

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Sexualidad Humana

Soy responsable, yo decido

Catedrático: Ricardo acuña de saz

Alumno: Luis Francisco Chivardi Hernández

Tuxtla Gutiérrez, Chis. A septiembre del 2020

MATERNIDAD Y PATERNIDAD RESPONSABLES

Las parejas insanas suelen estar constituidas por gente insana que proviene de familias rotas o disfuncionales, donde los hijos sufren el maltrato o el rechazo de los padres porque no cumplen con las expectativas de los progenitores, o también porque fueron hijos indeseados. Pueden ser diversas las razones por las que un hijo es rechazado, pero una causa frecuente son los embarazos adolescentes.

- Inmadurez psicológica
- Exceso de confianza
- Responsabilidad de la mujer
- Relaciones esporádicas
- Avergonzarse de comprar y/o utilizar métodos anticonceptivos.
- Falta de información y orientación

Lo más usual es que un embarazo no deseado en la adolescencia puede enfrentarse con indiferencia o a través del rechazo, con las consecuencias negativas para los hijos de las que ya se habló. Existen diversas razones por las cuales las adolescentes se embarazan, las cuales enumeramos a continuación:

- **El aborto:** Pensar en esta opción implica una serie de emociones y conductas encontradas desde la perspectiva personal como social; sin contar que esta opción no es legal en todo el país y tiene implicaciones éticas.
- **Dar en adopción:** Podría convertirse en una mala opción debido a las consecuencias morales que puede tener para la madre, entre otras cosas porque el arrepentimiento es frecuente al paso del tiempo y no saber qué suerte corrió el niño.
- **Tener el hijo sola, sin ayuda de nadie:** Aunque la joven madre acepte de buena gana su responsabilidad, compromete seriamente y en todo sentido su futuro y el de su hijo, entre otras cosas porque en sociedades muy cerradas aún se repudia a la madre soltera, lo que merma la autoestima de la joven y hace muy vulnerable a la crítica social al pequeño.
- **Obtener el apoyo de la pareja y de los padres, pero sin matrimonio:** De nueva cuenta, esta opción sigue comprometiendo el futuro de la madre y de su hijo, e imposibilita a la pareja asumir sus roles paternos.
- **El matrimonio:** Es el mejor escenario, visto con ligereza. Pero un matrimonio en estas circunstancias es un matrimonio forzado. Este tipo de relaciones suelen constituirse como disfuncionales o terminar en divorcio.

Como ante el ejercicio de la sexualidad siempre cabe la posibilidad de un embarazo, conviene que los adolescentes estén muy concientes de que un hijo es

una responsabilidad muy grande que nunca termina para los padres. En este contexto, la paternidad responsable puede definirse como la actitud consiente de la mujer y el hombre frente al fenómeno de la reproducción, que tiene consecuencias jurídicas, económicas, sociales, psicológicas y médicas. Debido a que el hombre y la mujer deben ser responsables de su capacidad reproductiva, tienen que aprender a decidir cuándo tener hijos y en qué circunstancias, para procurarles el mejor cuidado a su alcance: casa, alimentación, vestido, educación, asistencia médica, entretenimiento, etc. Sin embargo, si la pareja no está en situación de enfrentar un embarazo por las razones que fueren, puede ejercer su sexualidad pero recurriendo al empleo de métodos anticonceptivos.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

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
- Inocuidad,
- Reversibilidad,
- Eficacia,
- Facilidad de aplicación
- Bajo costo.

Métodos naturales

- Coitus interruptus: Consiste en retirar el pene de la vagina momentos antes de la eyaculación. No es un método confiable porque durante la excitación hay secreción de líquido espermático, donde hay espermatozoides viables, por lo que la fecundación es posible aunque se retire el pene.
- 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 °C; antes de la ovulación ésta disminuye a 36.4°C, y al final del ciclo aumenta a 37°C. El problema de este método es que cualquier trastorno febril puede alterar la medición. Para mayor efectividad, este método debe emplearse con el de Ogino-Knaus, pero aun así tampoco es muy seguro.

- **Método de Billings:** Se basa en el hecho de que después de la menstruación, los genitales femeninos externos están resacos; 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. Luego de la ovulación, la secreción de los genitales se espesa y ya no forma hilos. Debe evitarse el contacto sexual dos días antes de la máxima formación de hilos y tres días después. El problema es que no es posible prever cuándo serán los dos días anteriores, por lo que no constituye un método seguro, por lo que suele emplearse con el del ritmo.
- **Lactancia:** Se basa en la observación de que muchas mujeres no ovulan cuando están amamantando, lo que no sucede en todos los casos. No es un método seguro.
- **Abstinencia:** Significa no tener relaciones sexuales. Dentro de una relación matrimonial, no se considera conveniente porque genera desajustes emocionales.

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. Por lo general estos anticonceptivos deben introducirse hasta el fondo de la vagina (muchos de ellos incluyen un aplicador) 15 minutos antes de la penetración, y son efectivos durante una o dos horas (es necesario seguir al pie de la letra las instrucciones del producto). Pero si la eyaculación no se lleva a cabo en ese tiempo, es necesaria una nueva aplicación. Y si hay otra relación, también debe volver a aplicarse el producto. También existen productos similares que tienen acción microbicida (como protección ante enfermedades de transmisión sexual), pero no todos los microbicidas tienen efecto espermicida.

Métodos de barrera

- **Condón masculino (preservativo):** Es un tubo de látex que cubre el pene como una funda. Impide la concepción porque el semen es depositado en el

interior del condón y no entra en contacto con la vagina. El preservativo es el método anticonceptivo de barrera más empleado en el mundo, pero su efectividad depende de que se use adecuadamente. El preservativo debe retirarse inmediatamente después de la eyaculación y antes del cese de la erección, para impedir que el semen salga.

- Condón femenino: Se trata de una funda de poliuretano que cubre todo el interior de la vagina e incluso los genitales externos, lo que protege aún más a la mujer contra infecciones de transmisión sexual. Tiene dos anillos, uno interno y uno externo; el interno se presiona con los dedos para introducirlo hasta el fondo de la vagina.
- Diafragma: Es una especie de capuchón de látex con un anillo de metal que debe fijarse alrededor del cuello del útero, lo que impide la llegada de los espermatozoides. Para usarlo adecuadamente es necesario que el ginecólogo tome la medida del cuello uterino (hay diafragmas de medidas que van de 4.5 a 10.5 centímetros de diámetro), y que enseñe a la mujer a colocárselo y a cerciorarse de que quedó en su sitio.
- Capuchón cervical: Semejante al diafragma, pero más pequeño, Requiere del auxilio del ginecólogo para su colocación. Debido a que suele causar irritación, casi ya no se usa.

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. Recuérdese que la progesterona es la hormona responsable del engrosamiento del endometrio en preparación para recibir el óvulo fecundado; esta hormona también estimula las glándulas mamarias. Con este conocimiento, hacia 1958, se desarrollaron las primeras píldoras anticonceptivas. Actualmente, existen muchos tipos de anticonceptivos hormonales que se pueden adecuar a las características de cada persona:

- Inyectables
- Parches transdérmicos
- Crema anticonceptiva transdérmica
- Implantes subdermicos
- Anillos vaginales
- Píldoras anticonceptivas
- Píldoras de emergencia.

Métodos definitivos

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

- **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. Fisiológicamente no tiene efectos secundarios porque esta intervención deja intactas las funciones de los ovarios, que siguen produciendo hormonas y óvulos, pero éstos ya no pueden ser alcanzados por los espermatozoides.
- **Vasectomía:** En principio, es semejante a la salpingoclasia, sólo que en este caso lo que se corta y liga son los conductos deferentes (que salen de los testículos rumbo a las vesículas seminales). Esta operación es muy sencilla y se puede llevar a cabo en el mismo consultorio del médico, pues sólo se usa anestesia local para hacer una incisión en el escroto y ligar los tubos.

Métodos combinados o mixtos

- **Esponja anticonceptiva:** Se trata de una esponja redonda y suave que debe humedecerse antes de su inserción en el fondo de la vagina, donde se ajusta al cuello del útero para bloquear el paso de los espermatozoides; además contiene un espermicida.
- **DIU:** El dispositivo intrauterino cuyas siglas son DIU, por lo general se trata de un dispositivo consistente en una espiral de plástico del cual se desprenden dos finas fibras de nailon o de cobre. Hasta la fecha, aún es materia de debate el modo de acción del DIU, pero se supone que ese cuerpo extraño dentro del útero impide que el óvulo se implante en el endometrio; a la vez, se supone que el cobre modifica el medio interno del útero haciéndole desfavorable para los espermatozoides.

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. Uno de los riesgos más grandes es el embarazo adolescente y sus

consecuencias. Pero este riesgo no es el único: también existen las infecciones de transmisión sexual (ITS), Sida, entre ellas, enfermedad para la cual aún no existe cura, por lo que a la larga sigue representando una posibilidad de muerte.

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

Las infecciones de transmisión sexual (ITS), antes conocidas como enfermedades venéreas, se transmiten por medio de contacto casi exclusivamente sexual. Los agentes que causan estas enfermedades son bacterias, virus, hongos y protozoarios. Aunque la mayoría de las ITS tienen tratamiento, las producidas por virus no se curan de manera definitiva; en realidad, el virus permanece sin manifestarse dentro del organismo al que ha infectado, y puede reaparecer cíclicamente. Las ITS más frecuentes:

- **Gonorrea:** Es causada por la bacteria *Neisseria gonorrhoeae*. En la mujer la infección puede no presentar síntomas, pero cuando se manifiesta produce secreción y sangrado vaginal, ligeras molestias al orinar y dolor en la parte baja del abdomen; en el hombre hay dolor al orinar y una secreción purulenta. Cuando la infección no se trata, puede causar esterilidad.
- **Candidiasis:** Es causada por el hongo *Candida albicans*, principalmente. Por lo general este hongo forma parte de la flora normal de la vagina, pero puede volverse patógeno cuando se transmite de una persona a otra por contacto sexual.
- **Pediculosis púbica (ladillas):** Las ladillas son insectos parásitos de color gris amarillento, de unos 2 mm de largo que se asientan en el vello púbico y succionan la sangre de la persona infectada, produciendo pequeñas marcas azuladas que provocan comezón. Pueden verse a simple vista: parecidas a piojos, son casi redondas y planas.
- **Virus de inmunodeficiencia adquirida (VIH):** Este virus ataca a los linfocitos T4, fundamentales para el sistema inmunológico, disminuyendo la capacidad de respuesta del organismo para hacer frente a diversas infecciones originadas por virus, bacterias, protozoarios, hongos, etc.
- **Herpes genital:** Existen dos clases de virus del herpes simple. Cuando se presentan llagas o ampollas en los labios causadas por el virus del herpes simple I (popularmente conocidas como “fuegos” o “fogazos”), son originadas por el virus del herpes simple I.
- **Hepatitis B:** Es una enfermedad contagiosa del hígado causada por el virus de la hepatitis B (VHB). La infección hace que el hígado se inflame y deje de funcionar correctamente. Puede causar cirrosis del hígado, cáncer de hígado, insuficiencia hepática y la muerte.

- **Sífilis:** Es ocasionada por la bacteria *Treponema pallidum*, la cual necesita un ambiente tibio y húmedo para sobrevivir, por ejemplo en los genitales, la boca y el ano. Se transmite cuando se entra en contacto con las heridas abiertas de una persona con sífilis.
- **Virus del papiloma humano (VPH):** Es el responsable de las verrugas genitales, muy contagiosas, y también es causa de cáncer cervical en la mujer y de otros tipos de cáncer genital.

ALTERNATIVAS DE PREVENCIÓN

Muchos jóvenes, hombres y mujeres, aceptan relaciones sexuales con su pareja sin estar verdaderamente convencidos de querer hacerlo. 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. Lo más frecuente, sin embargo, es que los jóvenes se pongan en riesgo por mero desconocimiento. Sea una cosa u otra, para abandonar la posibilidad de riesgo hace falta todo un proceso, a saber: 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. Más allá de la importancia del papel de las autoridades educativas y de los profesores al poner a disposición de los jóvenes el conocimiento necesario en materia de sexualidad, hace falta que cada quien se responsabilice de su sexualidad y de todos los recursos a su disposición con los que puede evitar los riesgos.

TUS DERECHOS SEXUALES

Se mencionan todos los derechos sexuales, tuyos y de cualquier ser humano, universales, basado en los principios de igualdad, dignidad y libertad, con la idea

de que la salud integral, dentro de la cual se inscribe la salud sexual, es un derecho de todos.

1. Derecho a decidir en forma libre sobre tu cuerpo y tu sexualidad Porque eres responsable, esta decisión debe respetarse.
2. Derecho a manifestar públicamente tus afectos Cualquiera que sea tu orientación sexual, nadie debe discriminarte ni ofenderte ni amenazarte por prejuicios o intolerancia.
3. Derecho a ejercer y disfrutar plenamente tu vida sexual Este derecho sólo está limitado por las leyes de convivencia social a que todos estamos sujetos.
4. Derecho al respeto de tu intimidad y tu vida privada Nadie tiene derecho a difundir información tuya con respecto a tu vida personal ni a tu vida sexual.
5. Derecho a decidir con quién compartir tu vida y tu sexualidad Este derecho está muy relacionado con el derecho 2. Además, nadie puede obligarte a mantener ningún tipo de relación con quien no estás de acuerdo, ni te pueden obligar a contraer matrimonio con quien no deseas.
6. Derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad Seas hombre o mujer, tus derechos son plenos y deben ser igualitarios.
7. Derecho a vivir libre de toda discriminación Nadie te puede discriminar por ningún motivo (apariencia, color de piel, condición económica, religión...); de igual forma, nadie te puede discriminar en ningún ámbito: social, escolar, laboral...
8. Derecho de vivir libre de violencia sexual Para ello, a través de sus leyes el Estado garantiza tu libertad y tu integridad física y psicológica.
9. Derecho a la libertad reproductiva Tú puedes elegir cuántos hijos tener, cuándo y con quién, asumiendo la responsabilidad de esta decisión; también tienes derecho a no tenerlos si no lo deseas.
10. Derecho a los servicios de salud sexual y a la salud reproductiva Este derecho debe ser gratuito, oportuno, confidencial y de calidad.
11. Derecho a la información completa, científica y laica sobre la sexualidad Esta información debe ser veraz, objetiva y libre de prejuicios de cualquier índole.
12. Derecho a la educación sexual Esta educación debe ser libre de prejuicios para permitir una toma de decisión libre e informada, respetuosa, igualitaria y equitativa.

13. Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad. Ninguna autoridad o servidor público, sin justificación alguna, puede limitar que te informes o que participes en estas políticas públicas.

BIBLIOGRAFIA

Maurilia Zurita. (2010). Sexualidad Humana. Mexico, D.F: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.