociedad asigna a los hombres y a las mujeres para diferenciarlos.



## Hacerse mujer

Nuestra cultura, erróneamente, ha establecido que para “convertirte en mujer” debes tener una serie de comportamientos socialmente aceptados y deseados. Deberás encontrar un estilo propio para relacionarte con el mundo masculino que ya no te ve como una niña, sino como una mujer. Sin embargo, identificarás contradicciones que te harán difícil definir tu propio modelo. Veamos algunos de estos mensajes contradictorios:

- La mujer debe ser desenvuelta e inteligente pero, a la vez, dulce y subordinada.
- No debe rechazar el sexo, pero tampoco ser atrevida.
- Debe ser madre y ama de casa, y también estudiar y ganarse la vida.

Deberás vencer estas contradicciones y lograr la imagen de la mujer que quieres ser de acuerdo con tus propios valores, tus sueños y tus capacidades.

## Hacerse hombre

Veamos las creencias sociales, también erróneas, más frecuentes:

- Desde la infancia los muchachos valoran su condición de varones; parecerse a una mujer sería la peor desgracia.
- Para ser un “verdadero hombre” debes tener un cuerpo fuerte. Por eso muchos se dedican a hacer pesas y a “derrochar físico” frente a las muchachas y a sus propios compañeros.
- Debes aprender a producir dinero, a ser independiente, intrépido, capaz y competitivo.
- Para demostrar que “ya eres un hombre” debes ser conquistador y tener el control sobre las mujeres.
- Tu virilidad u hombría dependerá de la capacidad para engendrar hijos/as, y no de ser padre, ya que la reproducción y la crianza de los hijos y las hijas son consideradas como hechos que pertenecen a lo femenino.

Como señalamos, la cultura tradicional ha cultivado esos valores, sin embargo, estos modelos están cambiando debido a que:

1. No son verdaderos.
2. Producen relaciones de desigualdad que dañan a las personas.

3. Ponen en riesgo la seguridad e integridad de las personas, tanto de los hombres como de las mujeres.

Veamos un cuadro que presenta modelos de comportamientos tradicionales y alternativos, es decir, que ofrecen otra forma de comportarse, más sana, más respetuosa y más justa:



Modelo tradicional Relaciones de pareja desiguales	Nuevo modelo alternativo Relaciones de pareja en condiciones de igualdad
<p><b>Sólo los hombres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Pueden ser económicamente productivos.</li> <li>⇒ Toman las decisiones.</li> <li>⇒ Pueden tener conductas violentas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Ambos pueden ser productivos.</li> <li>⇒ Ambos toman decisiones.</li> <li>⇒ Ninguna persona debe asumir conductas violentas.</li> <li>⇒ Hombres y mujeres sienten ternura, miedo y lloran.</li> <li>⇒ La crianza de los hijos es un disfrute y una responsabilidad de ambos.</li> </ul>
<p><b>Sólo las mujeres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Sienten ternura y miedo.</li> <li>⇒ Lloran.</li> <li>⇒ Se encargan de los hijos.</li> </ul>	

## Asuntos de especial interés

Hay algunos temas o asuntos que preocupan de manera especial a los y las adolescentes:

- ⇒ La masturbación
- ⇒ Las relaciones sexuales
- ⇒ La abstinencia sexual
- ⇒ La homosexualidad

### La masturbación

Consiste en acariciar sus propios órganos genitales para sentir placer sexual. No es una práctica anormal, dañina o “morbosa”. Forma parte del desarrollo normal de niños, niñas y adolescentes. La practican todas las personas, pero se hace más intensa en la adolescencia, como una alternativa sana para la descarga de tus impulsos sexuales, para conocer el cuerpo y para experimentar placer.

### Mitos:

En relación con la masturbación se han inventado muchos mitos o creencias que no son ciertos. En realidad:

- ⇒ **no** produce locura o retraso mental,
- ⇒ **no** se convierte en vicio,
- ⇒ **no** salen pelos en las manos, entre muchos otros.

Pero está comprobado que no causa daño físico, ni psicológico y que su práctica ayuda al autoconocimiento del cuerpo. Es una alternativa, antes de arriesgarte a tener relaciones sexuales sin estar preparado/a y exponerte a contraer una infección de transmisión sexual (ITS), incluso el VIH/sida o enfrentarte a una maternidad o paternidad no planificada/no deseada.

### Las relaciones sexuales

El inicio de las relaciones sexuales causa incertidumbre, curiosidad,

miedo... La gran pregunta es: ¿cuándo puedo tener relaciones sexuales?

No hay una receta, ni una edad determinada, pero sí hay principios que te pueden ayudar a tomar la decisión:

Solamente deben iniciarse las relaciones sexuales cuando ambos tienen:

- Capacidad para asumir las consecuencias
- Seguridad de que “tú lo deseas”
- Seguridad de que tu pareja lo desea
- Seguridad de que se hace por compartir en igualdad de condiciones y no por complacer a la pareja o por mantener la relación
- Seguridad de que ambos están sanos y que no tienen una infección de transmisión sexual, incluyendo el VIH/sida
- Seguridad de que se dispone de un método preventivo como el condón
- Si hubiera un embarazo, seguridad de que van a darle al hijo o la hija la vida que merece:

Seguridad afectiva.

Seguridad física.

Seguridad económica.

Seguridad social.

Hay que tener siempre presente que la relación sexual dura un rato pero un hijo es para toda la vida.

La relación sexual debe ser completamente gozosa y enriquecedora espiritualmente, y no debe originar ninguna clase de daño. Es algo que se puede realizar sin dañarte, sin dañar a tu pareja y sin dañar a nadie.

Sin embargo, aunque eso no debería ocurrir así, muchos y muchas jóvenes tienen sus primeras relaciones sexuales por presión de sus novios/as o amigos/as.

## La abstinencia sexual

consiste en la decisión de no tener relaciones sexuales. Es la manera más efectiva de prevenir el embarazo y el contagio de una infección de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA. Pero no siempre resulta la alternativa más fácil: las presiones de amigos y amigas, de los medios de comunicación, de los padres en el caso del varón estimulan al inicio de la actividad sexual. Para lograr mantenerse en abstinencia hay que tener gran fuerza de voluntad y suficiente capacidad para no dejarse influenciar por los demás ni ceder a tus propias presiones.

“Una relación sexual dura un rato, un hijo es para toda la vida”.





## La homosexualidad

Este tema despierta gran interés, tanto para los varones como para las muchachas. Durante la adolescencia suelen presentarse encuentros sexuales ocasionales entre personas del mismo sexo, sin que necesariamente eso signifique que son homosexuales, pues al final de la adolescencia se identifican como una persona a la que le gusta tener relaciones sexuales con personas del otro sexo. La homosexualidad consiste en el deseo exclusivo y permanente de tener relaciones sexuales solamente con personas del mismo sexo, aun teniendo oportunidad de elegir otra pareja. Es una orientación sexual y no se considera una enfermedad o aberración. Sólo después de haber alcanzado la madurez sexual (al final de la adolescencia), si la persona persiste en tener relaciones con parejas de igual sexo, se puede hablar de homosexualidad.



Se puede comparar la adolescencia con la música: puede ser intensa, suave o estridente; invade todo nuestro ser, invita a bailar.

Para bailar bien y sin caídas, hay que llevar el ritmo y dar los pasos correctos.



Para ayudarte a prevenir los riesgos te invitamos a leer con atención los otros capítulos que siguen en este libro.



## Reflexiones finales

Para convertirte en un hombre o en una mujer equilibrado/a, responsable y útil a la sociedad, será necesario analizar cada propuesta o modelo que te presenten, evaluar si están de acuerdo con tus propios valores y si no te lesionan a ti, a tu pareja o a otras personas. Esta es una posición respetuosa y preventiva que te ayudará a encontrar armonía y felicidad en la experiencia de vivir.

Se puede comparar la adolescencia con la música: puede ser intensa, suave o estridente; invade todo nuestro ser, invita a bailar.

Para bailar bien y sin caídas, hay que llevar el ritmo y dar los pasos correctos. Igual pasa con la adolescencia, para disfrutarla plenamente hay que aprender a vivir sin los riesgos de dar un paso en falso y tener una fea caída.

Para ayudarte a prevenir los riesgos te invitamos a leer con atención los otros capítulos que siguen en este libro.





## Salud sexual y reproductiva

Antes de adentrarnos en el tema de la salud sexual y reproductiva debemos aclarar qué se entiende por sexualidad y por salud.

### Sexualidad humana

Se define como el conjunto de elementos biológicos, psicológicos y socioculturales relacionados con el sexo.

Es un aspecto esencial del ser humano y forma parte integral de la personalidad.

No sólo es un instrumento para la reproducción o el placer, sino que puede mejorar la calidad de las relaciones entre las personas, estimula la comunicación, los afectos y la capacidad de ofrecer y recibir amor.

Es propia sólo del ser humano y se manifiesta a lo largo de toda la vida, desde el nacimiento hasta la muerte.

### Salud

Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades o dolencias.

### ¿La salud sexual y reproductiva es un asunto solamente de los equipos de salud?

¡No! Los adolescentes y las adolescentes son protagonistas (actores principales) en el desarrollo de su propio bienestar.

La salud es un derecho de todos por lo que los y las jóvenes deben recibir información y educación para desarrollar su autonomía

y tomar decisiones relacionadas con su bienestar y su salud. La salud sexual reproductiva significa tener una vida sexual responsable, satisfactoria y segura, libre de enfermedad, de lesiones, de violencia, de dolor innecesario o riesgo de muerte.

La salud sexual y reproductiva de los y las adolescentes promueve el desarrollo personal, la autonomía y la capacidad para la toma de decisiones que permitan el ejercicio de una sexualidad sana, responsable



La salud es un derecho de todos por lo que los y las jóvenes deben recibir información y educación para desarrollar su autonomía y tomar decisiones relacionadas con su bienestar y su salud.

y placentera, incluyendo la prevención de riesgos que puedan alterar tu bienestar presente y futuro.

Lo primero que debes hacer para aprender a cuidar tu salud sexual y reproductiva es conocer tu cuerpo y sus funciones básicas.

## Así es tu aparato reproductor, si eres una mujer

El aparato reproductor femenino produce hormonas sexuales femeninas, responsables de la producción de óvulos, que son las células sexuales femeninas.



Los órganos que lo componen son los siguientes:

### Ovarios

Se encuentran alojados en la parte inferior del vientre. En ellos, a partir de la pubertad, maduran los óvulos.

### Trompas de Falopio

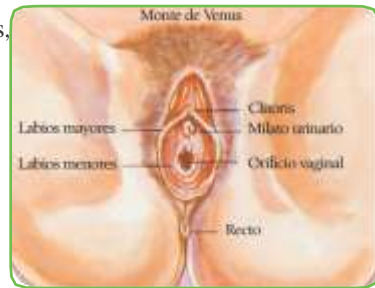
Capturan los óvulos al ser expulsados de los ovarios y los conducen hasta el útero a través del oviducto.

## Útero

Es un órgano único, hueco. Desarrolla una capa mucosa para acoger el óvulo si ha sido fecundado por el espermatozoide. Si no se produce fecundación, será eliminado a través de la vagina, mediante una hemorragia llamada menstruación.

## Vagina

Comunica el útero con el



exterior y recibe al pene durante la cópula (relación sexual o coito).

## Vulva

Es en su conjunto la parte externa del aparato reproductor femenino.

En ella se encuentran:

- ↪ los orificios de salida de la uretra y de la vagina;
- ↪ el clitoris: pequeño órgano que colabora en la estimulación de la mujer durante la relación sexual;
- ↪ labios mayores y menores: son pliegues de la piel que protegen la entrada al interior del aparato femenino;
- ↪ monte de venus: es el vello en la zona del pubis que también

protege los genitales externos del roce y la humedad.

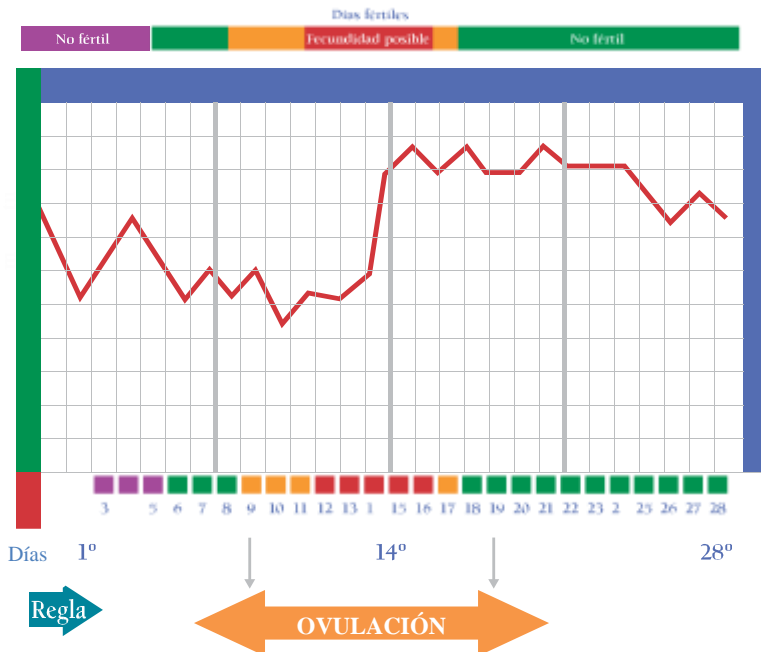
## Ciclo menstrual

El ciclo menstrual comienza el primer día de la menstruación y dura cerca de 28 días (en la mayoría, no en todas las mujeres), cuando vuelve a aparecer la menstruación. Alrededor de la mitad de este ciclo (el día 14 en un ciclo de 28 días o el día 15 en un ciclo de 30 días) se produce la ovulación, que consiste en el desprendimiento del óvulo, listo para ser fertilizado por un espermatozoide, es decir que este es el momento en el que

se puede quedar embarazada. Este proceso no es exacto, puede ocurrir 2 días antes o 2 días después de la mitad del ciclo, por lo que se identifica como días fértiles a este período de cinco (5) días.

La salud sexual y reproductiva de los y las adolescentes promueve el desarrollo personal, la autonomía y la capacidad para la toma de decisiones que permitan el ejercicio de una sexualidad sana, responsable y placentera, incluyendo la prevención de riesgos que puedan alterar tu bienestar presente y futuro.

### Ciclo menstrual



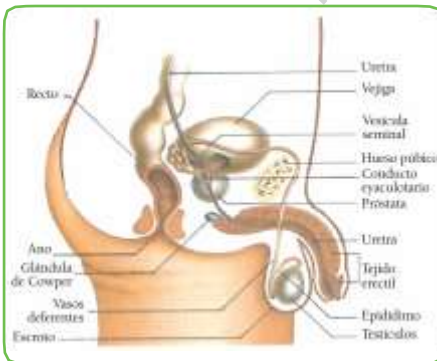
## Así es tu aparato reproductor, si eres un hombre

El aparato reproductor masculino está formado por un conjunto de órganos y estructuras que intervienen en la formación, conducción y expulsión de los espermatozoides. Los órganos que lo componen son los siguientes:

### Pene

Es el órgano copulador cuya función es depositar el semen en el interior del aparato reproductor femenino.

El último tramo del pene es el glande (o cabeza del pene), recubierto por una porción de piel llamada prepucio.



### Escroto

Contiene y protege a los testículos.

### Testículos

Son dos y en su interior se encuentran los tubos seminíferos donde se forman los gametos masculinos o espermatozoides,

Que se producen continuamente a partir de la pubertad.

### Órganos y estructuras internas Epidídimo y conductos deferentes.

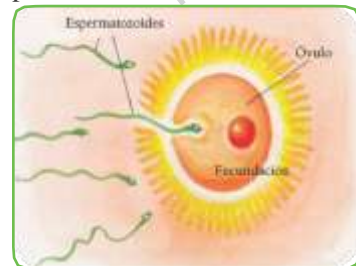
Su función es almacenar los espermatozoides y conducirlos al exterior.

### Las vesículas seminales y la próstata

Son glándulas que segregan diversas sustancias que acompañan a los espermatozoides, formando el esperma o semen.

### Fecundación

Una de las principales tareas del aparato reproductor es la creación de una nueva vida. La fecundación se produce en el interior del cuerpo de la mujer, después de la unión sexual o cópula, como consecuencia de la unión del óvulo con el espermatozoide para dar origen al cigoto o célula-huevo que es la primera célula del feto. El feto permanecerá un promedio de 9 meses en el útero de la mujer, al cabo de los cuales se producirá el parto.





## Riesgos en la salud sexual y reproductiva de los y las adolescentes

Como en todas las áreas de la salud, la salud sexual y reproductiva también puede verse afectada por efecto de enfermedades o problemas. Por eso vamos a hablar de los riesgos de enfermedades o problemas en salud sexual y reproductiva. Los riesgos son hechos o situaciones que facilitan la aparición de un problema.

### También es un riesgo

- La creencia de que “a mi no me pasará eso”
- La falta de información y educación
- La presión de amigos, medios y padres (en el caso del varón) para el inicio temprano de las relaciones sexuales.

### Los hechos

Como la mayoría de los jóvenes de ambos sexos seguramente tú también piensas que “a mi nada malo me va a suceder... Eso le

Pero las cifras y la experiencia dicen que sí te puede suceder a ti



## Riesgos más frecuentes en la salud sexual y reproductiva de los y las adolescentes

Situaciones de riesgo	Consecuencias
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Inicio temprano de la actividad sexual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Disfunciones sexuales (problemas en las relaciones sexuales).</li> <li>➤ Muchos hijos.</li> <li>➤ Riesgo de cáncer en cuello uterino.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Violencia, abuso sexual, violación, incesto, prostitución.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trastornos emocionales, sexuales y sociales, Infecciones de Transmisión Sexual ITS, VIH/SIDA<sup>1</sup>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Embarazo no planificado/no deseado.</li> <li>➤ Maternidad y paternidad no planificada/no deseada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Interrupción del desarrollo psicosocial, de los estudios, de la capacitación laboral.</li> <li>➤ Rol materno y/o paterno inmaduro.</li> <li>➤ Reforzamiento de la pobreza.</li> <li>➤ Matrimonio temprano.</li> <li>➤ Relaciones de pareja poco estables.</li> <li>➤ Aborto.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aborto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Complicaciones médicas, sanción legal.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enfermedad y Muerte.</li> </ul>

<sup>1</sup> De las ITS y el VIH/SIDA se hablará en detalle en el capítulo 4.

“a mi nada malo me va a suceder... Eso le pasó a fulanita o a fulanito, pero a mí no me va pasar. ¡Ni que fuera gafa, o tonta, o bobo!”

Las mujeres tienen mayor riesgo que los hombres de contraer una infección de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH/SIDA.

pasó a fulanita o a fulanito, pero a mí no me va pasar. ¡Ni que fuera gafa, o tonta, o bobo!”. Reflexionemos un poco sobre esto:

➤ En Venezuela, la mayoría de los adolescentes de ambos sexos tienen sus primeras relaciones sexuales alrededor de los 15 años, algunos incluso a partir de los 10 años.

➤ La mayoría de los adolescentes (9 de cada 10) conoce los métodos anticonceptivos, pero también la mayoría (9 de cada 10) no los usa en su primera relación sexual.

➤ Tampoco muchos de ellos los usan en las siguientes relaciones sexuales.

#### **Esto explica por qué:**

➤ 1 de cada 5 mujeres menor de 20 años ya ha tenido un hijo/a.

➤ Sólo en la Maternidad concepción Palacios nacen cada año más de 160.000 bebés hijos de madres adolescentes.

➤ Esto representa la quinta parte del total de los nacimientos que ocurren en el país.

➤ Esta cifra es menor al número real de embarazos, ya que algunos no llegan al final, por abortos espontáneos o provocados, debido a que muchos de los embarazos no fueron planificados ni deseados.

➤ La muerte por causas relacionadas con el embarazo ocupa la tercera posición en el grupo de mujeres adolescentes entre 15 y 19 años de edad.

Además:

➤ Cada día en el mundo unos 6.000 jóvenes se infectan con el VIH/sida —uno cada 14 segundos— y la mayoría de ellos son jóvenes mujeres.

➤ En nuestro país más de la mitad de los nuevos casos de VIH/sida aparece en jóvenes entre 15 y 24 años, lo que quiere decir que se infectaron en la adolescencia.

➤ La quinta parte de las infecciones transmitidas por relaciones sexuales se diagnostica en adolescentes.

¡Afortunadamente, existe la posibilidad de prevenir los riesgos!

- Sólo un pequeño porcentaje de los jóvenes infectados sabe que han contraído el VIH/SIDA. Es importante también destacar que las mujeres tienen mayor riesgo que los hombres de contraer una infección de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH/sida. Esto ocurre porque:
  - Su aparato reproductor está todavía en proceso de maduración y los desgarramientos (heridas) que se producen en los genitales ofrecen un camino a las bacterias y a los virus que causan las ITS y el VIH/SIDA.
  - Tienen menos posibilidades de tomar decisiones respecto al uso del condón.
  - Muchas son víctimas de violación o abuso sexual.
  - Son las víctimas de la mitad de las agresiones sexuales:
- El inicio temprano de las relaciones sexuales con frecuentes infecciones y sin control médico aumenta el riesgo de cáncer en el cuello uterino.
- El riesgo de que una mujer se infecte durante relaciones sexuales sin protección (sin condón) es de 2 a 4 veces mayor que para un varón.
- Las mujeres que han contraído el virus del papiloma humano (VPH) tienen alto riesgo de desarrollar cáncer de cuello uterino.

## Prevención

La prevención consiste en evitar que una situación problema se presente. Esto se puede lograr mediante la información y educación de la sexualidad así

como facilitando el acceso a servicios de orientación y atención en salud.

Para prevenir debes aprender dos cosas muy importantes:

- Comportamientos saludables
- Fortalecimiento de las habilidades personales.

## Comportamientos saludables en salud sexual y reproductiva para los y las adolescentes

- Retrasar el inicio de las relaciones sexuales.
- La abstinencia (no tener relaciones sexuales).

Los mandatos de género son mensajes sociales y culturales que transmiten cómo deben comportarse los hombres y las mujeres para ser aceptados/as y respetados/as por la familia, la comunidad y la sociedad.

Las dudas, la falta de información y algunos mandatos de género constituyen grandes amenazas para tu bienestar, no sólo en lo referente a tu salud sexual y reproductiva, sino en tu desarrollo personal y social, presente y futuro.

- Para quienes ya han iniciado las relaciones sexuales:
  - Uso de anticonceptivos indicados por el personal de salud.
  - Usar el preservativo o condón en las relaciones sexuales vaginales, orales o anales.
  - Posponer el matrimonio y la llegada de los hijos
  - Evitar las relaciones sexuales con personas desconocidas.

- No consumir drogas, incluyendo el alcohol, ya que propician las relaciones sexuales riesgosas y disminuyen la capacidad de defensa del organismo.
- Solicitar información y acudir a los servicios de salud.



## Métodos anticonceptivos

### Métodos de barrera

*Recomendado como el MEJOR método para los y las adolescentes*

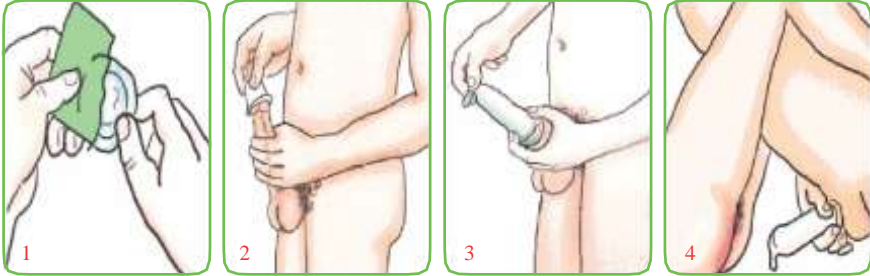
#### Método: Preservativo masculino

- |                |  |
|----------------|--|
| Efectividad    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 80%-90%</li> <li>➤ Su efectividad es mucho mayor cuando se utiliza con espermicidas.</li> </ul>   |
| Ventajas       | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fácil de usar y obtener; además es barato.</li> <li>➤ Brinda doble protección: contra algunas ITS, el VIH/SIDA y el embarazo.</li> <li>➤ Es muy higiénico.</li> </ul> |
| Inconvenientes | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Algunas parejas se quejan de perder sensibilidad.</li> <li>➤ Necesidad de retirar el pene de la vagina cuando todavía está en erección.</li> </ul>                    |

#### Método: Preservativo femenino

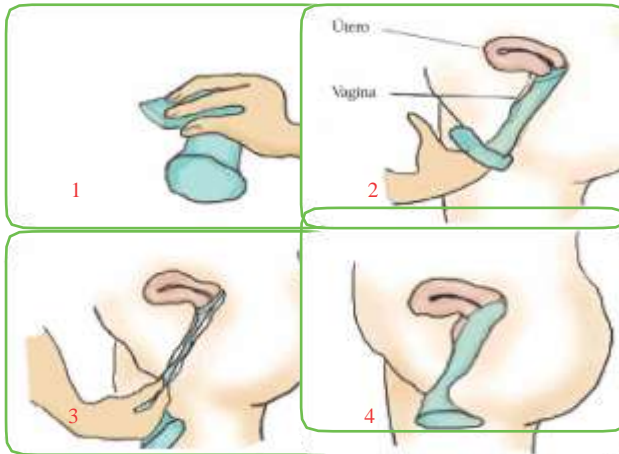
- |                |   |
|----------------|---|
| Efectividad    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ cercana a 90% si se emplea correctamente.</li> </ul>   |
| Ventajas       | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Protege muy eficazmente contra ITS y VIH/SIDA.</li> <li>➤ La mujer no depende del varón para cuidarse.</li> </ul>                                |
| Inconvenientes | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Es complicado colocarlo.</li> <li>➤ No es barato y es difícil de obtener.</li> <li>➤ Necesita un aprendizaje para su correcto empleo.</li> </ul> |

## Uso correcto del condón masculino



1. Revisa la fecha de vencimiento y abre con cuidado el paquete para no romper el condón.
2. Coloca el condón cuando el pene esté erecto, presionando el extremo, donde se acumulará el semen.
3. Continúa desenrollándolo hasta la base del pene, sin soltar el extremo.
4. Después de la eyaculación y con el pene aún erecto sostén la base del condón y retira con cuidado el pene de la vagina.

## Uso correcto del condón femenino



**El condón ofrece doble protección: previene embarazos y protege de infecciones de transmisión sexual y VIH/sida.**

Se puede colocar horas antes de la relación sexual y si no es retirado de la vagina se puede utilizar en varios coitos.

## Métodos naturales

*No se recomiendan para adolescentes por la disciplina necesaria para su efectividad*

Métodos: Método del ritmo, Temperatura Basal, Moco cervical o Billing.

- |                |   |
|----------------|---|
| Efectividad    | ↗ 75%-80% si se emplean correctamente.  |
| Ventajas       | ↗ No tienen costo.<br>↗ No tienen efectos sobre la salud de la mujer.<br>↗ No necesitan preparación previa ni adicional.  |
| Inconvenientes | ↗ Requieren aprendizaje y disciplina.<br>↗ La menstruación o regla debe ser muy puntual, lo que no es frecuente en la adolescencia.<br>↗ No protegen de las infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA. |

Método: coitos interrumpido (acabar afuera)

- |                |   |
|----------------|---|
| Inconvenientes | ↗ Interfiere en el placer del acto sexual.<br>↗ Difícil de emplear con efectividad.<br>↗ Antes de la eyaculación, puede haber espermatozoides en el líquido que aparece con la excitación. <b>Un solo espermatozoide basta para un embarazo.</b><br>↗ Posibles disfunciones sexuales.<br>↗ No protege de infecciones de transmisión sexual. |
|----------------|---|

## Métodos mecánicos

*Recomendado sólo si se tienen relaciones sexuales muy frecuentes*

Método: Dispositivo Intra-Uterino (DIU).

- |                |   |
|----------------|---|
| Efectividad    | ↗ 95%-98%   |
| Ventajas       | ↗ Fácil de usar: no interfiere en el coito. Se coloca una vez y protege durante varios años.  |
| Inconvenientes | ↗ Debe colocarlo un especialista; puede causar hemorragias leves, infecciones, dolores y trastornos en la regla. Según el modelo hay que cambiarlo cada 3 o 5 años. |

<b>Métodos hormonales orales</b> <i>Recomendados sólo si se tienen relaciones sexuales muy frecuentes</i>	
Métodos: Píldora y minipíldora	
Efectividad	↗ 97%-98%
Ventajas	↗ Fácil de usar; no interfiere en el coito; regula los ciclos menstruales; reduce las hemorragias y los dolores de menstruales.
Inconvenientes	↗ Deben tomarse todos los días; necesita un control periódico; pueden tener efectos secundarios como náuseas o aparición de manchas en la piel durante el período.

<b>Métodos intradérmicos</b> <i>Recomendados sólo si se tienen relaciones sexuales muy frecuentes</i>	
Métodos: Varillas mínimas bajo la piel.	
Efectividad	↗ 97%-98%
Ventajas	↗ Fácil de usar; no interfiere en el coito; se coloca una vez y protege por varios años.
Inconvenientes	↗ Debe colocarlo un especialista. Puede causar hemorragias leves, infecciones, dolores y trastornos en la regla. Según el modelo hay que cambiarlo cada 3 o 5 años.

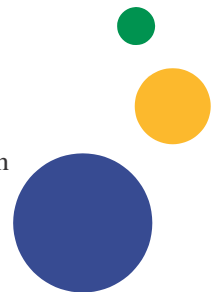
### Cómo negociar el uso del condón

Para lograr la mayor eficacia en el uso del condón para la prevención del VIH/SIDA te invitamos a leer con detenimiento la información que incluimos en el capítulo 4.

### Anticoncepción de emergencia

La anticoncepción de emergencia (también conocida como

“la píldora del día siguiente”, “anticoncepción post-coito”, o “anticoncepción secundaria”) consiste en consumir una píldora especial hasta 72 horas después de la relación sexual de riesgo para evitar que se produzca el embarazo. Sin embargo, es muy importante que tengas en cuenta que la anticoncepción de emergencia: No es un método anticonceptivo.



☞ No es una práctica abortiva ya que en 72 horas lo que se evita es la fecundación del óvulo.

- ☞ Esta píldora sólo previene embarazos, no infecciones de transmisión sexual.
- ☞ Produce algunos efectos secundarios como náuseas, vómitos y cólicos.
- ☞ No es conveniente usarla con regularidad, porque comporta riesgos a la salud.
- ☞ No provee protección después del tratamiento.




### Fortalecimiento de las habilidades personales

La otra defensa que tienes frente a los riesgos en salud sexual y reproductiva consiste en fortalecer las habilidades personales, entre las que se encuentran: la autoestima, la asertividad, la capacidad para la toma de decisiones y la formulación de un proyecto de vida.



### Autoestima

Consiste en la valoración de ti misma/o; es quererte a ti mismo/a. Si tienes buena autoestima tienes confianza en ti mismo/a y te será fácil establecer buenas relaciones sociales y afectivas con otras personas, marcando límites para no permitir que abusen de ti.



Forma parte de tu autoestima el aprender a querer, a valorar y cuidar tu cuerpo, así como aceptar de manera positiva tu imagen corporal y aceptar tus errores y tus defectos,

sin sentirte menos valioso/a como persona.

### Asertividad

La asertividad es la capacidad de expresar tus sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni violar los derechos de los demás. Si eres una persona asertiva sabes decir:

- ☞ No
- ☞ Lo siento
- ☞ No creo en esa idea pero respeto tu opinión
- ☞ No haré eso porque no quiero, aunque el grupo me critique.

### Toma de decisiones

Tomar una decisión significa elegir entre varias posibilidades. Este es el momento de hacer uso de tu libertad y autonomía. Al tomar una decisión harás uso de tu libertad porque analizarás varias opciones y escogerás la que te parezca conveniente. Si otros deciden por ti estarás perdiendo tu libertad y tu autonomía.

Tu capacidad para tomar decisiones es fundamental para tener una actitud responsable y para no ser utilizado/a en lo que



se refiere al sexo. Asumir comportamientos de prevención en salud requiere que seas firme en tus decisiones lo que dependerá de tu nivel de autoestima y de lo asertivo/a que seas.

Siempre tienes derecho a decir que no y a no permitir que se te utilice como si fueras un objeto.

### Proyecto de vida

El Proyecto de vida es una guía. consiste en un plan sobre el futuro. En él incluirás tus sueños, tus deseos y ambiciones y lo que consideres te ayudará a ser una persona sana, feliz y exitosa. Es-

tos deseos y ambiciones serán tus metas.

Para crear tu proyecto de vida debes tener claro: qué metas deseas alcanzar, la forma de lograrlas, el tiempo para alcanzar cada meta y cuáles son los recursos internos y externos que necesitas.

A continuación tienes la guía para elaborar un Proyecto de vida.

Si otros deciden por ti estarás perdiendo tu libertad y tu autonomía

Siempre tienes derecho a decir que no y a no permitir que se te utilice como si fueras un objeto.

### Formato para elaborar un Proyecto de vida

Metas	↗ Lo que quiero lograr
Actividades	↗ Lo que debo hacer para lograr cada meta
Tiempo	↗ El tiempo requerido para cumplir las actividades y alcanzar la meta
Recursos	↗ Internos (propios) y externos (de la familia, la escuela, apoyos de otras personas)
Redefinir	↗ Si no alcanzaste las metas, redefinirlas y utilizar otras actividades o recursos, o cambiar la meta. ↗ corregir errores. ↗ Y volver a comenzar. Lo importante es no darse por vencidos.

## Ejemplo de Proyecto de vida

Metas	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Aprender computación.</li></ul>
Actividades	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 1. Inscribirme en un curso.</li><li>➤ 2. Hacer un horario de estudio.</li><li>➤ 3. Cumplir el horario.</li><li>➤ 4. Hacer las tareas.</li><li>➤ 5. Otros.</li></ul>
Tiempo	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 1 año para dominar dos programas.</li></ul>
Recursos	<p>Internos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Mi interés.</li><li>➤ Mi facilidad para el manejo de computadoras.</li></ul> <p>Externos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ El sitio donde dictan el curso.</li><li>➤ El dinero para el curso.</li><li>➤ Apoyo de la familia.</li></ul>
Redefinir	

Ahora ya puedes elaborar tu propio Proyecto de vida. Una vez diseñado tu proyecto de vida, guárdalo y cada cierto tiempo revísalo para ver qué has podido cumplir y qué cosas no has logrado.

Cuando lo revises reconoce lo que te ayudó a alcanzar unas metas y lo que impidió que lo-

graras otras. Entonces usa tus habilidades personales para crear nuevas maneras de lograrlas o analiza si te estás haciendo trampa y te estás poniendo metas imposibles



# Mi proyecto de vida

Nombre:

Fecha:

Metas	
Actividades	
Tiempo	
Recursos	
Redefinir	

¡Adelante, seguro que tendrás éxito!



**Recuerda siempre  
que la vida es tu  
mayor tesoro.**

**La sexualidad  
es parte  
importante de tu  
vida  
¡Vale la pena cuidarla!**

**Ya sabes cómo  
hacerlo**



## Reflexiones finales

A esta altura de la lectura ya pó-sees información valiosa:

- ⇒ Sabes que el cuidado de la salud no depende solamente del personal de salud, sino que también está en tus manos.
- ⇒ Te diste cuenta de que uno de los mayores deseos de los/as adolescentes es la libertad y la autonomía.
- ⇒ Reconoces que para alcanzar la autonomía debes comenzar a tomar decisiones.
- ⇒ Tienes claro que las decisiones deben responder a tus deseos, no a las presiones de tus amigos/as, a la moda o a la presión de tu pareja.
- ⇒ Descubriste que la salud es un derecho y debes ejercerlo.
- ⇒ Siempre vas a recordar que una mala salud sexual y reproductiva aumenta la pobreza porque:
  - interrumpe y disminuye las oportunidades en la escuela (por el embarazo adolescente)
  - debilita, enferma o mata a las personas jóvenes en el mejor momento de sus vidas laborales
  - impone grandes cargas económicas y sociales en las familias.

Recuerda siempre que la vida es tu mayor tesoro. La sexualidad es parte importante de tu vida ¡Vale la pena cuidarla! Ya sabes cómo hacerlo.





## Embarazo en la adolescencia *versus* maternidad y paternidad en la adolescencia

Hemos dado este título al tema de este capítulo, utilizando la palabra *versus*, que significa contra, para destacar que en vez de hablar de embarazo adolescente debemos luchar para incluir al joven padre y hablar de maternidad y paternidad adolescente.

Esta es una forma de llamar la atención para que nos demos cuenta de que habitualmente no estamos tomando en consideración al joven padre, por lo que tenemos que pensar en los resultados que esto puede traer.

Es muy importante contar con la participación del hombre adolescente. ¡Él es la mitad del problema, por lo tanto, también es él la mitad de la solución!

¡Él es la mitad del problema, por lo tanto, también él es la mitad de la solución!

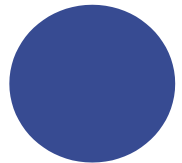
### ¿Embarazo adolescente?

Es el embarazo que ocurre durante la adolescencia. También se le llama embarazo precoz o embarazo temprano porque se produce antes de la finalización de esta etapa (19 años), cuando la madre aún carece de la suficiente madurez biológica y emocional requerida para asumir de manera plena y responsable la maternidad.

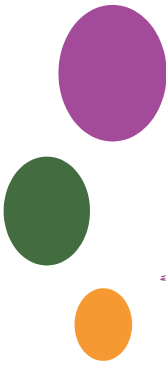
### ¿Por qué se considera un tema preocupante?

