



Tú y tu sexualidad

*Los años de la adolescencia son emocionantes, pero pueden también producir desconcierto. Tu cuerpo está cambiando y debes hacer frente a nuevos sentimientos y emociones. Quizás estés pensando sobre tu sexualidad y explorándola. Las formas de expresión sexual pueden variar desde tomarse de la mano y abrazarse hasta tocarse, besarse y realizar el **coito** o tener otras formas de relación sexual.*

Este folleto explica

- *cambios físicos y emocionales*
- *cómo manejar las sensaciones sexuales*
- *formas de expresión sexual*
- *decisiones acerca del sexo*

Tu sexualidad

El sexo es una parte normal y saludable de la vida de un ser humano. En los años de la adolescencia, tu organismo comienza a cambiar. Es posible que también empieces a pensar sobre el sexo y tu sexualidad.

Cambios físicos

La pubertad comienza cuando el cerebro envía señales a ciertas partes de cuerpo indicándoles que empiecen a crecer y cambiar. Esas señales se denominan **hormonas** y pueden hacer que el cuerpo cambie y comience a parecerse al de un adulto.

Es normal que los cambios comiencen ya a la temprana edad de 8 años, o que no comiencen hasta los 13 años. No se producen todos a la vez. Los cambios que tienen lugar con el tiempo son los siguientes:

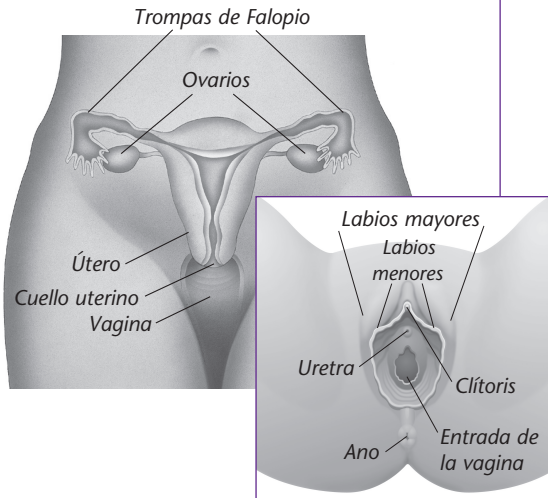
- Los senos crecen.
- Las caderas se ensanchan.

- Aumentas de estatura y de peso.
- Crece vello en las axilas y alrededor de la **vulva**.
- Tienes tu primer **período menstrual**.
- Podrías tener acné.

El cuerpo de los varones también cambia durante la pubertad. Estos cambios se producen cuando los **testículos** comienzan a funcionar, lo que normalmente ocurre entre los 12 años y los 14 años de edad:

- Aumentan de estatura y de peso.
- Los testículos y el **pene** aumentan de tamaño.
- Comienza a crecerles vello en la cara, en las axilas y alrededor de los **genitales**.
- La voz se les pone más grave.
- Los testículos comienzan a producir **espermatozoides**.
- Podrían tener acné.

Sistema reproductor femenino



Cambios emocionales

Durante la adolescencia, las hormonas pueden también causar fuertes emociones y sentimientos, incluidos los sexuales. Puedes tener esos sentimientos por alguien del sexo opuesto o del mismo sexo. Es normal pensar acerca del sexo, o simplemente querer leer o escuchar hablar sobre sexo. Es normal querer que otros nos abracen o nos toquen, pero debes decidir hasta dónde quieres llegar con esas emociones sexuales.

La expresión de las emociones sexuales

Existen muchas maneras de expresar la sexualidad. El coito es una manera. Otras maneras comprenden la **masturbación**, el sexo oral y el sexo anal.

Masturbación

Tocarse o frotarse los genitales (el **clítoris** y la **vagina** en las mujeres y el pene en los varones) puede producir

placer. Es lo que se denomina masturbación. Puede ser útil aprender cómo debes tocarte para producir una sensación agradable. La masturbación te permite disfrutar tu sexualidad sin tener relaciones sexuales con otra persona antes de estar lista.

Tocar los genitales u otras partes del cuerpo de una pareja puede producir placer sexual. Tocar no causa embarazo y es menos probable que cause una **infección de transmisión sexual (ITS)** que otras actividades sexuales. Las ITS se contagian a otras personas mediante el contacto sexual (mira el recuadro de “Infecciones de transmisión sexual”).

