

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**MATERIA:**

**SEXUALIDAD HUMANA**

**UNIDAD A EVALUAR:**

**UNIDAD 1**

**TITULO DEL TRABAJO:**

**RESUMEN, SOY RESPONSABLE, YO DECIDO**

**NOMBRE DEL DOCENTE:**

**DR. RICARDO ACUÑA**

**NOMBRE DE LA ALUMNA:**

**JALIXA RUIZ DE LA CRUZ**

## **MATERNIDAD Y PATERNIDAD RESPONSABLES**

Pueden ser diversas las razones por las que un hijo es rechazado, pero una causa frecuente son los embarazos adolescentes, existen diversas razones por las cuales las adolescentes se embarazan.

- Inmadurez psicológica; Es propia de esta etapa de la vida, pues los jóvenes, creyendo estar al tanto de todo lo concerniente al ejercicio de su sexualidad, minimizan las consecuencias de sus actos.
- Exceso de confianza; Al pensar que el embarazo no les sucederá a ellas y considerarla una posibilidad muy remota.
- Responsabilidad de la mujer; Los jóvenes tienen la idea muy arraigada de que la mujer es la que debe cuidarse.
- Relaciones esporádicas; Creer que al tener relaciones sexuales de vez en cuando no tendrán riesgos de embarazarse.
- Avergonzarse; De comprar y/o utilizar métodos anticonceptivos, por ejemplo, que una joven compre una cajita de condones.
- Falta de información y orientación; Al desconocer o utilizar de manera inadecuada los métodos anticonceptivos.

Ahora bien, los posibles escenarios ante un embarazo adolescente son los siguientes:

- ✚ El aborto, Dar en adopción, Tener el hijo sola sin ayuda de nadie, Obtener la ayuda de los padres y la pareja pero sin matrimonio, El matrimonio.

## **MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS.**

El uso de métodos capaces de impedir el embarazo son muy antiguos. Gracias al conocimiento que actualmente se tiene de la anatomía y la fisiología de los aparatos reproductores femenino y masculino, se han desarrollado y perfeccionado métodos anticonceptivos que permiten el intercambio sexual entre las parejas con un mínimo riesgo de embarazo. Un buen método anticonceptivo debe tener las siguientes características:

- ✓ **Aceptabilidad** Debe ser bien aceptado por ambos miembros de la pareja.
- ✓ **Inocuidad** Debe ser absolutamente inofensivo para ambos miembros de la pareja, y para el hijo, en caso de que se produzca la fecundación.
- ✓ **Reversibilidad** Debe permitir la concepción cuando la pareja así lo desee.
- ✓ **Eficacia** Debe permitir el ejercicio de la sexualidad de la pareja durante el tiempo que lo desee con el mínimo riesgo de embarazo.

### **Métodos naturales.**

- ❖ **Coitus interruptus;** Consiste en retirar el pene de la vagina momentos antes de la eyaculación.
- ❖ **Método del ritmo o de Ogino-Knaus;** Se basa en el hecho de que en una mujer con un periodo menstrual regular de 28 días, la ovulación se produce hacia el día 14. Una vez liberado, el óvulo es viable durante un periodo de 24 a 48 horas, tiempo en el que puede ser fecundado. Debe considerarse también que los espermatozoides liberados dentro de la vagina pueden sobrevivir entre 48 y 72 horas. Por lo anterior, para evitar la fecundación deben evitarse las relaciones sexuales entre los días 11 y 18 de ciclo menstrual regular, contados a partir del primer día de la regla.
- ❖ **Método de la temperatura basal;** Al despertar, antes de levantarse, la mujer debe tomarse la temperatura vía oral, vaginal o anal, y anotarla inmediatamente en un calendario. Durante los primeros días del ciclo la temperatura suele ser de 36.6 oC; antes de la ovulación ésta disminuye a 36.4 oC, y al final del ciclo aumenta a 37 oC.
- ❖ **Método de Billings;** Se basa en el hecho de que después de la menstruación, los genitales femeninos externos están resecos; posteriormente, durante uno o dos días aparece una secreción que al tomarse entre los dedos índice y pulgar tiene la consistencia de la clara de huevo, y al separar los dedos la secreción hace hilos, lo que indica que se va a ovular.
- ❖ **Lactancia;** Se basa en la observación de que muchas mujeres no ovulan cuando están amamantando, lo que no sucede en todos los casos.

❖ **Abstinencia:** Significa no tener relaciones sexuales. **Métodos químicos.**

Se han desarrollado diversos tipos de anticonceptivos en forma de cremas, jaleas, supositorios, óvulos, tabletas y aerosoles, todos de administración vaginal, y que tienen acción espermicida, a la vez que suelen constituir una barrera física al libre tránsito de los espermatozoides en su camino hacia el cuello del útero.

### **Métodos de barrera.**

✚ **Condón masculino.**

✚ **Condón femenino.**

### **Métodos hormonales.**

Estos métodos se basan en el hecho de que durante el embarazo la placenta genera tal cantidad de progesterona que se inhibe la ovulación.