La maternidad en la adolescencia está considerada como “un problema social y de salud pública”, por diferentes razones, entre las que destacan:

- El efecto en la madre
- Efectos en el hijo o la hija
- Impacto en la vida presente y futura de la madre adolescente, el padre adolescente, su hijo, la familia y la sociedad.



Las y las adolescentes comienzan a ser fértiles aproximadamente 4 o 5 años antes de ser emocionalmente maduros



## Efectos del embarazo en la madre adolescente:

El embarazo antes de los 18 años tiene muchos riesgos de salud:

- Las niñas entre 10 y 14 años de edad tienen cinco veces más probabilidad de morir por causa del embarazo o del parto que las mujeres con edades entre 20 y 24 años.
- Mayor probabilidad de abortos.
- La tercera causa de muerte en las mujeres con edades entre 15 y 19 años se debe a complicaciones por embarazo o parto.
- Aparecen estados emocionales de angustia y depresión.

## Oportunidades perdidas

- Las madres adolescentes tienen más probabilidades de abandonar los estudios y sacrificar sus planes. Esto disminuye sus posibilidades de tener empleos bien pagados e ingresos económicos que les permitan cuidarse a sí mismas y a sus hijos.
- Relaciones de pareja poco estables, por lo que se buscan nuevas parejas resultando muy difícil tener una familia estable.

## Más hijos

- Las madres adolescentes tendrán más hijos que las mujeres que comienzan a tenerlos más tarde. Esto influye en que las familias sean más grandes y no siempre se puedan atender todas las necesidades de los hijos.

## Más abortos

- En el mundo, cada año, más de 4,4 millones de jóvenes se someten a abortos, 40% de los cuales se realiza en malas condiciones y por lo tanto con riesgo de complicaciones y de muerte.

## ¿Qué pasa con las y las hijas e hijos de las y los adolescentes?

- La mortalidad infantil es mayor.
- El 7% de los nacimientos de madres adolescentes es prematuro y 1 de cada 10 recién nacidos nace con bajo peso.
- Un alto número de niños es maltratado por sus jóvenes madres y padres.
- No siempre crecen en familias bien formadas que puedan satisfacer todas sus necesidades: salud, educación, afecto.



## ¿Alguna vez te has preguntado qué es lo que quieres para cuando tengas un hijo o una hija?

Sabemos la respuesta:

“Quiero darle todos los cuidados que necesita para que crezca como un niño o una niña sano/a (física y emocionalmente), con una familia bien formada y con un futuro seguro”.

La próxima pregunta:

¿Puedes darle todo eso ahora?

Si la respuesta es no,

¡Entonces no es el momento!

## Impacto en la vida futura de la madre adolescente

El impacto más fuerte se siente cuando se debe enfrentar la crianza de los hijos.

¿Y el futuro?

- ☞ Al no seguir los estudios sólo tendrá oportunidades para trabajos en los que puede ser explotada y/o maltratada.
- ☞ Eso conduce a que muchas jóvenes se dediquen a la prostitución y a trabajos mal pagados.
- ☞ Las parejas demasiado jóvenes se separan con mucha frecuencia, por lo que resulta difícil la formación de una familia estable.
- ☞ La joven tiende a buscar nuevas parejas y muchas mujeres aún siendo muy jóvenes ya han tenido hasta tres hijos de diferentes padres.



Es cierto que esto no ocurre en todos los casos. Pero las cifras de salud y situación socioeconómica señalan que hay un elevado número de madres adolescentes solteras y que éstas conforman los hogares más pobres del país



Algunas madres adolescentes logran tener a su bebé con el apoyo de la familia estable y superan las dificultades. Esto requiere un gran esfuerzo pero no siempre se cuenta con las condiciones favorables.

Si criar un niño en condiciones ideales es difícil, imagínate lo que será si hay dificultades. ¡Pregúntale a tu mamá!

Debemos promover la utilización de la frase “maternidad y paternidad en la adolescencia” en vez de “embarazo adolescente o embarazo precoz”.

➤ La consecuencia es niños en situación de riesgo en su salud física y psicosocial.

## ¿Cómo afecta a la familia y la sociedad?

➤ La nueva familia formada por la pareja adolescente puede ser muy inestable ya que ninguno de los dos tiene suficiente madurez emocional para asumir los deberes y las responsabilidades que la nueva situación impone.

➤ Si viven con los padres será más fácil, pero habrá dificultades en las relaciones familiares. “Los padres quieren seguir mandando”, pero los adolescentes ya son grandes...

➤ En otras oportunidades ocurre el abandono por parte de la familia, lo que hace las cosas más difíciles.

➤ También la pareja puede abandonar a la madre adolescente lo que puede producirle sentimientos de rabia, de dolor, depresiones y hasta deseos de morir.

Es cierto que esto no ocurre en todos los casos. Pero las cifras de salud y situación socioeconómica señalan que hay un elevado número de madres adolescentes solteras y que éstas conforman los hogares más pobres del país.

Algunas madres adolescentes logran tener a su bebé con el apoyo de la familia estable y superan las dificultades. Esto requiere un gran esfuerzo pero no siempre se cuenta con las condiciones favorables.

Si criar un niño en condiciones ideales es difícil, imagínate lo que será si hay dificultades.

¡Pregúntale a tu mamá!

Ya sabemos que la maternidad adolescente es un problema para la madre, el bebé, la familia y la sociedad. Pero ¿qué pasa con el padre adolescente?

## Efectos del embarazo en el padre adolescente

Anteriormente, era frecuente que el padre de los hijos de las adolescentes fuera un adulto. En la mayoría de esos casos, el padre tenía los recursos emocionales y económicos para asumir la paternidad. Sin embargo, en la actualidad, hay un buen número de padres adolescentes: los habrás visto en el liceo. Como a ellos no se les nota la paternidad no se llevan cifras acerca del número de padres adolescentes que hay, ni los señalan, ni los botan del liceo. Tampoco sabemos qué piensan, ni cómo se sienten frente a la situación de la paternidad. Se sabe que son muchos los jóvenes que han querido asumir la responsabilidad, pero sus padres no siempre los apoyan en esta idea. Otros dejan sus estudios para trabajar y se casan o se van a vivir juntos.

Debemos promover la utilización de la frase “maternidad y

paternidad en la adolescencia” en vez de “embarazo adolescente o embarazo precoz”.

De esta manera se reconoce la responsabilidad y el derecho de los padres adolescentes a compartir los cuidados del embarazo, el parto y la crianza de su hijo o de su hija.

Si bien la mujer vive en su cuerpo el embarazo y el parto, éste no puede ocurrir sin la participación de un hombre. Y todo ser humano tiene derecho a gozar del afecto y de los cuidados de una madre y un padre.

Por estas razones debemos hablar de paternidad y maternidad en adolescentes y no seguir hablando de “embarazo en adolescentes”, ya que al no hacer visible al hombre se fortalece la creencia de que el embarazo y la crianza de los hijos son responsabilidad sólo de la mujer.

## ¿Conoces los datos que te permiten apreciar la magnitud del problema en Venezuela?

¿A qué edad comienzan a tener relaciones sexuales los y las adolescentes?

La mayoría de los y las adolescentes se inicia sexualmente alrededor de los 15 años de edad.



- En las zonas rurales, la iniciación sexual ocurre a menor edad.
- El 30% de los jóvenes (entre 16 y 22 años de edad) que ingresan al servicio militar en Venezuela, son padres, algunos hasta de tres hijos.

### ¿Cuántos embarazos en adolescentes hay al año en Venezuela?

- La cifra exacta de embarazos no se conoce, ya que muchas veces se producen abortos espontáneos o provocados.
- Se sabe que por cada mil jóvenes, 97 han tenido un hijo.
- Una (1) de cada cinco (5) mujeres menores de 20 años ya ha tenido un hijo.
- La quinta parte de los bebés que nacen en el país son hijos de madres adolescentes.
- Las jóvenes que no estudian tienen mayor riesgo de embarazo que las que están en la escuela.

### ¿La maternidad y la paternidad en la adolescencia tiene algo que ver con la pobreza?

- En todos los estratos sociales las adolescentes pueden embarazarse.
- Pero las adolescentes más pobres y menos instruidas tienen 4 veces más riesgo de

embarazarse que las menos pobres y las más instruidas.

- La interrupción de los estudios y la menor preparación para el trabajo contribuye a mantener o a aumentar la pobreza.

### ¿Cuáles son las causas para que ocurra la maternidad y la paternidad en la adolescencia?

Son diversas, se presentan en forma conjunta y una causa refuerza a la otra. Vamos a ordenarlas en dos grupos, según respondan a causas externas (del ambiente) o a causas internas, es decir, propias del o la adolescente.

#### Causas externas: ambiente, cultura

- Vivir en comunidades o escuelas donde los embarazos tempranos son comunes y se viven como “lo natural”.
- crecer en condiciones empobrecidas.
- Ser hija de madre adolescente.
- Poca educación de la sexualidad.
- Mitos y vergüenza ante el uso de anticonceptivos.
- Mensajes de los medios de comunicación: televisión, cine, música, videos, revistas... que estimulan a los/las jóvenes a tener



- relaciones sexuales.
- Amigos/as, novios/as, compañeros que inducen a tener relaciones sexuales.
- Modelos sociales que transmiten la creencia de que la mujer debe complacer sexualmente al hombre y que esa es una manera de conservar la pareja.
- La creencia de que la mujer debe ser madre para tener algo propio o para ser valorada en su comunidad.
- Pocas oportunidades para la mujer dentro de su ambiente, especialmente los de mayor pobreza.
- La creencia de que la virilidad se demuestra a través de las relaciones sexuales y/o de embarazar a una mujer.
- Presiones, acoso sexual o amenazas de abandono por parte del hombre, si ella no le “da la prueba de amor”.
- Violación o abuso sexual.
- Insuficientes servicios de orientación y atención en salud del adolescente.

### **Causas internas: propias de la persona adolescente**

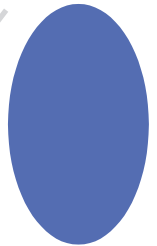
- Ausencia de un proyecto de vida.
- Negación de la sexualidad,
- lo que trae como consecuencia que no te prepares para

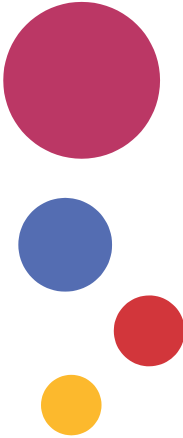
responder en forma adecuada a los cambios que ocurren. Reconocer cuándo estás estimulado o estimulada sexualmente te permite retirarte a tiempo si no estás

- preparado/para una relación sexual.
- Resistencia al uso de los métodos anticonceptivos.
- Muchos varones desconocen el momento en que empiezan a ser fértiles, por lo que no asumen conductas orientadas a la prevención.
- Sentimiento de omnipotencia característico de la adolescencia: “a mi no me pasa lo que le pasó a mi amigo/a”.
- Poco interés en la escuela, familia, deportes o actividades comunitarias.
- Escape de familias con problemas.
- Influencia del alcohol y otras drogas que disminuyen el control sobre ti mismo/a.
- Falta de sueños diferentes a la maternidad.
- Necesidad de tener hijos para probar la femineidad y/o la hombría.

Las consecuencias para la madre, el hijo y el padre son muchas, dependiendo del ambiente sociocultural y económico en el que ocurra y del apoyo

La maternidad es algo muy hermoso y no debe arruinarse al convertirla en una fuente de infelicidad, especialmente para el niño o niña que se trae el mundo





brinde la familia. Esto va desde la aceptación resignada como un hecho natural en el medio, hasta el rechazo social y familiar.

Veamos lo que podría sucederte a ti, si tuvieras un hijo siendo adolescente:

- Deberías renunciar a fiestas y actividades con tus amigos y amigas: un bebé necesita atención las 24 horas de todos los días. ¿Quién tiene que atenderlo?
- En vez de comprar el pantalón de moda, debes comprar leche y pañales.
- Los bebés se enferman con frecuencia: diarreas, fiebres y reacciones a vacunas, y en esas circunstancias tienes que acompañarlo y atenderlo.
- Si cuentas con apoyo familiar podrás seguir estudiando y compartir tu tiempo entre el bebé y los libros. ¿Actualmente te sobra tiempo para estudiar?
- Si no tienes apoyo familiar deberás trabajar para mantener al bebé. Si dejas de estudiar, tu formación para el trabajo será limitada y los trabajos que puedas desempeñar serán pagados con bajos sueldos. Estarás en mayor riesgo de pobreza.

El impacto dependerá del apoyo que recibas de tu familia, y de tus potencialidades para enfrentar y superar obstáculos. Además, traer un niño a la vida puede ser un hecho maravilloso o una experiencia dolorosa, no sólo para la madre y el padre, sino también para el niño o la niña.

¿Te has preguntado cómo te sentirías si tuvieras un hijo ahora?

¿Qué le podrías ofrecer para garantizar su bienestar y su derecho a crecer en un hogar que le brinde amor y seguridad? La maternidad es algo muy hermoso y no debe arruinarse al convertirla en una fuente de infelicidad, especialmente para el niño o niña que se trae el mundo.

Si aún no eres madre o padre te hacemos el regalo de ofrecerte alternativas para que eso no te ocurra por accidente, si no cuando realmente te sientas capaz de asumirlo con amor y responsabilidad.

Si ya tienes un hijo, es conveniente que esperes un tiempo antes de tener otro.



## Alternativas para la prevención

Si has comenzado a tener relaciones sexuales, debes utilizar un método anticonceptivo que se ajuste a tus necesidades.

Si las relaciones no son frecuentes (todas las semanas, por ejemplo) lo más recomendable es el preservativo o condón. Es fácil de usar, no necesita indicación médica y te protege de un embarazo y de las Infecciones de Transmisión Sexual y del VIH/ SIDA. Revisa las páginas 28 a 31 donde se explican en detalle los métodos anticonceptivos y el uso correcto del condón.

Si no te has iniciado sexualmente, practica las estrategias para aprender a decir **NO** y evitar que te manipulen

para obligarte a tener relaciones sexuales que no quieres tener. En los siguientes cuadros se presentan ejemplos que te pueden ayudar a identificar algunas formas de presión para convencerte de tener relaciones sexuales sin que tú lo desees (cuadro al pie de página), y en el cuadro de la página siguiente verás algunas formas de decir no ante diversas propuestas.



### Argumentos para tratar de convencerte de tener relaciones sexuales

- “Si tienes relaciones sexuales, serás más popular”.
- “Si no tienes relaciones sexuales, la gente pensará que eres homosexual”.
- “Todos tienen relaciones sexuales. Tú también deberías tenerlas”.
- “Debes tener tu primera relación sexual para saber qué es eso”.
- “¿Te han dicho tus padres que no tengas relaciones sexuales? Si los escuchas, eres un/a sometido/a”.
- “No hay una buena razón para posponer las relaciones sexuales”.
- “Deberías tenerlas ahora”. “Si realmente me amaras, tendrías relaciones sexuales conmigo”.

## Cómo decir “no” a las relaciones sexuales cuando no deseas tenerlas

- “No, sí te quiero pero no estoy preparado/a para tener relaciones sexuales”.
- “No, si me amaras, te importaría lo que es conveniente para mí”.
- “No, si tenemos relaciones sexuales ahora correríamos el riesgo de un embarazo no planificado o de tener una infección”.
- “No, hay otras formas de demostrar que nos amamos. Hablemos de ellas”.
- “No, sí me importas, pero también me importa lo que me pase a mí. Quiero esperar”.

*Escribe otras posibilidades que se te ocurran*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

### Fortalecimiento de las habilidades personales

Para lograr mantener tu posición y no ceder a la manipulación, es necesario que fortalezcas tus habilidades para la vida: autoestima, asertividad, capacidad para la toma de decisiones y la construcción de un proyecto de vida.

Busca este tema en el capítulo 2 donde encontrarás información detallada que te ayudará a mejorar tu autoestima y a ser más asertivo para ser dueño o dueña de tus propias decisiones.

A continuación se presenta un cuadro que resume las causas y consecuencias de la maternidad y paternidad en la adolescencia. Estúdialo con atención y graba esos mensajes en tu mente.

Seguramente te ayudarán a reforzar tus del impacto que puede tener en tu vida un momento de debilidad...





## Circuito maternidad y paternidad en la adolescencia y pobreza

	Efectos inmediatos	Efectos a mediano plazo	Efectos a largo plazo
<p><b>Maternidad y paternidad en la adolescencia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Suspensión de los estudios</li> <li>➤ Embarazo de alto riesgo</li> <li>➤ Madres solteras</li> <li>➤ Insatisfacción de necesidades económicas y socioafectivas propias y del hijo/a</li> <li>➤ Relaciones de pareja poco estables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Escasa capacitación laboral</li> <li>➤ Desempeño en actividades en las que pueden ser explotadas/os y/o maltratadas/os (prostitución, trabajos mal pagados)</li> <li>➤ Incremento de familias sin padre</li> <li>➤ Aumento de mortalidad materna e infantil</li> <li>➤ Mayor número de hijos</li> <li>➤ Muchas parejas</li> <li>➤ Niños en situación de riesgo en su salud física y psicosocial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Grupos familiares con problemas</li> <li>➤ Abandono o falta de apoyo de la familia</li> <li>➤ Necesidades socioafectivas no satisfechas</li> <li>➤ Poca valoración personal</li> <li>➤ Educación e información limitada</li> <li>➤ Poca esperanza de reducir la situación de pobreza</li> </ul>

Fuente: Luz Beltrán. Adaptado de documento para la creación de la comisión de Embarazo Precoz. Min. Familia. Caracas, 1993.









## Infecciones de transmisión sexual

En este capítulo vamos a tocar una situación muy preocupante por su impacto a nivel personal y a nivel colectivo: las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el virus de inmunodeficiencia humana (VIH/sida).

### ¿Por qué hablar de este tema con los y las adolescentes?

Hay importantes razones por las que se debe hablar acerca del tema, entre otras porque:

- En Venezuela, la mayoría de los jóvenes de ambos sexos tiene sus primeras relaciones sexuales alrededor de los 15 años.
- Toda persona sexualmente activa, es decir, que tenga relaciones sexuales, está en riesgo de contraer una Infección de Transmisión Sexual incluida la infección por VIH/sida (las Infecciones de Transmisión Sexual, para abreviar, las llamamos ITS).
- De las personas que contraen una infección de transmisión sexual, 20% corresponde a adolescentes.
- Casi la mitad de los nuevos casos de VIH/sida se diagnostican en jóvenes entre 15 y 24 años.
- Algunas ITS pueden dejar graves consecuencias y una de ellas, el VIH/sida, hasta ahora no tiene cura. Aunque ya se dispone de un tratamiento para mejorar la calidad de vida de las personas enfermas, la enfermedad es dolorosa desde el punto de vista emocional y físico. Además, el tratamiento para el VIH es para toda la vida y tiene efectos adversos.
- La mayoría de las ITS (entre 60% y 70%) son asintomáticas, es decir que no producen síntomas y por ende la persona afectada no sabe que la tiene y por no saberlo puede transmitirla a otra persona no infectada. Además, pueden aparecer complicaciones que dejen secuelas a largo plazo.



## ¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual?

Las ITS son infecciones que se transmiten principalmente a través de las relaciones sexuales.

Anteriormente se las llamaba enfermedades venéreas.

Algunas pueden ser dolorosas y causar mucho daño al organismo.

Pueden infectar los órganos sexuales y reproductores, pueden producir dolor durante las relaciones sexuales, pueden ser causa de infertilidad (no poder tener hijos/as cuando se desee a futuro). Otras, como el VIH y la

Hepatitis B causan infecciones generales en el cuerpo que pueden llevar a la muerte.

Es importante saber que de las ITS, sólo la Hepatitis B y el VPH (Virus del Papiloma Humano) tienen vacuna para prevenir la infección. Aún no se ha tenido éxito en el desarrollo de una vacuna para prevenir la infección por el VIH/sida.

Existen diferentes tipos de infecciones de transmisión sexual, según sean producidas por una bacteria, un virus o un hongo. Revisa los cuadros que siguen para que tengas una idea de lo que puede presentar una persona que tiene una ITS.

### Clamidias

Se cura con tratamiento.

Síntom	
Mujeres	Hombres
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flujo vaginal.</li> <li>• Sangrado por la vagina entre menstruaciones.</li> <li>• Ardor o dolor al orinar.</li> <li>• Dolor en la parte baja del abdomen (pelvis) a veces acompañado de fiebre y de náuseas.</li> <li>• Ganglios inguinales grandes y dolorosos, que pueden incluso drenar pus (en este caso se le da un nombre especial a la infección por clamidias: Linfografía granulomatosa).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gotas de líquido claro, como moco blanco o amarillento que salen por el pene.</li> <li>• Ardor al orinar.</li> <li>• Ganglios inguinales grandes dolorosos, que pueden incluso drenar pus.</li> </ul>

## Gonorrea

Se cura con tratamiento.

Síntomas	
Mujeres	Hombres
<ul style="list-style-type: none"><li>• Secreción espesa amarilla o blanca que sale por la vagina.</li><li>• Ardor o dolor al orinar o al evacuar.</li><li>• Regla anormal o pérdida de sangre por la vagina entre menstruaciones.</li><li>• calambres, ardor o dolor en el abdomen (en especial en la parte baja del abdomen o pelvis).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Líquido espeso amarillo o blanco (como pus) que sale por el pene.</li><li>• Ardor o dolor al orinar o al pujar para orinar.</li><li>• Necesidad de orinar más seguido.</li></ul>



Existen diferentes tipos de infecciones de transmisión sexual, según sean producidas por una bacteria, un virus o un hongo.

## Sífilis

Se cura con tratamiento en la primera y segunda etapa de la enfermedad

Síntomas en mujeres y hombres
<ul style="list-style-type: none"><li>• En la primera etapa aparecen una o más llagas de color rojizo-café en la boca, órganos sexuales, senos o dedos. No causan dolor.</li><li>• Las llagas duran de 1 a 5 semanas y luego desaparecen, pero la persona todavía tiene sífilis si no ha recibido tratamiento.</li><li>• La infección puede avanzar hasta una 2ª y 3ª etapa, y presentar otros síntomas en la piel, el corazón y el cerebro, pudiendo causar la muerte. Todo esto se evita si se recibe tratamiento a tiempo, es decir cuando se observan los primeros síntomas.</li></ul>



## Hepatitis B

Se tratan los síntomas, pero no se cura. Se puede prevenir con la administración de la vacuna contra Hepatitis B (son 3 dosis). Si no te la has puesto todavía, ve al servicio de salud más cercano para que te la pongan.

### Síntomas en mujeres y hombres

- Muchas personas no presentan síntomas o estos son leves.
- Sensación de gripe que no desaparece.
- cansancio.
- Ictericia (color amarillo en la piel).
- Dolor en el abdomen.
- Orina de color oscuro, heces de color claro.
- El hígado crece y el médico te lo dirá durante el examen.
- Puede producir cirrosis hepática (el hígado se pone duro y no trabaja bien) o cáncer de hígado.

## Virus del Papiloma Humano (VPH); nombre común: cresta de gallo

Se tratan las verrugas, pero la enfermedad no se cura. El virus permanece escondido en las células de la piel del área genital. Hay vacuna contra algunas cepas de VPH.

### Síntomas en mujeres y hombres

- Puede ser asintomática o aparecen pequeñas verrugas en los genitales y el ano de hombres y mujeres.
- Las verrugas no desaparecen si no se recibe tratamiento.
- Se siente ardor y picazón alrededor de los genitales.
- Después de que las verrugas desaparecen, el virus permanece en el cuerpo y pueden aparecer nuevas verrugas.
- El VPH se asocia al cáncer de cuello uterino en la mujer, al cáncer de ano en mujeres y hombres y al cáncer de pene en el varón.
- La infección por VPH es el principal factor de riesgo de cáncer de cuello uterino en la mujer venezolana.



## Herpes genital

Se tratan las verrugas, pero no se cura. Igual que ocurre con el VPH, el virus permanece en el cuerpo.

### Síntomas en mujeres y hombres

- ☞ Algunas personas no presentan síntomas.
- ☞ Pequeñas y dolorosas ampollas en los genitales y en la boca.
- ☞ Picazón y ardor antes de que aparezcan las ampollas.
- ☞ Las ampollas desaparecen, pero todavía se tiene herpes.
- ☞ Las ampollas pueden aparecer nuevamente.

## Moniliasis (candidiasis genital)

Se cura con tratamiento.

### Síntomas

#### Mujeres

- ☞ Flujo blanquecino, como leche cortada.
- ☞ Enrojecimiento, ardor o picazón en la vulva.

#### Hombres

- ☞ Irritación y picazón en el pene.

## Tricomoniasis

Se cura con tratamiento.

### Síntomas

#### Mujeres

- ☞ Flujo amarillento o verdoso de mal olor (a pescado).
- ☞ Picazón en la vulva.

#### Hombres

- ☞ Irritación y picazón en el pene.



¡Todas las ITS, incluyendo el VIH/sida se pueden prevenir!

Es importante saber que las ITS producidas por bacterias y hongos tienen tratamiento pero, una vez curadas, las personas pueden volver a infectarse y deberán tratarse nuevamente si no se toman las medidas de prevención.

como habrás observado, la mayoría de las ITS no producen síntomas, así que puedes tener una ITS sin saberlo.

Si has comenzado a tener relaciones sexuales debes hacerte un examen ginecológico si eres mujer, o consultar al urólogo si eres hombre. De esta manera te asegurarás de tener una buena salud sexual y reproductiva y de que te sea diagnosticada tempranamente una ITS para obtener el tratamiento adecuado si fuera necesario.

También debes tener presente que: el inicio temprano de las relaciones sexuales, el tener varias parejas sexuales y padecer infecciones de transmisión sexual en varias ocasiones y sin control médico aumenta el riesgo de infecciones severas y secuelas sobre los órganos reproductores, entre otras, problemas con la fertilidad y dificultades para tener hijos/as.

## ¿Qué pasa con las adolescentes?

- El riesgo de infectarse durante relaciones sexuales sin protección (sin condón) es de 2 a 4 veces mayor para una mujer que para un varón.
- Las adolescentes tienen mayor riesgo de contraer una ITS, incluyendo el VIH/SIDA, debido a que su aparato reproductor está todavía en proceso de maduración y los desgarramientos (heridas) en sus tejidos ofrecen fácil acceso a las bacterias, a los hongos y a los virus que causan las ITS y el VIH/sida.
- Se añaden a estos riesgos biológicos algunos de naturaleza social, por ejemplo:
  - Las muchachas tienen menos posibilidades de tomar decisiones respecto al uso del condón.
  - Muchas son víctimas de violación o abuso sexual.
  - Las mujeres son víctimas de la mitad de las agresiones sexuales.

Como habrás observado, la mayoría de las ITS no producen síntomas, así que puedes tener una ITS sin saberlo.

También conviene saber que las relaciones sexuales anales entre dos hombres o entre un hombre y una mujer, sin protección (sin condón), son de alto riesgo para contraer ITS y VIH/SIDA, ya que pueden producir desgarros en el recto (pequeñas heridas que arden y sangran un poco) que facilitan la entrada de virus y bacterias.

La mayoría de las ITS producidas por bacterias o por hongos se pueden curar con tratamiento.

Las transmitidas por virus nunca se curan. Si se recibe tratamiento desaparecen los síntomas, pero el virus continúa en el cuerpo.

¡Todas las ITS, incluyendo el VIH/SIDA, se pueden prevenir!

### ¿Quiénes están en riesgo de contraer una ITS?

- Toda persona sexualmente activa, incluyendo a los y las adolescentes.
- Quienes tengan relaciones sexuales con varias personas o con parejas que tengan relaciones sexuales con otras personas.
- Las personas que están con una nueva pareja sexual de cuya salud y fidelidad no estén seguras.

Una sola relación sexual sin protección puede ser suficiente para contraer una ITS.

### ¿Qué podemos hacer para prevenirlas?

En la actualidad existe una fórmula que se acepta como la de mayor seguridad para evitar contraer una ITS. Es la fórmula del **ABC**.

En realidad es una guía de comportamientos y prácticas sexuales seguras, que consisten en:

➤ **Abstinencia (A):** no tener relaciones sexuales con penetración o postergar el inicio de las mismas.

➤ **Buen comportamiento (B):** tener una sola pareja sexual (ser fiel a la pareja) .

➤ **Uso de condón en toda relación sexual (C)** sea ésta vaginal, anal u oral.

Una sola relación sexual sin protección puede ser suficiente para contraer una ITS



Toda persona sexualmente activa, incluyendo a los y las adolescentes, está en riesgo de contraer una ITS.

# Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (sida)

## ¿Qué es el VIH?

**Virus:** microorganismos que invaden las células humanas.

**Inmunodeficiencia:** el virus destruye las células que defienden al organismo de las infecciones.

**Humana:** el virus sólo puede ser contraído por seres humanos.

Una vez que el VIH entra en el organismo puede permanecer durante algún tiempo sin que la persona infectada note algún cambio. Sin embargo, a partir de ese momento la persona es seropositiva, es decir, tiene el virus en su sangre y puede transmitirlo, aunque no tenga ningún síntoma y se vea sana.

Luego de un lapso de entre dos a diez años, esa persona empieza a sufrir diversas enfermedades. A partir de ese momento se dice que la persona tiene sida.

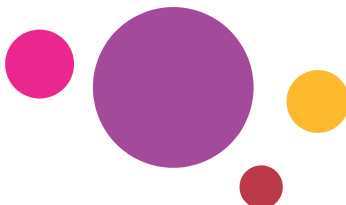
## ¿Qué es el sida?

**Síndrome:** es un conjunto de signos y síntomas de varias enfermedades.

**Inmuno:** porque afecta el sistema de defensa del cuerpo (el sistema inmunológico), el cual usualmente trabaja para combatir invasores como gérmenes, virus y cáncer. **Deficiencia:** porque hace que el sistema inmunológico sea deficiente, es decir, que no funcione correctamente. **Adquirida:** porque es una afección que se adquiere de otra persona. La enfermedad no se hereda.

## ¿Cómo se transmite?

- ⇒ Relaciones sexuales anales, vaginales y orales, sin protección.
- ⇒ Sangre y productos sanguíneos por transfusiones, trasplantes o contacto con agujas, jeringas y otros instrumentos punzantes contaminados con sangre infectada.
- ⇒ De la madre a su hijo, durante el embarazo, el parto o a través de la lactancia materna.



## Comportamientos de riesgo

- Tener relaciones sexuales sin condón.
- Tener relaciones sexuales con varias personas o con parejas que tengan relaciones sexuales con varias personas.
- Tener relaciones con personas mayores, sin protección ya que éstas tienen más probabilidad de tener el virus.
- Tener una ITS, lo que aumenta 4 veces el riesgo de infectarse con VIH/sida.

## ¿Cómo NO se transmite el VIH?

Hay muchos mitos con respecto a la forma de transmisión del VIH/sida. En realidad sólo se transmite por las vías que explicamos anteriormente, y no se transmite por:

- Dar la mano, abrazar o besar.
- Toser o estornudar.
- Utilizar cubiertos, utensilios u otros objetos usados por una persona infectada.
- Ir al hospital.
- compartir alimentos.
- Utilizar pocetas, lavamanos o duchas.
- Utilizar piscinas públicas.
- Sufrir una picadura de mosquito u otros insectos.

## ¿Cómo saber si se tiene el VIH/sida?

A través de un examen de sangre mediante la prueba ELISA. Recién adquirido el virus la prueba puede dar negativa, por lo que debe repetirse 6 semanas después si ha habido una situación de riesgo. Más de 90% de las personas infectadas serán positivas en la prueba al cabo de tres meses.



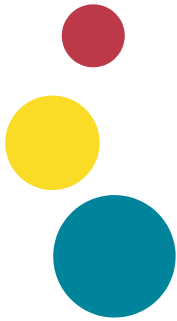
## Tratamiento de personas infectadas con el VIH

Aunque hay tratamientos que pueden prolongar y mejorar la calidad de vida del paciente, el sida es una enfermedad mortal. A la fecha, ningún medicamento o terapia puede curar el sida y no es probable que se disponga de vacunas en un futuro cercano, pues el virus se transforma (muta) con frecuencia.

El mejor tratamiento del que se dispone actualmente es una combinación de medicamentos llamados antirretrovirales (ARV). El tratamiento consiste en tomar entre 10 y 15 pastillas al día durante toda la vida y tiene efectos desagradables.

## ¿Cómo prevenir el VIH/sida?

Igual que en el caso de las ITS, aplicando el ABC de la prevención:



- **Abstinencia (A):** no tener relaciones sexuales con penetración o postergar el inicio de las mismas.
- **Buen comportamiento (B):**
  - tener una sola pareja sexual
  - (ser fiel a la pareja).
- **Uso de condón en toda relación sexual (c)** sea ésta vaginal, anal u oral.

Dado que el condón o preservativo brinda doble protección porque previene embarazos e ITS (incluyendo el VIH/sida), se hace énfasis en que las personas aprendan a negociar su uso. Para ayudarte, presentamos un ejercicio que ha dado muy buenos resultados.

### Con respecto al uso del condón:

Cuando tu pareja dice:	Tú puedes responder:
No siento nada. Es como usar un impermeable.	No lo creo, abre el condón y comprueba lo delgado que es.
No estoy enfermo/a; no he tenido relaciones sexuales en meses.	Gracias por decírmelo. Yo tampoco estoy enfermo/a pero prefiero que uses un condón ya que cualquiera de nosotros dos podría tener una infección y no saberlo.
Si me detengo y me lo pongo, perderé mi erección. cuando termine de ponérmelo, ya no tendré ganas de tener relaciones.	Si te ayudo a ponértelo, no perderás la erección y seguirás teniendo ganas de tener relaciones.
Es tan complicado y tiene un olor raro.	El sexo es así, pero de esta forma estaremos seguros.
Sólo por esta vez, sin condón.	con una sola vez basta para quedar infectada/o o embarazada.
Nunca antes me pediste que usara un condón.	El condón ayudará a evitar una infección o una reinfección.
Los condones son antinaturales, falsos y me quitan las ganas.	Las ITS y especialmente el SIDA, también me quitan las ganas.

## Estigma y discriminación asociados a personas con VIH/sida

### Definición de estigma

El estigma se ha descrito como una característica que “desprestigia considerablemente” a un individuo ante los ojos de otros.

### Definición de discriminación

La discriminación es una situación en la que una persona o grupo es tratada de forma desfavorable a causa de prejuicios.

Los actos de estigma y discriminación hacia las personas infectadas con VIH pueden conducir a:

- Negación del derecho a la educación.
- Negación o destitución del trabajo.
- Negación del derecho a casarse.
- Obligación de someterse a una prueba de VIH para trabajar, viajar u otras finalidades.
- Falta de confidencialidad.
- Rechazo de la familia, los amigos y las comunidades.
- Agresión física, incluido el asesinato.

El estigma y la discriminación asociados con el VIH y SIDA son los mayores obstáculos para la prevención de nuevas infecciones, así como para garantizar

el tratamiento y apoyo adecuado de las personas infectadas con el VIH. El estigma y la discriminación, entre otras razones, son provocados por: prejuicios, falta de conocimiento sobre la enfermedad, mitos sobre los modos de transmisión del VIH, el hecho de que el SIDA sea incurable, los miedos sociales en torno a la sexualidad y los miedos relacionados con la enfermedad y la muerte.

### Efectos de la discriminación y la estigmatización:

- Pérdida de autoestima.
- Inadecuado cuidado profesional.
- Aislamiento social/soledad
- Pérdida del empleo.
- Violencia física y/psicológica.
- Negativa a brindar cuidados básicos de salud.
- Actitud negativa para brindar acceso a la educación.

**En 1955, el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos aprobó una resolución en la que se establece que la discriminación contra cualquier persona debida a que, real o presuntamente, esté infectada por VIH o padezca sida es una violación a los derechos humanos.**



¡La mayor expresión de amor es el cuidado hacia ti mismo/a y hacia la persona con la cual compartes!

El condón es la única herramienta que tienes para prevenir la infección del VIH/SIDA ¡Úsalo!



## Reflexiones finales

- Ya sabes cómo puedes contraer una ITS y el VIH/SIDA y las consecuencias que traen. Pero también sabes cómo prevenirlas.
- Sabes lo importante que es ir al médico cuando vas a comenzar a tener relaciones sexuales y periódicamente una vez que las tienes.
- Las relaciones amorosas no necesariamente implican relaciones sexuales.
- Se puede disfrutar del amor, del compartir con otra persona y de crecer juntos en una relación de respeto, de afecto y de consideración.
- En la medida en que se valora la sexualidad y te valores a ti mismo/a serás más cuidadoso/a para decidir el momento de inicio de las relaciones sexuales. Y si ya has comenzado a tenerlas, seguro usarás medidas preventivas.
- Siempre tienes derecho a decir que no y a no permitir que se te utilice como un objeto.
- ¡La mayor expresión de amor es el cuidado hacia ti mismo/a y hacia la persona con la cual compartes!









## Violencia intrafamiliar y de género

### ¿Qué es violencia?

Se define la violencia como el uso de la fuerza por parte de una persona más fuerte o con mayor autoridad y poder para obligar a otra a realizar actividades en contra de su voluntad y de sus derechos. Las mujeres, los niños y las niñas suelen encontrarse en condiciones de menor poder, lo que aumenta el riesgo que corren de ser víctimas de violencia.

### Violencia de género

La violencia de género o violencia hacia las mujeres es aquella que éstas sufren por el simple hecho de ser mujeres, como una expresión de las relaciones de poder entre hombres y mujeres. En la violencia de género, el sexo de la víctima es el factor de riesgo. Es decir que se abusa de la persona por su condición de mujer. Este tipo de violencia puede darse en la familia, en el lugar de trabajo, en la escuela, en la comunidad, en la calle...

### Violencia intrafamiliar

La violencia intrafamiliar se define como toda forma de abuso que se produce entre los miembros de una familia.

### Tipos violencia

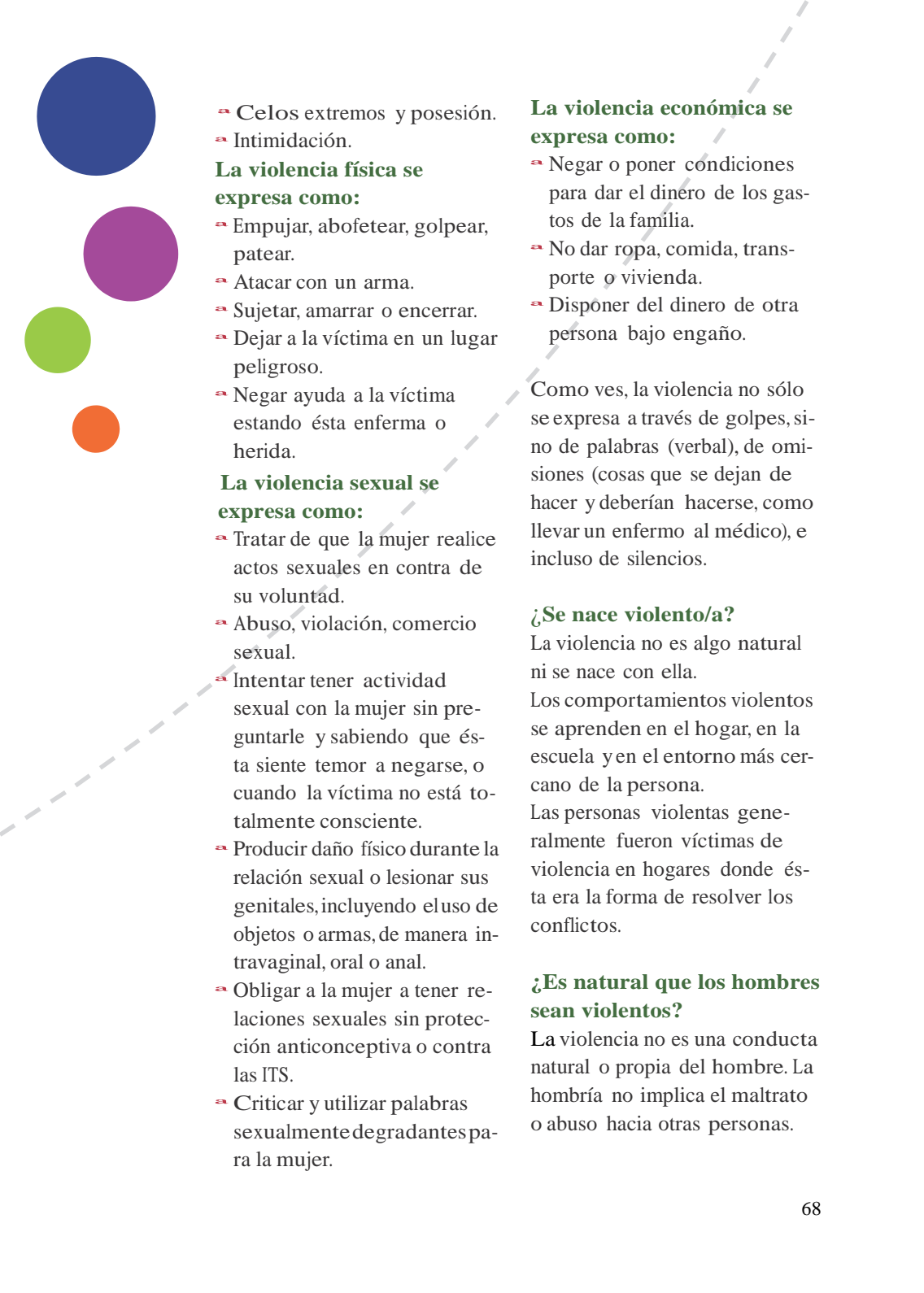
La violencia intrafamiliar y de género puede ser psicológica, física, sexual y económica, y casi siempre se presentan juntas.

#### La violencia psicológica o emocional se expresa como:

- ☞ Descalificación, burla, ignorar a la persona.
- ☞ Degradación y humillación.
- ☞ Llamar a la víctima con nombres despectivos, criticarla insultarla constantemente.
- ☞ Ignorar, minimizar o ridiculizar sus necesidades y sus logros.
- ☞ Amenaza de abandono o de golpes.
- ☞ Aislamiento físico y social.





- 
- Celos extremos y posesión.
  - Intimidación.

### **La violencia física se expresa como:**

- Empujar, abofetear, golpear, patear.
- Atacar con un arma.
- Sujetar, amarrar o encerrar.
- Dejar a la víctima en un lugar peligroso.
- Negar ayuda a la víctima estando ésta enferma o herida.

### **La violencia sexual se expresa como:**

- Tratar de que la mujer realice actos sexuales en contra de su voluntad.
- Abuso, violación, comercio sexual.
- Intentar tener actividad sexual con la mujer sin preguntarle y sabiendo que ésta siente temor a negarse, o cuando la víctima no está totalmente consciente.
- Producir daño físico durante la relación sexual o lesionar sus genitales, incluyendo el uso de objetos o armas, de manera intravaginal, oral o anal.
- Obligar a la mujer a tener relaciones sexuales sin protección anticonceptiva o contra las ITS.
- Criticar y utilizar palabras sexualmente degradantes para la mujer.

### **La violencia económica se expresa como:**

- Negar o poner condiciones para dar el dinero de los gastos de la familia.
- No dar ropa, comida, transporte o vivienda.
- Disponer del dinero de otra persona bajo engaño.

Como ves, la violencia no sólo se expresa a través de golpes, sino de palabras (verbal), de omisiones (cosas que se dejan de hacer y deberían hacerse, como llevar un enfermo al médico), e incluso de silencios.

### **¿Se nace violento/a?**

La violencia no es algo natural ni se nace con ella. Los comportamientos violentos se aprenden en el hogar, en la escuela y en el entorno más cercano de la persona. Las personas violentas generalmente fueron víctimas de violencia en hogares donde ésta era la forma de resolver los conflictos.

### **¿Es natural que los hombres sean violentos?**

La violencia no es una conducta natural o propia del hombre. La hombría no implica el maltrato o abuso hacia otras personas.

## ¿Sólo los hombres son violentos?

No sólo los hombres son violentos, también hay mujeres violentas que suelen maltratar a los hijos e hijas, utilizando la violencia física o la violencia psicológica. Las mujeres suelen recurrir a la palabra como medio de agresión. Lo que sucede es que la frecuencia de las conductas violentas del hombre hacia la mujer es mucho más elevada:

☛ En el mundo una de cada 3 mujeres ha sido golpeada, obligada a tener relaciones sexuales o maltratada de otra manera, por lo general por un familiar o persona conocida<sup>(\*)</sup>.

Y no debemos olvidar la violencia hacia las personas ancianas, la cual es ejercida por varias personas del grupo familiar. Tampoco la violencia es exclusiva de las personas adultas. Hay jóvenes y adolescentes que tienen conductas violentas hacia otros miembros del grupo familiar, incluyendo la novia.

## Violencia en el noviazgo

Aunque parezca difícil de entender, últimamente es frecuente conocer de conductas violentas de los jóvenes para con sus novias, las cuales van

(\*) Fuente: UNFPA. Estado de la población mundial 2005. Nueva York.

desde la violencia psicológica hasta la sexual. Muchas muchachas son violadas por sus novios.

Es importante que aprendas a reco-

nocer, a tiempo, ciertas conductas que son expresiones de violencia psicológica y que anuncian la proximidad de violencia física y sexual.

Yes que en la época del noviazgo aparecen detalles que pasas por alto y no te das cuenta de que realmente son la expresión de excesivo control, una de las características que acompaña las conductas violentas.

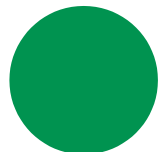
Cuando te enamoras ves todo “color de rosa”. El “ser amado” aparece ante tus ojos como perfecto. Si le ves algún pequeño defecto corres a buscar una justificación o lo ves como un asunto pasajero. ¡Y Dios libre a quien te hable mal de él, empezando por tu mamá!


Pero hay varios elementos que te pueden alertar sobre la posibilidad de conductas violentas:

### Excesivo control de tus actos

☛ Te llama constantemente, lo que es una forma de control, pero tú lo puedes tomar como signo de amor y de preocupación hacia ti.

En el mundo una de cada 3 mujeres ha sido golpeada, obligada a tener relaciones sexuales o maltratada de otra manera, por lo general por un familiar o persona conocida.





El amor nunca debe dañar: si alguien te lastima no te ama

- Se pone bravo porque llegas 10 minutos tarde a la cita: lo atribuyes a que él es muy puntual, pero no siempre es así.
- De repente te das cuenta de que estás con una persona a la que tienes que rendirle cuentas de todo y cumplir horarios severamente estrictos lo que empieza a disminuir tu autoestima y tu capacidad de decidir.
- Hay algunas frases comunes, como: ¿a dónde vas?, ¿con quién?, ¿por qué?, ¿vas con esa ropa tan provocativa?, ¿a qué hora regresas?, ¿lo saben tus padres? ¿esa amiga yo la conozco?, ¿dónde vive? Puede ser que no des mucha importancia a esta persecución o que la justifiques: “Es que él está loco por mí y quiere saber todo lo que hago”. Te puede parecer puro interés por ti, pero luego este acoso se convierte en motivo de peleas y fuente de agresividad.

### Control posesivo

- Tu novio no acepta que compartas con otras personas. Le molesta demasiado tu cariño hacia familiares o amigos. Los celos de este tipo prácticamente aparecen en todos los hombres violentos.
- Tu novio desea todo tu tiempo, tus pensamientos y tu de-

voción para estar seguro de tu afecto.

- Aunque parezca seguro y fuerte, en realidad, este “tipo de novio” suele tener baja autoestima y necesita constantemente una reafirmación de tus sentimientos.
- El amor nunca debe dañar: si alguien te lastima no te ama.

### Abuso sexual en la adolescencia

Este es un tema que debes conocer para aprender a defenderte en el caso de que se presente o para terminar con la situación, si te está ocurriendo.

El abuso sexual consiste en obligar o forzar a una persona a realizar actividades sexuales que no desea hacer. Incluye el acoso sexual, las caricias en los órganos genitales de la víctima o de la persona que abusa, la violación o la explotación sexual.

Puede ocurrir en la casa, la escuela, el liceo o el trabajo y venir de personas de las que jamás sospecharías. con más frecuencia de lo que se cree, muchas jóvenes son violadas por sus novios.

Incluso los padres cometen actos de violencia sexual contra sus hijas. Esta situación se llama incesto y es una experiencia dolorosa que debes con-



tar a tus familiares o personas cercanas, y denunciar ante las autoridades.

### **El sentimiento de los y las adolescentes víctimas de abuso sexual**

- ☞ Sienten miedo de contar lo que les pasa, por temor a las amenazas del abusador o porque piensan que no les van a creer.
- ☞ Generalmente tienen sentimientos de culpa que los/as hacen sentirse malos/as, sucios/as y que no valen nada. A veces se sienten culpables por la violación y la justifican por el tipo de vestido utilizado, el lugar donde se encontraban, la hora en la que ocurrió. Nada lo justifica.
- ☞ Es frecuente que eviten contactos afectivos futuros y que tengan dificultades para establecer relaciones satisfactorias con otras personas.
- ☞ Por supuesto, están expuestos/as a embarazos en la adolescencia, abortos, ITS, prostitución, abandono de la escuela y frustración en sus proyectos de vida.

### **¿Qué hacer si eres víctima de abuso sexual?**

- ☞ Si se trata de una violación, debes contárselo a un familiar cercano (mamá, papá,

abuelos) y acudir inmediatamente al servicio de salud para recibir atención y prevenir un embarazo o una ITS, incluyendo el VIH/SIDA.

- ☞ Es conveniente que denuncies el hecho ante las autoridades.
  - ☞ En caso de que seas objeto de abuso sexual repetido debes contárselo a alguien en quien confíes y que tenga suficiente madurez emocional para ayudarte: mamá, abuela, tía o familiar cercano, profesor/a u orientador/a del liceo, por ejemplo. Y, por supuesto, debes ir al servicio de salud.
  - ☞ Es bueno que sepas que, en efecto, puede haber incredulidad por parte de algunas personas. Esto se debe a que causa mucha angustia y hasta sentimientos de culpa en la familia. Pero generalmente, eso se supera y puedes contar con su apoyo.
  - ☞ Si en el liceo o centro de salud hay servicios de atención para adolescentes, es un buen sitio a donde acudir. Ellos te pueden brindar ayuda a ti y a tu familia.
  - ☞ Debes tener muy claro que el “único culpable” es la persona que ha abusado de ti y **NO** tú.
- Nada justifica el abuso sexual.



**Nada  
justifica  
el abuso  
sexual**

Ni tu forma de vestir, ni que seas bonita y atractiva, ni que hayas buscado afecto o ayuda en alguna persona: éstas son excusas que se usan a veces para decir que el abuso es la respuesta a una provocación.

### **Consecuencias de la violencia intrafamiliar y de género**

#### **Consecuencias en la mujer**

La violencia, en todas sus formas, causa daños a la salud física, mental y social de la mujer. Las mujeres que viven una relación abusiva, con frecuencia tienen dificultades para rechazar las relaciones sexuales cuando no las desean; suelen presentar problemas psicológicos, incluyendo el temor a las relaciones sexuales y la pérdida del placer; tienen dificultades para negociar el uso del condón o para utilizar otros métodos anticonceptivos, por lo tanto, están en riesgo de embarazos no deseados y de contagio de infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH/sida.

#### **Consecuencias en los niños, niñas y adolescentes**

▪ Aprenden a aceptar la violencia como un acto normal, ya que lo han visto en su familia.

- Baja su rendimiento escolar.
- Presentan depresiones que se pueden manifestar como baja autoestima, soledad, aislamiento, irritabilidad constante y apatía o reacciones de agresividad hacia las personas.
- Desean escapar del hogar y pueden ingresar a grupos o pandillas y comenzar a consumir alcohol y otras drogas.
- Sufren de altos niveles de ansiedad que se pueden reflejar en falta de atención, hiperactividad, orinarse en la cama, pérdida de cabello, insomnio, terrores nocturnos, temor a las personas, pesadillas, y pueden llegar a intentos suicidas.

#### **Consecuencias para el hombre agresor**

- Los hombres agresores suelen ser rechazados por su familia: “los hijos le temen, no lo respetan”. La mayoría siente malestar por su conducta, pueden consumir alcohol y otras drogas para disminuir su malestar, pero la mayoría de las veces estas sustancias se convierten en facilitadores para nuevos hechos de violencia.
- La violencia intrafamiliar y hacia la mujer es una violación de los derechos huma-


nos, un problema de salud pública y un delito.

## ¿Cómo puedes contribuir para disminuir la violencia de género?

- Cuando establezcas relaciones de pareja examina cómo se tratan tu novio y tú e identifica si hay algunas de las conductas de las que hablamos en la Violencia en el noviazgo.
- Si la relación tiene características de maltrato de género, hay que decidir cambiar. Es preciso encontrar otra manera de manejar los conflictos o las diferencias que surjan en la pareja.
- Si tú y tu pareja no pueden hacerlo solos busca ayuda profesional. Aunque más adelante termine el noviazgo, ésta será una experiencia de crecimiento para ambos.
- Revisa qué tipo de situaciones se dieron en tu hogar entre tus padres, hermanos, tíos, abuelos y reflexiona sobre lo que deseas repetir o lo que quieres dejar de lado.
- Ten presente que todas las personas tienen los mismos derechos, aunque sean distintas y hagan cosas diferentes. Todas valen lo mismo y merecen ser respetadas y tratadas dignamente. Así, hom-

bres y mujeres pueden tomar decisiones en conjunto para construir relaciones de equidad y equilibrio.

- Se debe denunciar el maltrato.



**La violencia intrafamiliar y hacia la mujer es una violación de los derechos humanos, un problema de salud pública y un delito**



## ¿Cómo se puede prevenir el abuso sexual y el maltrato?

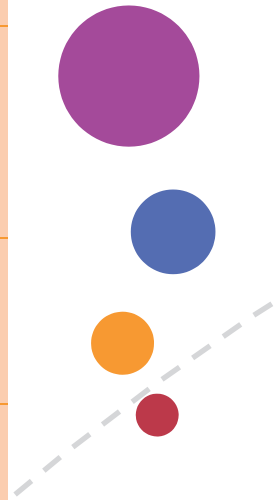
Aunque no siempre podrás evitarlos, hay algunos recursos que aumentan la probabilidad de que no te ocurran o de que termines con ellos.


- ☞ Conocer tus derechos y las leyes que te amparan.
- ☞ Valorar y aceptar tu cuerpo, tus sentimientos y lo que haces. No permitir que otros te hagan sentir mal o te hagan algo sin tu consentimiento.
- ☞ Compartir las situaciones que te preocupan con alguien de confianza, para definir si estás siendo maltratado/a y para pedir ayuda.
- ☞ Es necesario diferenciar las caricias abusivas de las positivas o afectivas. Por ejemplo, el abuso sexual es diferente de la curiosidad y los juegos sexuales infantiles entre pares (de edad similar) que son normales.
- ☞ Aprender a reconocer las situaciones donde el abuso puede ocurrir, y evitar los riesgos.

Existen muchos mitos o creencias equivocadas en torno a la violencia contra la mujer, como se presenta en el cuadro siguiente:



Mito	Realidad
La conducta violenta es natural en los hombres.	La violencia es una conducta que se aprende a través de los mensajes familiares y sociales. En este sentido, la violencia es una manera equivocada de resolver los conflictos.
Es perfectamente normal que, bajo ciertas circunstancias, un hombre golpee a su pareja.	La violencia es una violación a los derechos humanos de las personas. En ninguna circunstancia se tiene derecho a abusar de otra persona. Si bien es cierto que los conflictos provocan rabia, la violencia no debe ser una manera de expresarla.
Las mujeres están seguras en el hogar. corren más riesgos con los extraños o fuera de casa.	contrariamente a la visión de la familia como un refugio de apoyo y amor, los/as niños/as y las mujeres corren más riesgo de violencia en sus propias casas y con personas conocidas.
Generalmente, los actos de violencia se dan de manera aislada.	Los estudios indican que una vez que se está en el ciclo de la violencia, ésta ocurre de manera cada vez más frecuente y grave, como lo muestran los estudios sobre la atención de casos de violencia intrafamiliar en el sistema de salud.
La violencia es un mal de mujeres marginadas/pobres.	Aunque algunas investigaciones sugieren que la violencia doméstica es más común en familias de bajos recursos económicos, otras afirman que la violencia se da en todas las clases y en todos los niveles socioeconómicos y educativos.
La mayoría de las mujeres maltratadas nunca dejan a sus agresores.	Existen múltiples razones como la dependencia emocional, social y económica que hacen que una mujer raramente abandone a su agresor. Además, los sentimientos de culpa y vergüenza frecuentemente le impiden pedir ayuda, lo que de ninguna manera significa que le guste la violencia.
El alcohol y las drogas son causas de violencia.	El alcohol y las drogas facilitan la violencia pero no son los causantes de ella.





## **Marco normativo de los derechos sexuales y reproductivo (DSR) en Venezuela**

En Venezuela existen leyes que amparan los derechos sexuales y reproductivos de las personas:

### **Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999)**

**Artículo 76.** La maternidad y la paternidad son protegidas integralmente, sea cual fuere el estado civil de la madre o del padre. Las parejas tienen derecho a decidir libre y responsablemente el número de hijos e hijas que deseen concebir y a disponer de la información y de los medios que les aseguren el ejercicio de este derecho. El Estado garantizará asistencia y protección integral a la maternidad, en general a partir del momento de la concepción, durante el embarazo, el parto y el puerperio, y asegurará servicios de planificación familiar integral basados en valores éticos y científicos.

### **Ley contra la Violencia hacia la Mujer y la Familia**

Esta ley protege los derechos sexuales y reproductivos y castiga a quienes realicen actos de violencia intrafamiliar y de género. Considera un delito,

la violencia contra la mujer y la familia. Establece los derechos de los(as) protegidos(as), la prevención y tratamiento de las personas maltratadas y la penalización y educación de los agresores.

### **Ley Orgánica de Protección al Niño y al Adolescente-LOPNA**

**Artículo 50.** Salud Sexual y Reproductiva. Todos los niños y adolescentes tienen derecho a ser informados y educados, de acuerdo a su desarrollo, en salud sexual y reproductiva para una conducta sexual y una maternidad y paternidad responsable, sana, voluntaria y sin riesgos... Los adolescentes mayores de 14 años de edad tienen derecho a solicitar por sí mismos y a recibir servicios.

### **Ley Nacional de Juventud**

**Artículo 20.** El Estado garantizará a los jóvenes y a las jóvenes el derecho a la salud integral por medio de las leyes y las políticas correspondientes.

**Artículo 21.** Los jóvenes y las jóvenes tienen derecho a ser informados y educados en salud sexual y reproductiva, para mantener una conducta sexual y una maternidad y paternidad responsable, sana, voluntaria y sin riesgos.

Toda mujer joven tiene derecho a que la maternidad y el cuidado de sus hijos sean compatibles con las actividades de su interés, para su integral y pleno desarrollo. El Estado, la sociedad y la familia le brindarán las garantías de este derecho.

**Artículo 22.** El Estado, con el apoyo de la sociedad y la familia, proporcionará a los jóvenes y las jóvenes, a través de las instituciones públicas de salud, información oportuna y veraz para el acceso a servicios de salud juvenil y otros recursos ne-

cesarios para el desarrollo de programas de prevención, curación y rehabilitación destinados a combatir enfermedades por drogadicción, de transmisión sexual y otras de alto costo y riesgo.

### **Resolución 1762 del Ministerio de Educación (1996)**

Establece que ninguna adolescente podrá ser retirada del plantel donde estudia por el hecho de estar embarazada.



## **Derechos Sexuales y Reproductivos (DSR)**

Los derechos reproductivos son derechos humanos:

- La pareja tiene derecho a disfrutar de las relaciones sexuales.
- Las personas tienen derecho a tener relaciones sexuales, libres de presiones y cuando lo deseen y sin temor de contraer una enfermedad o embarazo no deseado.
- Las personas tienen derecho a tener relaciones sexuales sin presión ni violencia.
- La pareja tiene derecho a decidir cuándo y cuántos hijos tener y a embarazos y partos saludables.
- La pareja tiene derecho a tener información y a disponer de métodos anticonceptivos.
- Los niños y adolescentes tienen derecho a recibir educación sexual.
- Los DSR reconocen la importancia de la equidad y la igualdad de géneros, es decir, la igualdad de derechos y responsabilidades para los hombres y las mujeres.

## Reflexiones finales

Hemos tratado un tema doloroso, pero muy importante para tu vida presente y futura.

Ahora tienes herramientas para defenderte de situaciones de violencia y para cambiar si te das cuenta de que eres tú quien está actuando en forma violenta.

Si estás siendo víctima de violencia, es el momento de hablarlo con personas adultas que te puedan ayudar.

Aprender a tomar decisiones en situaciones de maltrato es una de las formas de prevenirlo.

Ante una situación de abuso, recuerda que tú no estás obligado/a a hacer lo que te piden, si esto te daña o va en contra de tus valores. Tú eres libre y puedes decidir y defenderte.

No sientas temor de decir NO o de poner límites a situaciones de violencia física, verbal o sexual.

Al final te sentirás orgulloso/a de ti mismo/a.

Además, ya sabes que existen derechos y leyes que te respaldan.

Hay instituciones a las que puedes acudir para denunciar una situación de abuso o maltrato. Para consultas sobre problemas de violencia doméstica o abusos en el hogar puedes llamar al 0-800-MUJERES (0-800-685 37 37).





Las fotos que se incluyen en esta publicación tienen distinta procedencia:

Estudiantes del Proyecto Fundación Proyecto Paria (UNFPA),

Agena Bolivariana de Noticias-ABN,

[www.morguefile.com](http://www.morguefile.com),

Y grupos donde aparecen: Andrés, Andrés José, Ana, Alfonso, Cristian, Eloísa, Herberth, José, Juan Pablo, Paulo Luis, María, Stefano y Jeannette, quienes cedieron amablemente las fotos de sus rumbas particulares... **particulares**

Este libro se terminó de imprimir  
en los talleres de Plasarte en  
Caracas, Venezuela.  
Se imprimieron 2.500 ejemplares,  
en papel glasé mate 150 gr.  
y las familias tipográficas  
utilizadas fueron: Matrix para los  
títulos y Berkeley Oldstyle  
para el cuerpo.