Sexo oral

El sexo oral consiste en que la boca de una persona entre en contacto con los genitales de su pareja.

Infecciones de transmisión sexual

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son infecciones que se propagan mediante el contacto sexual, lo que incluye tener relaciones sexuales vaginales, orales o anales con alguien que tenga una ITS. Muchas ITS no producen síntomas o producen solo síntomas leves. Es posible que no sepas que tienes una ITS hasta que te hagas un análisis.

Entre los tipos de ITS se encuentran los siguientes:

- **Gonorrea y clamidia**
- **Virus del papiloma humano (VPH)**
- **Sífilis**
- **Herpes genital**
- **Virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)**
- **Tricomoniasis**
- **Virus de la hepatitis B**

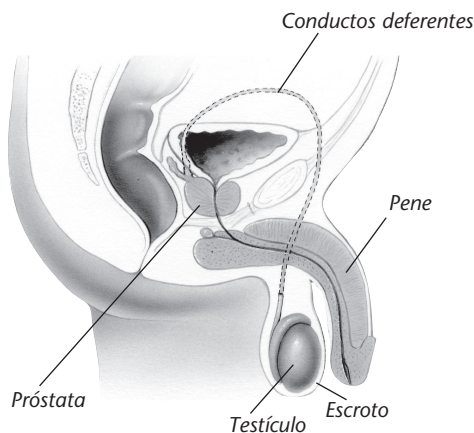
Algunas ITS pueden impedirte tener un bebé más adelante. Algunas producen dolor y algunas causan enfermedades graves y duraderas. Muchas ITS, incluidas la infección por el VIH, la hepatitis y el herpes, solo pueden tratarse pero no curarse.

Cualquier persona que tenga relaciones sexuales, aunque solo sea una vez, puede quedar embarazada o contraer una ITS. La única forma de no contraer una ITS es no tener contacto sexual con una persona infectada. Si eres sexualmente activa, asegúrate de usar un preservativo cada vez que tengas relaciones sexuales, ya sea vaginales, orales o anales.

Para disminuir el riesgo de contraer y diseminar ITS, sigue estas pautas:

- Vacúnate contra el VPH.
- Limita tu cantidad de parejas sexuales.
- Usa preservativos.
- Acude a tu proveedor de atención médica para obtener asesoramiento y pruebas de detección.

Sistema reproductor masculino



Algunos adolescentes creen que el sexo oral no es realmente sexo porque no causa un embarazo. Sin embargo, puede contagiarse ITS. Si tienes sexo oral con más de una persona, o si tu pareja ha tenido sexo oral con más de una persona, es posible contraer una ITS. Usar preservativos (condones) durante el sexo oral puede ayudar a protegerte (mira el recuadro “Cómo utilizar un preservativo [condón]”).

El coito

Durante el coito, o relaciones sexuales vaginales, el pene endurecido (erecto) del varón penetra en la vagina de la mujer y se mueve hacia adentro y hacia afuera, lo que puede llevar al **orgasmo**. También se puede tener un orgasmo durante el sexo oral o la masturbación. Durante el sexo vaginal, cuando el varón tiene un orgasmo, expulsa desde el pene **semen**, que contiene millones de espermatozoides, hacia el interior de la vagina de la mujer. Los espermatozoides pueden subir nadando hasta el **útero** y luego hasta una **trompa de Falopio**, donde alguno de ellos puede fertilizar un **óvulo** y eso producir un embarazo.

Si tienes sexo vaginal y no quieres quedar embarazada, usa siempre un método anticonceptivo fiable. La anticoncepción puede reducir la probabilidad de quedar embarazada. Infórmate sobre los diferentes tipos de métodos anticonceptivos. Algunos son más eficaces para prevenir el embarazo. Tu médico o una clínica pueden ayudarte a elegir el método anticonceptivo que sea adecuado para ti. También puedes consultar un sitio web como Planned Parenthood (www.plannedparenthood.org [o <http://plannedparenthood.org/esp/> en español]) o Bedsider (www.bedsider.org).

El coito también puede producir ITS. Algunos métodos anticonceptivos, como los preservativos hechos de látex o poliuretano, ayudan a prevenir tanto el embarazo como las ITS. Aun si ya estás usando otro método anticonceptivo, necesitas usar un preservativo para ayudar a protegerte de las ITS.

Sexo anal

Otra forma de relación sexual es el sexo anal, en el que el pene de un varón se coloca en el **ano** de la pareja. Esa forma de relación sexual puede aumentar considerablemente el riesgo de contraer una ITS, incluida la infección por VIH. Las relaciones sexuales anales pueden causar pequeños desgarros en el **recto** y el ano. Los gérmenes que ocasionan una ITS pueden penetrar en el organismo a través de esos desgarros. Utilizar un preservativo durante el sexo anal puede ayudar a protegerte de las ITS.

Ser gay, lesbiana o bisexual

Un varón gay u homosexual es el que se siente atraído emocional y sexualmente por otros varones. Una mujer lesbiana u homosexual es la que se siente atraída emocional y sexualmente por otras mujeres. La bisexualidad consiste en sentirse atraído por personas de ambos sexos. Muchos varones y niñas se sienten atraídos por personas de su mismo sexo durante la pubertad. Muchas de las cosas que han hecho—tomarse de la

Cómo utilizar un preservativo (condón)

Usar un preservativo correctamente puede ayudar a prevenir un embarazo y protegerlos a ti y a tu pareja de ITS. El preservativo debe colocarse antes y no durante el acto sexual. Aun si estás tomando píldoras anticonceptivas o usando cualquier otro método anticonceptivo, de todos modos necesitas un preservativo para protegerte de las ITS.

Usa preservativos de látex o poliuretano (y no de piel de oveja, ya que no protegen de las ITS).

Usa solo lubricantes a base de agua (nada con aceite). Comprueba la fecha de vencimiento antes de usar un preservativo. Usar un espermicida con el preservativo no disminuye la probabilidad de contraer una ITS.

Las dos cosas más importantes al usar preservativos son: 1) usarlos correctamente y 2) usarlos cada vez que tengas relaciones sexuales.

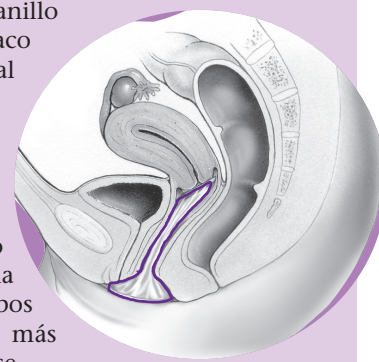
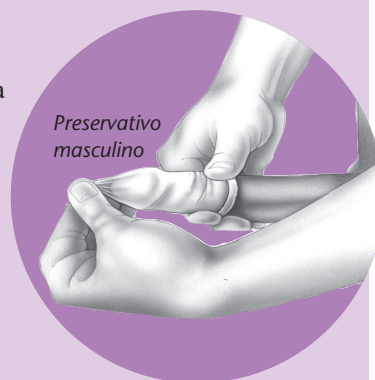
Para usar el preservativo masculino, colócalo enrollado sobre la punta del pene endurecido (erecto). Sujeta el extremo del preservativo para que quede un pequeño espacio extra en la punta. Con la otra mano, desenrolla el preservativo sobre el pene.

Inmediatamente después de la eyaculación, sujeta el preservativo contra la base del pene mientras el pene sale de la vagina. Desecha el preservativo.

Para usar un preservativo femenino, aprieta el anillo interior entre los dedos e introdúcelo en la vagina (como un tampón). Empuja el anillo interior dentro de la vagina tanto como se pueda. Deja que el anillo exterior sobresalga más o menos una pulgada de tu cuerpo. Guía el pene a través del anillo exterior.

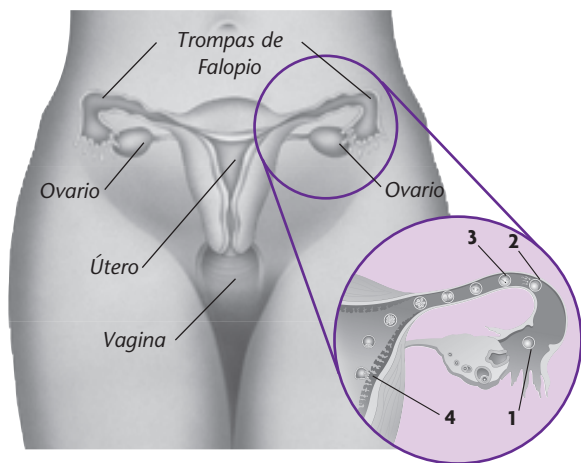
Inmediatamente después de la eyaculación, aprieta y retuerce el anillo exterior y extrae el saco con suavidad. Al igual que el preservativo masculino, debe desecharse y nunca volverse a usar.

No uses un preservativo masculino y uno femenino a la vez. Hace que ambos preservativos estén más propensos a romperse.



Preservativo femenino

Cómo se produce un embarazo



Cada mes, durante la ovulación, se libera un óvulo (1) que se desplaza hasta una de las trompas de Falopio. Si una mujer tiene relaciones sexuales alrededor de esa fecha, y el óvulo y un espermatozoide se encuentran al mismo tiempo en la trompa de Falopio (2), los dos podrían unirse. Si eso ocurre (3), el óvulo fertilizado se desplaza entonces por la trompa de Falopio hasta llegar al útero, donde se adhiere para su desarrollo durante el embarazo (4).

mano con amigos del mismo sexo, o mirarse o tocarse los genitales uno al otro—podrán hacer que se pregunten si son gay u homosexuales. Ese tipo de actividad es normal en los adolescentes. Algunos descubren durante esos años que son gay, lesbianas o bisexuales.

Sentirse atraído por otros del mismo sexo no es una elección que una persona realice si algo que pueda cambiarse. A algunas personas les puede resultar difícil hablar sobre ser gay o lesbiana. Su familia o amigos podrían no aceptarlos, y eso causarles sentimientos de soledad o depresión. Algunos podrían incluso contemplar la posibilidad del suicidio. Si crees que podrías ser gay, lesbiana o bisexual y te sientes confundida o infeliz, habla con un adulto en quien confíes. Si no puedes hablar de ello con tus padres, pide ayuda a un maestro, profesor, médico o consejero escolar.

Identidad sexual

La identidad sexual es la sensación instintiva de ser varón, mujer o de otro sexo. Algunos adolescentes sienten que su identidad sexual—lo que realmente sienten que son—no coincide con su cuerpo. Una mujer puede sentir que es en realidad un varón y viceversa. Otros podrán sentir que no pertenecen a ninguno de los sexos o que pertenecen a ambos. A las personas que sienten que su identidad sexual difiere del sexo con el que nacieron se las describe como transexuales. Algunas personas transexuales deciden vivir, vestirse y comportarse como alguien del sexo opuesto o de una manera asexual. Otras no.

Con frecuencia es difícil para los padres o los compañeros de escuela aceptar que una persona sea transexual. Los adolescentes transexuales podrían verse

sujetos a hostigamiento o discriminación. Algunos podrán sentirse solos y atemorizados. Si te sientes confundida acerca de tu sexo y te causa angustia, o si sufres hostigamiento o maltrato, habla con un adulto en quien confíes.

Decisiones acerca del sexo

Con todo el sexo que aparece en la televisión, las películas o los videos musicales, es fácil tener la impresión de que “todos los hacen”. Pero no es cierto. Menos de la mitad de los adolescentes que están en la secundaria han realizado el coito, lo que significa que más de la mitad no lo ha hecho. En la actualidad, hay más adolescentes que esperan hasta más adelante para realizar el coito por primera vez. No tener relaciones sexuales es la mejor manera de prevenir un embarazo y las ITS.

Pregúntate cómo te sientes acerca del sexo. ¿Estás lista para tener relaciones sexuales? Si sales con alguien, ¿sabes cómo se siente la otra persona acerca de las relaciones sexuales? Toma una decisión acerca del momento adecuado para ti. No tengas relaciones sexuales simplemente porque

- crees que todos los demás lo hacen
- crees que te hará más popular
- te hayan convencido
- temes que la otra persona rompa contigo si no lo haces
- crees que te convertirá en una mujer “de verdad”

Si no estás lista para tener relaciones sexuales, dilo y se fiel a tu decisión. Está bien decir que “no”. Si la otra persona tiene un interés real en ti, respetará tu decisión. Si decides que sí vas a tener relaciones sexuales o contacto sexual de cualquier tipo, usa siempre anticonceptivos y un preservativo para protegerte.

Si decides esperar, piensa de antemano en lo que dirás si alguien te presiona para tener relaciones sexuales. Los siguientes ejemplos pueden ser adecuados tanto para mujeres como varones:

- “Si realmente que quisieras, tendrías relaciones sexuales conmigo”.
Respuesta: “Si realmente que quisieras, no me presionarías”.
- “Eres la única persona que amaré jamás”.
Respuesta: “Perfecto. Entonces tendremos tiempo de sobra más adelante”.
- “Si no quieres tener relaciones sexuales conmigo, buscaré a alguien que sí quiera”.
Respuesta: “Es su decisión. La mía es no tener relaciones sexuales”.

No debes sentirte presionada a tener relaciones sexuales con alguien, en especial si te lleva varios años o es un adulto. Se considera agresión sexual que una persona mayor tenga relaciones sexuales con un menor. Avisa a tus padres o a algún adulto en quien confíes si una persona mayor o adulta te está presionando para que tengas relaciones sexuales.

No temas decir enfáticamente que no durante una cita. Ten presente que consumir alcohol o drogas puede afectar tu entendimiento y velocidad de reacción (consulta el recuadro sobre “Seguridad”).

Seguridad

En los Estados Unidos, 1 de cada 15 niñas de entre 12 años y 17 años de edad dice haber sido violada. La violación consiste en cualquier penetración genital, oral o anal realizada sin consentimiento. La mayoría de las víctimas conoce a la persona que las viola. Puede ser alguien con quien la muchacha esté saliendo, un amigo de su misma edad o un adulto. El agresor puede emplear fuerza física o amenazas. Con frecuencia se usan alcohol o drogas antes de una violación. La violación es un delito sin importar quién sea el agresor.

Si bien la violación no es jamás culpa de la víctima, lo lógico es que tomes precauciones para protegerte. Evita las situaciones que puedan exponerte al riesgo de tener relaciones sexuales no deseadas. Evita caminar sola y limita el uso de alcohol y de drogas. Nunca dejes desatendida una bebida que estés tomando. Ve siempre a las fiestas con algún amigo y vigílense uno al otro. Nunca te vayas de la fiesta sin tu amigo y nunca te vayas con un extraño.

Otro problema que enfrentan los adolescentes es la violencia ejercida por sus parejas íntimas. Este tipo de violencia tiene lugar entre parejas del mismo sexo o del sexo opuesto que mantienen una relación. Puede implicar violencia física, abuso sexual o abuso emocional. Aun las amenazas de violencia se consideran violencia ejercida por la pareja. Si te encuentras en una relación abusiva, es importante que obtengas asistencia. Habla de ello con un adulto, ya sea uno de tus padres o un maestro, médico o consejero.

El Internet es un excelente lugar para aprender sobre el mundo y mantenerse al día con los amigos, pero también puede ser inseguro. Puedes estar expuesta a material sexual no deseado o sufrir acoso. Puedes conocer a personas en línea que quieran hablarte de sexo o encontrarse contigo.

Nunca proporciones tus datos personales (como tu nombre, dirección, número de teléfono o escuela). Usa un nombre falso o un apodo como nombre de pantalla. Mantén tu perfil privado para que solo puedan verlo personas que conozcas. Nunca accedas a encontrarte con alguien que hayas conocido en Internet. Ten presente que muchos adultos se hacen pasar por adolescentes en salas de chat. No respondas a ningún mensaje o correo electrónico que te haga sentir incómoda. Informa de esos mensajes a tus padres o tutores, o a otras autoridades.

Por último...

Se adolescente puede ser a la vez emocionante y confuso. Tienes muchas decisiones que enfrentar. Para tomar las decisiones correctas para ti, habla con alguien en quien confíes—tus padres, un médico, un maestro o profesor, un consejero escolar o un entrenador—cuando tengas dudas. Puedes asimismo visitar tu biblioteca local o la de tu escuela para leer libros sobre la adolescencia. Estar bien informada puede ayudarte a tomar buenas decisiones al enfrentar tus nuevas emociones sobre la sexualidad.

Glosario

Ano: Orificio del tubo digestivo por el cual los desechos salen del organismo durante las evacuaciones intestinales.

Clamidia: Infección de transmisión sexual producida por una bacteria que puede dar lugar a enfermedad inflamatoria pélvica e infertilidad.

Clítoris: Órgano situado cerca de la entrada de la vagina que es una fuente de excitación sexual en la mujer.

Coito: Acto de penetración del pene del varón en la vagina de la mujer (también se lo llama “tener relaciones sexuales” o “hacer el amor”).

Espermatozoide: Célula que se produce en los testículos del varón y puede fertilizar un óvulo de la mujer.

Genitales: Órganos sexuales o reproductores.

Gonorrrea: Infección de transmisión sexual que puede dar lugar a enfermedad inflamatoria pélvica, infertilidad y artritis.

Herpes genital: Infección de transmisión sexual causada por un virus que produce llagas dolorosas y sumamente infecciosas en los órganos sexuales o alrededor de ellos.

Hormonas: Sustancias producidas por el cuerpo para controlar la función de varios órganos. Un ejemplo son las estrógenos, que controlan el funcionamiento de los órganos reproductores femeninos.

Infección de transmisión sexual (ITS): Infección que se propaga mediante el contacto sexual.

Masturbación: Estimulación de los propios genitales que generalmente produce un orgasmo.

Orgasmo: Punto culminante de la excitación sexual.

Óvulo: Célula reproductora femenina que se produce en los ovarios y se libera desde allí; también se la llama ovocito.

Pene: Órgano sexual externo masculino.

Periodo menstrual: Flujo mensual de sangre y tejido proveniente del útero que se produce en ausencia de un embarazo.

Recto: La última parte del tubo digestivo.

Semen: Líquido producido por glándulas del varón; contiene los espermatozoides.

Sífilis: Infección de transmisión sexual causada por un organismo denominado *Treponema pallidum*; puede causar importantes problemas de salud o la muerte en sus etapas más avanzadas.

Testículos: Dos órganos del varón que producen espermatozoides y la hormona sexual masculina denominada testosterona.

Tricomoniasis: Tipo de infección vaginal causada por un organismo unicelular y que generalmente se transmite mediante las relaciones sexuales.

Trompa de Falopio: Uno de dos conductos por los cuales un óvulo se desplaza desde el ovario hasta el útero.

Útero: Órgano muscular situado en la pelvis de la mujer que contiene al feto en desarrollo y lo nutre durante el embarazo.

Vagina: Estructura tubular rodeada de músculos que va desde el útero hasta el exterior del organismo.

Virus de la hepatitis B: Virus que causa la hepatitis B.

Virus de la inmunodeficiencia humana (VIH): Virus que ataca ciertas células del sistema inmunitario del organismo y causa el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA).

Virus del papiloma humano (VPH): Nombre de un grupo de virus relacionados; algunos causan verrugas genitales y algunos están vinculados a cambios en el cuello uterino y cáncer de cuello uterino, vulva, vagina, pene, ano y garganta.

Vulva: Zona genital externa de la mujer.

Este Folleto Educativo para Pacientes fue elaborado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado para ayudar a los pacientes, presenta información actualizada y opiniones sobre temas relacionados con la salud de las mujeres. El nivel de dificultad de lectura de la serie, basado en la fórmula Fry, corresponde al grado escolar 6to a 8vo. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) asigna a los folletos la calificación "superior". Para asegurar que la información es actualizada y correcta, los folletos se revisan cada 18 meses. La información descrita en este folleto no indica un curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse, y no debe interpretarse como excluyente de otros métodos o prácticas aceptables. Puede ser apropiado considerar variaciones según las necesidades específicas del paciente, los recursos y las limitaciones particulares de la institución o tipo de práctica.

Derechos de autor octubre de 2015 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otro modo, sin obtener previamente un permiso por escrito del editor.

ISSN 1074-8601

Las solicitudes de autorización para hacer fotocopias deben dirigirse a: Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923.

Para pedir Folletos de Educación de Pacientes en paquetes de 50, sírvase llamar al 800-762-2264 o hacer el pedido en línea en sales.acog.org.

The American College of Obstetricians and Gynecologists

409 12th Street, SW

PO Box 96920

Washington, DC 20090-6920