- No permiten la ovulación.
- No permiten que el endometrio se engrose, por lo que sería imposible la implantación del óvulo.
- Modifican el moco del cuello del útero, dificultando el paso de los espermatozoides hacia el interior de la matriz.

Sin embargo, muchas mujeres son susceptibles a la administración de estos anticonceptivos, es decir, que en ellas se presentan efectos secundarios, por ejemplo:

- ♣ Aumento de peso; Se debe a que los anticonceptivos incrementan el apetito; también puede deberse a que los tejidos retienen agua.
- ♣ Cambios en el equilibrio emocional; Sucede en mujeres que tienden a la depresión o que sienten culpa por el uso de estos anticonceptivos.
- ♣ Náuseas o vómitos; Suelen presentarse al inicio de la administración, pero luego las molestias tienden a desaparecer.
- ♣ Dolor de cabeza; En algunas mujeres son consecuencia de la retención de agua en los tejidos.

Existen varios tipos de anticonceptivos hormonales:

- Inyectables, Parches transdérmicos, Crema anticonceptiva transdérmica, Implantes subdérmicos, Anillos vaginales, Píldoras anticonceptivas, Píldora de emergencia (del día siguiente).

### **Métodos definitivos.**

Estos métodos se recomiendan en parejas que ya han tenido hijos y están plenamente convencidas de que no desean más.

**En la mujer: salpingoclasia** Es lo que popularmente se conoce como ligadura de trompas. Consiste en cortar y ligar las trompas de Falopio. La intervención se puede hacer desde el abdomen o a través de la vagina.

**En el hombre: vasectomía** En principio, es semejante a la salpingoclasia, sólo que en este caso lo que se corta y liga son los conductos deferentes.

### **Métodos combinados o mixtos.**

- Métodos químicos y de barrera: esponja anticonceptiva.
- Métodos hormonales y de barrera: DIU

## **RIESGOS EN EL EJERCICIO DE LA SEXUALIDAD.**

No son muchas las razones por las cuales un adolescente, hombre o mujer, decide empezar el ejercicio de su sexualidad. En el mejor de los casos se puede llevar a cabo porque existe una relación de noviazgo en la cual hay amor profundo y compartido, y las relaciones sexuales surgen como una consecuencia natural de ese amor. Pero el ejercicio de la sexualidad también puede iniciarse por mera curiosidad, por saber lo que se siente, por presión del círculo de amistades, etcétera.

### **Infecciones de transmisión sexual (ITS).**

- **Gonorrea.**
- **Candidiasis.**
- **Pediculosis púbica (ladilla).**
- **Herpes genital.**

- **Hepatitis B.**
- **Moluscos contagiosos.**
- **Clamidiasis.**

## **ALTERNATIVAS DE PREVENCIÓN.**

Muchos jóvenes, hombres y mujeres, aceptan relaciones sexuales con su pareja sin estar verdaderamente convencidos de querer hacerlo. En todo caso, las razones para consentirlas son diversas. Entre las principales se encuentran:

- El convencimiento de la muestra de amor.
- Cosas más allá de la curiosidad natural.
- Un tercer grupo de razones.

Con base en lo anterior, hay que decir que para evitar contraer una ITS, existen diversas alternativas, que son:

- ❖ La abstinencia.
- ❖ La fidelidad.
- ❖ Sexo seguro.
- ❖ Sexo protegido.

## **APRENDIENDO A NEGOCIAR.**

No basta saber que ante el ejercicio de la sexualidad existe el riesgo de contraer alguna ITS, porque en el peor de los casos hay quien aun sabiéndolo, lo afronta e incluso se ufana de ello.

- a) Reconocimiento de que existe un riesgo personal.
- b) Reconocimiento del hecho de que si se cambia el comportamiento de riesgo, habrá un beneficio personal.

c) El convencimiento de que las normas sociales aprueban y apoyan el cambio de comportamiento.

d) La seguridad de que se cuenta con los recursos y habilidades necesarios para lograr el cambio.

Entre los principales obstáculos se encuentran:

- ✓ Valores sobre la masculinidad.
- ✓ Valores sobre la feminidad.
- ✓ Valores ante la sexualidad.
- ✓ Actitud ante el sexo seguro y el sexo protegido.
- ✓ Valorar el sexo como genitalidad.
- ✓ Pérdida de autocontrol.

## **TUS DERECHOS SEXUALES.**

- Derecho a decidir en forma libre sobre tu cuerpo y tu sexualidad.
- Derecho a manifestar públicamente tus afectos.
- Derecho a ejercer y disfrutar plenamente tu vida sexual.
- Derecho al respeto de tu intimidad y tu vida privada.
- Derecho a decidir con quién compartir tu vida y tu sexualidad.
- Derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad.
- Derecho a vivir libre de toda discriminación.
- Derecho de vivir libre de violencia sexual.
- Derecho a la libertad reproductiva.
- Derecho a los servicios de salud sexual y a la salud reproductiva.
- Derecho a la información completa, científica y laica sobre la sexualidad,
- Derecho a la educación sexual.
- Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad.