

Las respuestas a todas tus
DUDAS SOBRE SEXUALIDAD... y otros temas.

PREGÚNTALE
AL
EXPERTO

MENOS MITOS

Y MÁS REALIDADES

**MIS PAPÁS NO
ME ENTIENDEN**

¿Qué puedo hacer
para acabar con el
BULLYING?

**¿SEXO
ONLINE?**

¿VALE LA PENA ESPERAR?

¿Pensará que soy una lanzada?

¿Adicto a las redes sociales?

¿QUÉ ES EL GROOMING?

*Me siento
super gorda!*

MI NOVIO QUIERE
TENGAMOS RELACION
SEXUALES, PERO YO NO
ESTOY MUY SEGURA DE
QUE SEA EL MOMENTO
LO MALO ES QUE MI
NEGATIVA PARECE
MOLESTARLO. YO LO
QUIERO MUCHO, PERO
SÉ QUÉ HACER. ¿O
PUEDEN AYUDAR?

¿ESTOY
EMBARAZADA?

MASTURBACION

No tengo pareja y me siento muy sola...

ÍNDICE

Presentación	1
Familia	3
Escuela	13
Autoestima	17
Redes sociales	23
Conductas sexuales de riesgo	28
Noviazgo y amigos	32
Salud y desarrollo sexual	39
Embarazo	58
Identidad sexual	64
Agradecimientos	68
Cuadro de métodos de planificación y salud sexual	69



PRESENTACIÓN

Pregúntale al Experto: menos mitos y más realidades es un cuadernillo de consulta que puede ser de gran ayuda para orientarte sobre los temas y situaciones que te inquietan, que te preocupan y que muchas veces no sabes o no te atreves a consultar. Las preguntas que encontrarás surgen de las experiencias de decenas de adolescentes y jóvenes que escriben diariamente en los portales y blogs juveniles más populares.

Cada una de las respuestas que estás a punto de leer, no es producto de la mente “creativa” de algún editorialista que buscó en Google o consultó con algún amigo “sabelotodo”: es el resultado de la experiencia de los especialistas que firman al pie de cada pregunta; profesionales avalados por su trayectoria y su experiencia en el campo donde se han desarrollado. ***Pregúntale al Experto: menos mitos y más realidades*** pretende ayudarte a reflexionar y a desarrollar conductas positivas en temas que tienen que ver con la salud y el desarrollo sexual, la familia y la autoestima; además de orientarte sobre el noviazgo, los amigos, la dinámica escolar y las redes sociales. Te invitamos a leer las inquietudes de muchos chavos (as) que, como tú, seguramente aún tienen muchas dudas sobre estos temas.

Lic. Annayancy Varas García
Directora de TAD
(THINK · ACTION · DEVELOPMENT)
www.tad.org.mx



No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, su tratamiento informático, la transmisión de ninguna forma o cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares de los derechos de autor. Reservados todos los derechos, incluido el derecho de venta, alquiler, préstamo o cualquier otra forma de cesión del uso del ejemplar.

Derechos Reservados

© TAD México, 2013.

México, 2013

ISBN: 978-607-7610-91-5

Editores: Norma Ramos, Cristina Sousa
y Cándido Pérez

Diseño: Estrella Ríos

Impreso en México / Printed in Mexico

Primera edición: septiembre de 2013

La responsabilidad del contenido de los textos es sólo de los autores.



FAMILIA



¿CÓMO ME PUEDO LLEVAR MEJOR CON MIS HERMANOS?

Debemos cuidar los límites, es decir, no dañar a las personas y evitar que lo que digamos lastime a los demás; sin embargo, la regla que nunca debemos romper es la de no hacer burla de los defectos físicos, de los miedos o de los sentimientos de nuestros hermanos.

Para acercarnos a alguien que nos ha lastimado o a quien hemos herido, debemos tener una actitud humilde, ya sea para recibir una disculpa u ofrecerla nosotros. Pedir ayuda o consejo a alguien mayor o un experto también es importante, pues con ello reconocemos, explícitamente, que el otro vale tanto como yo.

¿CÓMO PUEDO HABLAR DE SEXO CON MIS PAPÁS?



Definitivamente hay cosas que sólo puedes hablar con tu mamá y otras sólo con tu papá, dependiendo de la confianza que se tengan y del tema del que quieras saber. Yo te recomiendo que busques el momento y el lugar apropiado, también que hagas preguntas concretas. Independientemente de lo que pueda llegar a resultar de estas conversaciones, recuerda que los consejos de los papás van cargados –generalmente– de tres cosas: experiencia, cariño y buena fe. Esa mezcla los hace invaluable y, normalmente, ciertos. Escúchalos con mucha atención porque aunque los digan papás que no son expertos, suelen ser acertadísimos gracias a su experiencia.

Piensa que el momento no sólo es incómodo para ti, por no saber cómo abordar el tema, también lo es para ellos, pues hay respuestas que no tienen ni para sí mismos.

Para tener una buena conversación sobre sexo hay dos áreas: el amor y los riesgos de la salud. Empieza por el amor, que es lo más importante. **Recuerda que nadie se preocupará más por ti que tus papás.**

MI MAMÁ Y YO TENÍAMOS UNA BUENA RELACIÓN, PERO DE UN TIEMPO A LA FECHA NOS PELEAMOS POR CUALQUIER COSA. ¿POR QUÉ NO PODEMOS LLEARNOS COMO ANTES?



Las relaciones familiares suelen tener modificaciones cada vez que sus miembros crecen. Dentro de la familia se adquieren ciertas formas de comportamiento y comunicación, a las que llamamos patrones; en el momento en que alguno de los elementos de la familia cambia estos patrones, de manera inmediata se provocan cambios en toda la familia. Tal vez podrías empezar por analizar si tú los has modificado en algo, por mínimo que sea. También te recomiendo que trates de identificar las situaciones y los motivos por los que discutes con tu mamá y cuándo no lo haces, para que aquello que sucede cuando no hay discusiones lo repitas en tu convivencia con ella y así propiciar espacios para una comunicación más sana.



LES HE DEMOSTRADO A MIS PAPÁS QUE SOY INTELIGENTE Y QUE ME SÉ CUIDAR, PERO AUN ASÍ ME TRATAN COMO SI TUVIERA UN AÑO. ¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUE CONFÍEN EN MÍ?

En ocasiones, a los padres les cuesta aceptar que sus hijos están creciendo y les dan miedo los riesgos a los que se pueden enfrentar; y por otra parte es obvio que los chicos tengan la necesidad de sentirse autosuficientes. Te recomiendo que amplíes algunas responsabilidades que tengas dentro y fuera de casa; la confianza es tener fe en otra persona: hazle saber a tus padres que apreciarías mucho el hecho de que confiaran en ti. Al mismo tiempo, esmérate en cumplir los acuerdos, de horarios, por ejemplo, y en tomar decisiones en donde se note que asumes las consecuencias; pídeles que confíen en la labor que han hecho contigo al cuidarte y al estar pendiente de ti, pero también coméntales que ahora que has crecido, pondrás en práctica lo que te han enseñado. Tu mayor reto será seguir ganándote la confianza de tus papás.

MIS PAPÁS SE DIVORCIARON, AHORA MI MAMÁ TIENE NOVIO Y ÉL QUIERE TENER UN HIJO, PERO NI MI HERMANA NI YO QUEREMOS. ¿QUÉ HACEMOS?



Lo primero que necesitan asumir es que su mamá es un adulto capaz de tomar sus propias decisiones. Partiendo de ahí, les recomiendo acercarse a ella y expresarle su preocupación y miedo. Si no desean tener más hermanos porque creen que no sería bueno para tu mamá, ella debe saberlo. Pero si piensan que el amor de su mamá se va a dividir con otro bebé, se equivocan: los hijos duplican o triplican el corazón de cada madre, porque cada hijo es un corazón nuevo.

MIS PADRES TRABAJAN Y PASO DEMASIADO TIEMPO SOLA. QUISIERA QUE TUVIERAN MÁS TIEMPO PARA MÍ PERO NO SÉ CÓMO HABLARLO CON ELLOS, EN OCASIONES SIENTO QUE NO LES IMPORTO.



Es fundamental que les pidas a tus papás lo que necesitas, exprésales lo valioso que es para ti pasar tiempo con ellos. Quizá tus padres, en este momento, no se están dando cuenta de que es necesario esforzarse por pasar más tiempo contigo y podría tener como consecuencia que se alejen como familia.

Sé muy específica con las cosas que te gustaría hacer con ellos y explícales cómo te sientes, sé lo más transparente que puedas y evita hablar con resentimiento.



ÚLTIMAMENTE ME LA PASO TAPANDO LAS MENTIRAS DE MI HERMANO MAYOR PORQUE LO QUIERO MUCHO Y NO ME GUSTA QUE TENGA PROBLEMAS, PERO TAMBIÉN ME DUELE MENTIRLES A MIS PAPÁS. ¿QUÉ HAGO?

Entiendo que puedes sentirte entre la espada y la pared. Es importante que tengas muy claro que el encubrir a tu hermano puede generar problemas mayores, no sólo para ti sino para toda tu familia. Vale la pena que tengas un espacio para platicar con él y decirle que tarde o temprano tus papás se enterarán de las mentiras y no te gustaría que se sintieran lastimados. Además, dile a tu hermano que si tapas sus mentiras no es porque estés de acuerdo con lo que hace, sino porque quieres evitar que lo castiguen, pero que sabes que no está bien y te incomoda; pídele que deje de mentir, ya que por el bien de la familia desde ahora dejarás de encubrirlo.

MI MAMÁ QUIERE SER AMIGA DE MIS AMIGOS Y ESO ME GUSTA UN POCO, PERO TAMBIÉN ME MOLESTA. ¿CÓMO LE DIGO, SIN LASTIMARLA, QUE ME DESAGRADA QUE SE INCLUYA EN LO QUE HAGO CON ELLOS?



Puede ser difícil poner límites a las personas que queremos, expresarles lo que quieres y lo que no; sin embargo, debes atreverte a decirle, con respeto y cariño, que te gusta que se incluya con tus amigos porque así sientes que le interesas tú y tu entorno, pero que es importante que te dé tu espacio con ellos para poder platicar cosas de ustedes o hablar de lo que quieran. Manifiéstale que no quieres hacerla sentir mal y que agradecerás que tome en cuenta lo que le pides.



MIS PADRES ESTÁN DIVORCIADOS Y SIEMPRE ME HACEN SENTIR CULPABLE CUANDO PASO MÁS TIEMPO CON ALGUNO. TRATO DE EQUILIBRAR EL TIEMPO, PERO ME CUESTA MUCHO; NO QUIERO QUE PIENSEN QUE QUIERO MÁS A UNO QUE A OTRO. ¿QUÉ PUEDO HACER?

Es probable que hagan comentarios que te causan enojo porque los quieres a los dos, pero debes seguir equilibrando tu tiempo para pasarlo con ellos y que por ningún motivo te sientas culpable; enfócate en disfrutar el tiempo que compartes con cada uno. Intenta platicar con ellos, hazles sentir que los quieres mucho y que ambos son muy importantes para ti. Debes tener en cuenta que la separación de tus padres es una decisión de ellos y, por lo tanto, son ellos quienes deben ayudarte a destinar tiempos justos para todos.

.....



TENGO 17 AÑOS Y UN BEBÉ DE AÑO Y MEDIO. COMO VIVO CON MIS PADRES, ELLOS SE INMISCUYEN EN LA MANERA EN QUE CUIDO A MI HIJO, PUES DICEN QUE YO NO SÉ CÓMO EDUCARLO. SIENTO QUE ME ESTÁN QUITANDO EL LUGAR DE MAMÁ Y TENGO MIEDO DE QUE MI HIJO CREZCA Y VEA A SUS ABUELOS COMO PADRES. ¿QUÉ HAGO?

Es importantísimo que existan mamás como tú, que tienen la conciencia de que para los hijos es trascendental que vean a sus padres como lo que son y no a los abuelos como papás. Las razones por las cuáles se viven estas situaciones son muy diversas y, por lo mismo, no hay una sola respuesta sobre qué puedes hacer. Los hijos necesitan crecer con estructura para darles congruencia y orden, y seguramente tus papás actúan con la mejor de las intenciones; sin embargo, es importante

que al hacerlo no te devalúen como madre. También, necesitas aprender a ser mamá en un ambiente como el que describes y marcar límites sanos entre tú y tus padres, porque es la única forma en la que, posteriormente, tú le enseñarás eso a tu hijo.

EL ESPOSO DE MI MAMÁ ME HACE SENTIR INCÓMODA CUANDO SE ME ACERCA, PERO NO SÉ CÓMO EXPLICÁRSELO A ELLA, TEMO QUE NO LE DÉ IMPORTANCIA.



Cualquier relación requiere de la generación de lazos de confianza y respeto, aun con la pareja de tu mamá. Me parece que debes marcar tus límites de convivencia de manera más clara y asertiva, siendo directa con respecto a lo que te gusta y lo que no, comunicándolo de manera respetuosa, pero firme. Esta forma de comportamiento genera, hacia los demás, la distancia que permite tener relaciones interpersonales más sanas, no sólo con la pareja de tu mamá. No temas ponerle un alto, escúchate y haz que tu voz se escuche. Nadie, absolutamente nadie, tiene derecho a acercarse a ti (físicamente) de forma que te desagrade.

Por otra parte, sí es muy importante que lo hables con tu mamá. Trata de hacerle entender qué es lo que te incomoda y cómo te hace sentir; avísale que pondrás límites de convivencia con él, para que no lo vaya a tomar como una falta de respeto, y pídele que te apoye con el fin de que tú te sientas más segura y confiada.

¡Nunca guardes silencio por temor a que no le den importancia! Si por alguna razón no te sientes apoyada, busca otra red de apoyo familiar, como abuelos o tíos, cuéntales sobre la situación con el fin de buscar tu seguridad, e incluso puedes buscar autoridades que te protejan.

ME ENCANTA EL NOVIO DE MI HERMANA Y CREO QUE NO LE SOY INDIFERENTE. SÉ QUE ESTÁ MAL, PERO NO PUEDO MANEJAR ESTA SITUACIÓN. ¿QUÉ HAGO?



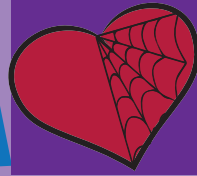
Si no puedes dejar de sentir atracción hacia el novio de tu hermana, reflexiona sobre qué es lo que te atrae de él (más allá de lo físico), pues quizá te hace falta, por ejemplo, que te escuchen o que te hagan sentir valiosa y encuentres en él a esa persona que llena tu vacío. Por otra parte, todos tenemos deseos del ego (del egoísmo que quiere el placer inmediato y no mide consecuencias); pero, generalmente, realizar esos deseos nos lleva a una satisfacción inmediata que luego se transforma en un sentimiento de vacío, de confusión, de tristeza, de culpa e incluso termina por lastimar a otros. Tú sabes diferenciar lo correcto de lo incorrecto desde tu escala de valores, y tú misma reconoces que hacer algo con el novio de tu hermana es incorrecto. Te recomiendo que reflexiones y evites pensar en él. Ten siempre presente la regla de oro: no hagas a otro lo que no quieras que te hagan.



MIS PAPÁS NOS CACHARON EN PLENO FAJE Y NUESTRA RELACIÓN SE HA VUELTO MEDIO INCÓMODA. ¿QUÉ DEBO HACER? ¿CÓMO DEBO ACTUAR?

Cuando pasamos por momentos vergonzosos, es natural que la incomodidad se respire en el ambiente. Te aconsejo que, si aún no lo han hablado, les hagas saber que entiendes que fue una situación bochornosa para todos y que aprenderás de lo que pasó. Por otro lado, considera que hay espacios que no sólo te pertenecen a ti, como es tu casa, donde viven tus papás y tus hermanos, si los tienes, y que hay normas de convivencia para que todos vivan bien.

DESDE QUE MIS PAPÁS SE DIVORCIARON YA NO HE VUELTO A VER A MI PAPÁ. ME SIENTO COMO ABANDONADA, ¿SERÁ QUE DEJÓ DE QUERERME?



Lo importante no es lo que las personas sienten sino lo que hacen. El dilema no debe ser si tu papá te ama o no; al final del día la decisión de amarte no está en ti sino en él. Si una persona no te ama porque no puede o porque no quiere, poco puedes hacer; el resultado es el mismo. Cuando los adultos no se entienden, a veces descargan en sus propios hijos la ira y las frustraciones causadas por sus parejas y por ellos mismos. Si este es el caso de tu papá, necesitas comprenderlo, sin que tal hecho lo libere de ser responsable ante ti del abandono emocional. Sería bueno –sólo por no dejar– que le escribieras, diciéndole que entiendes que la relación con tu mamá es tensa pero que te ayudaría que el cariño que se tienen no se viera empañado por ello; que te hace falta y que lo amas. Si no reacciona, él se lo perderá: el amor de nuestros hijos no es algo que se deba desperdiciar.

LA MAMÁ DE MI NOVIO NO ME QUIERE, LO PEOR ES QUE SIENTO QUE ES PORQUE MI FAMILIA NO TIENE TANTO DINERO COMO LA SUYA, ¿ES MEJOR TERMINAR LA RELACIÓN?, ¿HABLO CON ELLA?



Los papás normalmente se oponen a que sus hijos se relacionen con personas de diferente posición social o económica, porque en el fondo saben que el éxito en la vida en común de una pareja depende de tener creencias, amigos y costumbres comunes. Tal vez a la señora no le importe el dinero sino temas como la educación o las costumbres. No es buena idea enfrentarse con la familia de las personas a quienes quieres y menos aún lastimarlas. Si te esmeras en un trato respetuoso y en ser cada día mejor, quizás con el tiempo te aceptarán. La mayoría de los papás deseamos que nuestros hijos estén con personas buenas (estudiosas, trabajadoras, cariñosas y honradas) y las preferimos a personas ricas o famosas.

ME MOLESTA QUE MIS PADRES DEN MÁS LIBERTADES A MI HERMANO PORQUE ES HOMBRE. ¿CÓMO PUEDO DECIRLES QUE ESTO ES MUY INJUSTO?



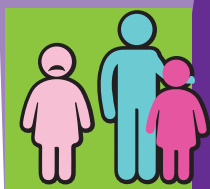
El trato diferenciado entre hijos no es injusticia sino la justicia misma. Dar parejo, igual a todos, es el acto supremo de injusticia porque las necesidades varían de persona a persona y de caso a caso. Primero, tómallo como un acto de amor. Si tus papás no dejan que lleves una vida alocada, seguro es porque la experiencia les ha enseñado que las mujeres en nuestra sociedad solemos cargar con nuestro pasado de forma más evidente que los hombres. Ellos lo hacen creyendo que ayudan a tu futuro, sin embargo, vivimos en una época distinta a la que ellos vivieron y, aunque en muchas cosas se parecen, es cierto que la equidad de géneros es cada vez más evidente. Ten paciencia y dialoga con ellos para que expongas tus razones y ellos las suyas para llegar a acuerdos.

CUANDO MIS PADRES SE PELEAN, MI MAMÁ LA AGARRA CONMIGO Y ME TRATA MUY MAL: ME INSULTA Y ME HACE SENTIR PÉSIMO. YO AMO A MI MAMÁ Y NO SÉ CÓMO DECIRLE QUE ME DUELE LO QUE HACE.



Esta situación es muy difícil y compleja. De inicio te recomiendo practicar tu asertividad; es decir, no necesitas hacer un discurso muy elaborado para decirle a tu mamá que te lastima cuando te habla de esa manera. No acuses, sólo expresa cómo te hace sentir y dile exactamente qué palabras o conductas son las que te provocan esas sensaciones. Ahora bien, en ocasiones los padres no saben cómo transformar sus conductas agresivas; si es así, y no ves cambios en ella, te recomiendo que te acerques a un terapeuta para que te ayude a afrontar la situación, que te enseñe estrategias para lidiar con ello. Recuerda: tolera sólo lo que no puedes

cambiar; lo que te molesta, dilo. Duele que un ser amado se comporte de maneras hostiles con nosotros y deseáramos que no sucediera así; pero a pesar de ser duro de soportar, estoy seguro de que puedes hacer cosas para estar mejor. No necesariamente esperes que ella cambie, puedes empezar modificando tu conducta y pensamientos para engancharte lo menos posible con las agresiones.



HACE DOS AÑOS MI PAPÁ SE CASÓ DE NUEVO Y TUVO OTRA HIJA, EL PROBLEMA ES QUE SIENTO QUE LA QUIERE MÁS, LA PROTEGE Y LE DICE COSAS BONITAS SIEMPRE; Y CONMIGO ES DIFERENTE. ¿CÓMO SE LO DIGO SIN QUE SE ENOJE CONMIGO?

Hay varias cosas por considerar:

1. En muchas ocasiones sentimos cosas que no necesariamente resultan ciertas, ¿no te ha pasado que sientes que ocurrirá algo malo o que reprobarás un examen? Y nuestros pronósticos no siempre se cumplen. No minimizo lo que sientes, pero si no estamos seguros de lo que pensamos, para qué sufrir gratis...
 2. Los padres suelen comportarse de modos diferentes con cada hijo, pero no necesariamente significa que amen más a uno que a otro; a veces perciben que uno necesita más apoyo; incluso, en algún momento que no recuerdas, tal vez te trataron igual que a tu media hermana.
- Mi consejo: pregúntale a tu papá; no anticipes que se enojará, dile lo que sientes y hazle la pregunta clara y directa. Además, si se enoja, ¿qué es lo peor que puede pasar?, ¿cuánto tiempo crees que puede durar enojado? Vale la pena intentar despejar tu duda, recuerda que los padres no leen la mente y necesitan enterarse de lo que piensan los hijos para poder entenderlos y ayudarlos.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA ACABAR CON EL *BULLYING* DE MIS COMPAÑEROS?



El *bullying* es un problema serio, se refiere a la violencia entre iguales en edades menores a los 18 años y se da dentro de una escuela. El primer paso para frenarlo es denunciarlo con las autoridades del plantel, en tu casa, con los amigos, con tutores... El segundo, es justamente el complemento del anterior, no te dejes frenar por las creencias de crítica social: “me dirán chismoso”, “si me quejo seré un soplón”, “seré criticado”, y otras por el estilo; la valentía se demuestra haciendo cosas para sentirte mejor. Continuando con la estrategia, sé asertivo con quien te molesta, es decir, aclara que no estás dispuesto a seguir permitiendo la violencia y actúa al respecto, aléjate, acompáñate de amigos y evita al agresor si es posible. Finalmente, hay tres cosas que quiero comentarte:

1. Ser víctima de violencia no tiene nada que ver contigo como persona, toma las sugerencias que te doy pero no permitas que nadie, ni tú mismo, te etiquete como víctima, pues eso te puede llevar a sentirte desesperanzado y deprimido.
2. No te enganches en la violencia, ser violento es poco inteligente, la mejor manera de defenderte es alejándote de la persona hostil, después de todo no será la única que te encuentres en tu vida y es mejor dejarlas pasar de largo.

Por último, si te cuesta trabajo afrontar este problema, no dudes en buscar apoyo con un psicólogo, no sólo te ayudará a sentirte mejor, sino a enfrentar de manera adecuada la situación.

ME QUIERO CAMBIAR DE ESCUELA PORQUE LA MAYORÍA DE MIS COMPAÑEROS SON HOSTILES Y CRITICONES. SE LO COMENTÉ A MIS PADRES PERO DICEN QUE SERÁ HASTA QUE TERMINE EL AÑO. EL PROBLEMA ES QUE NO SABEN CÓMO SON MIS COMPAÑEROS. ¿DE QUÉ MANERA SE LOS DIGO?



Que la escuela sea un lugar en el que no se está cómodo suele ser estresante y no es deseable para nadie, por lo que yo te recomendaría dos cosas: la mejor manera de decírselo a tus padres es la claridad, pídeles un espacio sin interrupciones, comienza con ejemplos específicos sobre cómo te sientes por lo que sucede. Luego coméntales tu propuesta o pídeles que te ayuden a generar opciones mientras el cambio es posible, como hablar con las autoridades del plantel. Este último paso puedes hacerlo tú; acércate a un profesor, tutor o prefecto y explícale el tema. Un segundo consejo: mientras se da el cambio o no, mucho tendrá que ver la actitud que tengas ante la situación, nunca será agradable ser molestado, pero, a veces, es necesario tolerar lo que no se puede cambiar, siempre y cuando tengas claro que:

- Lo que te digan tus compañeros no te define ni te determina.
- Puedes “separar el trigo de la paja”, siempre hay personas dispuestas a generar buenas relaciones, búscalas mientras sigues ahí.
- Haz ruido, jamás calles lo que te digan o te hagan en la escuela.

SOY “LA NUEVA” EN LA ESCUELA Y SIENTO QUE NINGÚN GRUPO DE CHAVAS ME ACEPTA. ¿QUÉ HAGO PARA QUE ME ACEPTEN?



Sucede con frecuencia, y sobre todo si entras a un salón en el que las personas son muy cerradas. En tu pregunta usas una palabra clave: “siento”, y agregas “que ningún grupo de chavas me acepta”. Entonces, valdría la pena que evaluaras si efectivamente ningún grupo de chavas te acepta o, por alguna razón, tú lo estás viviendo así porque ya estabas acostumbrada a otro grupo en tu antigua escuela y ya sabías cuál era tu rol en él. ¿Qué hacer para que te acepten? Sé tú misma. En casos como el tuyo, sucede que una persona tiene tantas ganas de pertenecer que llega, incluso, a transformarse en alguien que no es y que va en contra de sus valores, de su percepción de la vida, etcétera. Y convertirte en alguien que no quieres ser, sólo por pertenecer, sería lamentable para ti. Observa a tus nuevas compañeras y trata de encontrar a las que son más afines a ti. Inicia acercándote a esas chicas con un genuino interés en quererlas conocer y, al mismo tiempo, poco a poco háblales más de ti. Muéstrate alegre, sincera, honesta, empática, con temas interesantes para platicar, y lo demás se irá acomodando. Confía en ti y aprovecha la experiencia. Algo importante: aprende sobre ti y aprovecha esta oportunidad en beneficio de tu personalidad. Sólo tú puedes descubrirlo.

TENGO UNA AMIGA CON UNAS *BUBIS* EXTREMADAMENTE GRANDES Y EL MAESTRO SE LA QUEDA VIENDO; INCLUSO UNA VEZ ELLA ME DIJO QUE SE LAS ACARICIÓ, PERO QUE LA AMENAZA PARA QUE NO DIGA NADA. ¿QUÉ PODEMOS HACER?

**CERO
TOLERANCIA**

Lo primero que tienen que hacer es denunciar. Ninguna persona tiene derecho a tocar o disponer del cuerpo de otro, y menos bajo amenaza de daño. Debemos tener cero tolerancia hacia cualquier tipo de abuso. Es muy difícil dar valor a las personas indefensas. Si no puedes convencerla de que lo denuncie o se queje, y estás convencida de lo que te dice es absoluta verdad, entonces denúncialo tú. Para ser buena persona, íntegra, no basta tener valor para autodefenderse, las mejores personas siempre salen en defensa de los demás.

HAY UN PROFESOR EN LA ESCUELA QUE ES MEDIO LANZADO. NOS MIRA DE FORMA EXTRAÑA Y NO PIERDE OPORTUNIDAD DE TENER CONTACTO FÍSICO CON NOSOTRAS. ME INCOMODA SU ACTITUD, ¿SERÁ QUE ESTOY CONFUNDIDA Y ÉL NO ES ASÍ? ¿QUÉ HAGO?



Hasta un niño alcanza a distinguir la diferencia entre una caricia cargada de afecto y una de intención morbosa e incómoda. Un maestro violenta las leyes y el comportamiento ético mínimo cuando usa su posición para satisfacer sus impulsos sexuales. El abuso sexual no se concreta a las caricias en determinadas partes de nuestro cuerpo sino que se define como cualquier acto cargado de intención de deseo sexual que una persona no pueda entender o repeler. Acude de inmediato con su jefe y, si no hace caso, informa a tus padres. La tolerancia de las personas y los grupos derivan en que estos individuos terminen empeorando su conducta y haciendo daño a otros. Limitate a decirlo tal y como lo has escrito.

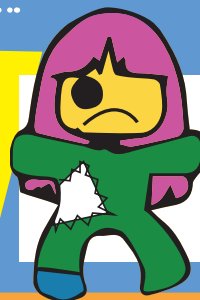
AUTOESTIMA

HE BAJADO MUCHO DE PESO, SIN EMBARGO, NO ME SIENTO DELGADA Y HASTA HE DEJADO DE COMER BIEN PORQUE ME ATERRA ENGORDAR. ¿QUÉ HAGO?



Lo que nos cuentas es de suma importancia, ya que los síntomas que describes son típicos de un trastorno de la alimentación llamado Anorexia, que hace que distorsionemos la imagen que tenemos de nosotros. Es decir, por más delgado que sea tu cuerpo, al mirarte al espejo tú sigues percibiendo lo contrario; situación que te angustia y te conduce a permanecer largos periodos sin alimento o consumiendo lo mínimo. Con la pérdida de peso que mencionas tener, te recomiendo de manera urgente acercarte a un psicólogo especialista en el área, atenderte de forma oportuna y adecuada es muy importante. Además, pláticalo con tus papás, con su apoyo podrás salir adelante de esta situación.

SOY DEMASIADO INSEGURA, PESIMISTA Y NEGATIVA. SÉ QUE TODOS A MI ALREDEDOR PUEDEN CANSARSE DE MI FORMA DE SER POR LAS TONTERÍAS QUE COMETO. YA NO QUIERO SER ASÍ. ¿QUÉ HAGO?



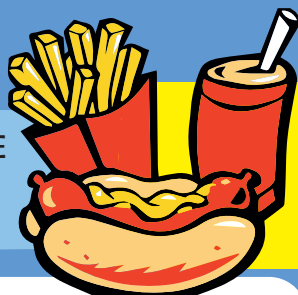
Tienes que recordar que todos nos equivocamos... una y otra vez. Lo que hace la diferencia no es el número de errores, sino cómo respondemos luego de haberlos cometido. Ofrecer disculpas y aprender, son las cosas que debes hacer; con eso basta. Lo que hoy crees que es un defecto (pensar que te vas a equivocar) puede convertirse en una gran virtud. Si antes de hacer cualquier cosa sientes que puedes fallar, y para no errar pides consejo y estudias el asunto, en ese

momento tu pesimismo –que hoy es defecto– se convertirá en una virtud, ya sea la humildad o la prudencia.

Viéndolo bien, todo el conocimiento científico está basado en un proceso de prueba y error. Quien te quiere no te dejará por titubear ni por equivocarte; seguramente te ayudará a despejar tus miedos y te acompañará en tus fracasos. Justo eso hacen los buenos amigos, los buenos padres y hasta los buenos novios. Ojalá te equivoques mucho y dudes siempre, si pides consejo y estudias, llegarás a ser muy sabia y muy feliz.

.....

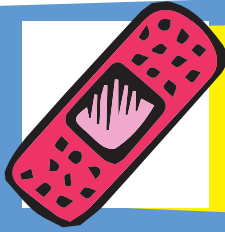
MI MEJOR AMIGA ES BULÍMICA DESDE HACE MEDIO AÑO. ¿CÓMO PUEDO AYUDARLA?



Les pasa a muchas chicas como tú, que tienen el conocimiento de que sus amigas están en actividades o conductas de riesgo y es normal que te preocupes y quieras hacer algo para ayudarla, eso demuestra que de verdad la aprecias. En primer lugar, es importante que entiendas que por más que la ayudes, si ella no quiere cambiar continuará con su conducta. En problemas como el de tu amiga, la persona con el conflicto necesita voluntad y el legítimo deseo de recuperarse.

¿Qué puedes hacer tú?

1. Háblale, exprésale que te preocupa verla lastimarse de esa manera. Sé empática con ella, pero déjale claro que lo que está haciendo la daña a ella y a las personas cercanas.
2. Sugierele que vaya con una psicóloga para que tenga un espacio terapéutico que le ayude a hacer conciencia de su enfermedad. Recuerda que en estos casos, quienes más pueden ayudar son los especialistas. Tu gran ayuda consiste en acompañarla y motivarla.



TERMINÉ CON UN CHAVO AL QUE QUERÍA MUCHO Y ME CORTÉ LAS VENAS. DESDE ENTONCES NO PUEDO DEJAR DE HACERLO. ¿CÓMO EVITO EL DESEO DE HACERME DAÑO?

Lo primero que me gustaría comentarte es que cuando una relación termina es normal que sientas una profunda tristeza o que pienses que ya nada tiene sentido; sin embargo, también es cierto que esa sensación y las ideas se van difuminando conforme retomas tu vida. Si notas que esto no sucede, te sugiero que busques apoyo psicológico.

Ahora bien, quiero entender que la situación que viviste no fue un intento de suicidio, sino algo llamado “autolesión”, es decir, una forma de violencia dirigida a uno mismo. Lo que consigues con esto es desviar tu atención hacia el dolor físico, dando una percepción ficticia de controlar el dolor emocional. Este tipo de conductas se vuelven adictivas de forma acelerada, haciendo cada vez más frecuente la autolesión. Muchas de las personas que se autolesionan suelen asociarse con otras que también lo hacen y, además, lo promueven como una forma de lidiar con situaciones emocionales poco placenteras o dolorosas, por la necesidad de querer controlar circunstancias que perciben fuera de su dominio. El hecho de que te atrevas a aceptar que te lastimas físicamente es un gran paso para comenzar a buscar otras formas de afrontar la vida, que no te dañen y, además, nuevas herramientas para futuras ocasiones.

Sugerencias para comenzar el cambio:

1. Confiar en que no porque se piense en la autolesión, esta se llevará a cabo.
2. Buscar, por lo menos, a dos personas a las que puedas llamar si sientes la necesidad de hacerte daño.
3. Deshazte de los utensilios con los que sueles lastimarte.
4. Ten una lista de cosas que puedes hacer en lugar de autolesionarte.
5. Disponte a dejar de hacerte daño.

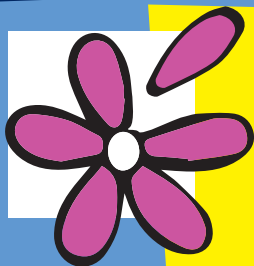
Cosas que puedes hacer para no lastimarte:

1. Toma hielo entre tus manos hasta sentir dolor (es la sensación más parecida a la autolesión y no genera daño físico).
2. Toma un baño de agua fría.
3. Come un chile verde, serrano o habanero.
4. Sal a correr.

5. Rompe las hojas de un directorio viejo.

Ten presente que, en ocasiones, sufrimos más por lo que pensamos que nos pasa, que por lo que está pasando realmente. Recuerda, también, que no eres la única que pasa por situaciones de esta índole, hay muchas personas que pueden entender lo que vives, pero ten en mente que la mejor opción es buscar apoyo psicológico para que te acompañen en tu recuperación.

Ten presente que, en ocasiones, sufrimos más por lo que pensamos que nos pasa, que por lo que está pasando realmente.



TENGO CÁNCER Y ME DA MIEDO QUE MIS AMIGOS ME VEAN Y ME TRATEN COMO UNA PERSONA EXTRAÑA POR MI CAMBIO DE ASPECTO. ME SIENTO MAL, NUNCA PENSÉ QUE ME PUDIERA PASAR.

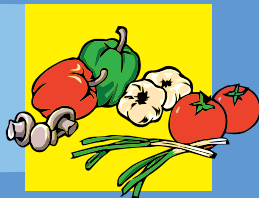
El impacto del diagnóstico, al recibir la noticia, es normal. Estar triste y preocupada también, pero debes conocer bien en qué consiste el tratamiento.

La cirugía es una parte, hay que saber cómo se llama el tumor y los efectos secundarios. Nada de esto te va a cambiar: sigues siendo la misma persona, que se ve diferente.

Tu familia y tus amigos te verán igual si tú te sientes la misma.

Es importante que sepas que la aparición de estas enfermedades generalmente carece de explicación, y lo más conveniente es que dejes de enfocarte en los pensamientos negativos o pesimistas y te concentres en lo que tienes que hacer ahora: en tu cuidado y tratamiento, ese es el camino para curarte.

ME SIENTO SÚPER GORDA Y EN OCASIONES ME MOLESTAN EN LA ESCUELA POR MI PESO. HE CONSIDERADO DEJAR DE COMER. ¿QUÉ HAGO?



Estás en una edad en la que el cuerpo cambia constantemente. Lo que ocurre con tu peso les pasa a muchas más, pues es una etapa de ajustes hormonales y corporales que dará paso a una nueva imagen. Así como tú, muchas otras chicas se sienten gordas, feas, no les gusta su cabello o sus piernas... Te sorprendería saber que hasta la niña que consideras como la más linda y perfecta, seguro tiene algo de su cuerpo que no le gusta del todo, que la atormenta y la hace sentir mal (igual que a ti). Dejar de comer puede afectarte gravemente: sé más ordenada con los horarios de los alimentos, su calidad y su cantidad. Por otro lado, ten en cuenta que la edad por la que atraviesas es una etapa en la que tus compañeros pueden llegar a ser muy hostiles y hacen o dicen cosas que pueden herir los sentimientos de los demás: ellos también están cambiando y no saben qué hacer con eso.

Dejar de comer nunca es la solución. Te recomiendo que te acerques con la psicóloga de la escuela, a una maestra a la que le tengas confianza, a una tía o prima mayor que tú y le platiques lo que te está pasando para que te acompañe y te ayude a ver las muchas cualidades que tienes; a sentirte más tranquila y a gusto con tu cuerpo. Si te preocupa cuidar tu figura, te recomiendo considerar hacer ejercicio de manera habitual y consultar a un nutriólogo para que te enseñe a comer sano y adquieras hábitos que te acompañen el resto de tu vida.

Si te preocupa cuidar tu figura, te recomiendo considerar hacer ejercicio de manera habitual y consultar a un nutriólogo para que te enseñe a comer sano y adquieras hábitos que te acompañen el resto de tu vida.



MIDO MENOS DE 1.50 M Y YA TENGO 17 AÑOS. MIS AMIGAS ME DICEN ENANA. ¿QUÉ HAGO PARA QUE NO ME MOLESTEN NI ME PONGAN APODOS? ESTOY HARTA.

“Dime con quién andas y te diré quién eres”. Es una frase tan sabia y en ocasiones difícil de admitir, porque nos coloca en el papel de responsables en vez de en el papel de víctimas. No niego la agresión de tus amigas hacia ti; pero, finalmente, tú elegiste ese grupo y tienes que descubrir las razones por las que lo hiciste. **Es importante que te des a respetar y que les expreses que con sus comentarios te lastiman; que te hacen sentir triste, acomplejada, enojada y, sobre todo, constantemente agredida.**

Estás tocando un tema muy importante, el de la agresión en las relaciones humanas. Parece ser que está de moda y es normal y hasta uno tiene que aguantarse que otras personas, sobre todo los amigos o la pareja, nos hagan sentir mal con bromas y apodosos que resaltan las cosas negativas o no tan queridas en nosotros. Eso es violencia y no tienes por qué permitirlo.

Tal vez prefieres callarte para evitar que se enojen contigo, que te digan que no exageres, que te dejen de hablar o que te molesten aún más, pero te recomiendo que no lo hagas y que modifiques tus relaciones eligiendo vincularte con personas positivas: el cambio está en tus manos y comienza con el deseo de ser diferente.

Es importante que te des a respetar y que les expreses que con sus comentarios te lastiman, que te hacen sentir triste, acomplejada, enojada y, sobre todo, constantemente agredida.

REDES SOCIALES

ÚLTIMAMENTE HE ESCUCHADO MUCHO ACERCA DEL *GROOMING*, PERO NO SÉ QUÉ ES. ¿ME PUEDEN EXPLICAR?



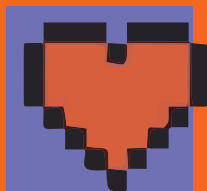
Es un término en inglés, tomado del acicalamiento que hace un animal sobre sí mismo u otro animal. En psicología es el acoso vía internet que realiza un adulto hacia un niño, con la finalidad de abusar sexualmente del menor u obtener algún tipo de satisfacción sexual.

Se puede relacionar o no con redes de pornografía infantil y, generalmente, con personas diagnosticadas con pedofilia; aunque no siempre pues, en ocasiones, el fin del acosador es la extorsión para beneficios económicos.

Efectivamente, se deben tomar precauciones, pues el proceso que sigue el acosador puede durar desde semanas hasta meses para conseguir el objetivo. Inicia con una relación a través de las redes sociales en las que, a veces, finge ser otro joven o niño; luego obtiene información personal de la víctima; después procede a seducir o, a manera de juego o apuesta, a persuadir al niño para intercambiar fotos o videos en actividades sexuales explícitas. La última parte es la coerción o el chantaje para conseguir dinero, favores sexuales o citarse con el menor para abusar de él.

Es un tema muy delicado y la mejor prevención es la información, no te dejes engañar.

ACABO DE CONOCER A ALGUIEN EN FACEBOOK Y SIEMPRE QUE SE DIRIGE A MÍ ME DICE *AMOR*. ¿DEBERÍA PREOCUPARME Y ELIMINARLO DE MIS AMIGOS?



Lo primero que quiero comentarte es que el mundo virtual siempre es –y será– una incógnita; no es un entorno del cual podamos tener certeza, pues las personas lo utilizan de forma tal que inventan personajes, situaciones, vidas, etcétera;

aunque esto no quiere decir que no puedas encontrar, también, personas honestas.

El hecho de que esa persona que acabas de conocer te diga “amor”, no necesariamente es una alerta, pero si te molesta o te incomoda, comienza por poner límites más claros; es decir, expresa tu incomodidad. **Una vacuna efectiva para la salud en las relaciones humanas son los límites**, sin importar si son hacia una pareja, un amigo o tu familia, pues estos dan paso a la congruencia y a fomentar relaciones personales más sanas y claras. Un tip es decirle “me incomoda que me llames ‘amor’ cuando acabamos de conocernos por chat, tal vez es tu forma de ser, pero a mí no me gusta”. Puede que tu nuevo amigo se moleste cuando se lo digas, pero no importa. **Lo esencial es que tú te sientas bien con lo que haces.**

Mantén todos tus sentidos alerta y cuando algo no te guste, exprésalo, y si continúa ¡aléjate!

NO SÉ SI SOY ADICTO A LAS REDES SOCIALES, ¿HAY SÍNTOMAS? ¿SE PUEDE CONTROLAR?



El hecho de que tu conducta te genere duda indica ya un primer paso, pues sea o no una adicción, es probable que estés cayendo en un exceso. Considera estos criterios:

- Prolongas el tiempo de estar conectado sin poder detenerte.
- Tienes el deseo constante y persistente de desconectarte sin conseguirlo.
- Deseas tiempo y dinero para conseguir tecnología para poder estar conectado siempre a internet, a expensas de otras necesidades vitales.
- Las actividades giran en torno a la red, afectando tu vida real.
- Lo sigues haciendo a pesar de darte cuenta de los problemas que causa conectarse en exceso.
- Disminuyes horas de sueño o dejas actividades saludables para estar conectado.

- Te conectas a internet para evitar el mal humor o como estrategia para sentir un mejor estado de ánimo.
- Dañas tus relaciones familiares, sociales, laborales o de pareja por mantenerte conectado a internet.
- Mientes acerca del tiempo real que pasas conectado a internet.

Reflexiona sobre los puntos anteriores y pregúntate si aplican a tu persona, pero no los veas como diagnóstico: sólo un psicoterapeuta puede decirte si tienes o no un problema con el uso de redes sociales. Como te comenté, tal vez no sea una adicción, pero puede ser un exceso, y todo exceso conduce a daños en tu desarrollo como persona. Sea adicción o exceso de uso, se puede tratar, pero requieres de un profesional en adicciones o, de preferencia, un terapeuta cognitivo conductual. Internet y, particularmente, las redes sociales pueden ser parte de tu vida pero no las conviertas en tu vida.

SOY VÍCTIMA DE *CYBERBULLYING*, ¿QUÉ PUEDO HACER?



Tienes que hablarlo de inmediato y bloquearlos. Cuéntalo primero a tus familiares y amigos cercanos; mientras más abras el tema, generarás una red de protección y de apoyo. Si sabes quién te está violentando, denúncialo a sus familiares o a la institución o escuela en donde se encuentra. Por supuesto da de baja tus cuentas y genera nuevas; recuerda que puedes perder algunos contactos u otras ganancias de tu vida virtual, pero será mejor comenzar de nuevo. Toma precauciones sobre el manejo de tus redes. Nadie cuida el ambiente virtual, así que debes cuidarte tú.



¿QUÉ HAGO SI ME ACOSAN POR INTERNET?

Gran parte de la cultura contemporánea ha hecho que veamos la vida en internet como si fuera real, y eso nos lleva a estresarnos con eventos que pasan en la red como si fueran sucesos que pasan fuera de ella. Si te acosan por alguna de tus cuentas de correo o redes sociales, dalas de baja y reactívalas con otro nombre. No pienses en que no hay alternativa o que perderás tus contactos: nada vital se pierde si cambias todas tus direcciones de correo y, en cambio, te deshaces del acosador. Si el tema persiste o es más grave que esto, hay maneras de denunciar el acoso: en los mismos portales de las redes como Facebook existen apartados de denuncia, o acércate a la policía cibernética de datos. En México existe desde hace tiempo y se encarga de este tipo de delitos.

UNA PERSONA DE FACEBOOK ME AMENAZÓ. SABE TODOS MIS DATOS PERSONALES Y HASTA JAQUEÓ MI CELULAR, ¿QUÉ HAGO?



Te recomiendo cuatro cosas esenciales:

1. No pierdas tiempo, lo primero es denunciar. Existe un área de policía cibernética a la que puedes y debes recurrir, ellos te darán las indicaciones legales pertinentes.
2. Acércate a personas de tu entera confianza, las más cercanas, y pláticales lo sucedido para que tomen sus precauciones si las llegan a contactar o las intentan engañar, suplantando tu identidad.
3. Haz una pausa para saber cómo te encuentras emocionalmente, la situación habrá generado bastante estrés; no descartes consultar a un psicólogo.
4. En algún momento te reactivarás virtualmente, pues es parte de la vida cotidiana. Cuando lo hagas, toma tus precauciones sobre candados de seguridad e información que compartes por tus redes sociales; lamentablemente muchas personas aún no han comprendido que la vida virtual es para trabajo, opiniones cotidianas sobre eventos de actualidad, etcétera; y no para participarle al mundo el lugar en donde viven, quiénes son familiares o qué actividades

personales llevan a cabo. Una vez que se sube esta información a la red, puede caer en manos de cualquiera.

MI EX ME TOMÓ FOTOS CON POCA ROPA Y AHORA ME DICE QUE SI NO TENGO SEXO CON SUS AMIGOS SE LAS MANDARÁ A MIS PADRES Y LAS PONDRÁ EN LAS REDES SOCIALES, ¿QUÉ PUEDO HACER?



Habla inmediatamente con tu familia. Habla con la verdad. Después, te recomiendo que acudas a denunciarlo. Por si no lo sabes, hay autoridades dedicadas a atender los delitos que puedan darse a través de las redes sociales y pueden bloquear estos contenidos a petición del afectado. Por último, puede ser que el delincuente que tenías por novio suba las fotos y, efectivamente, pases momentos de vergüenza e incomodidad, pero no agraves más la situación con tu silencio y mucho menos accedas a lo que esa persona te pide: no es opción, ya que pondrás en riesgo tu salud física, mental y emocional.



MI NOVIO VIVE EN OTRO PAÍS Y NOS VEMOS POR LA *WEBCAM*. EN OCASIONES ME PIDE QUE LE MUESTRE MIS SENOS, PERO ME DA MIEDO QUE LUEGO TERMINEMOS Y ANDEN MIS FOTOS POR TODOS LADOS, ¿PUEDO CONFIAR EN ÉL?

El amor saludable está libre de chantajes para hacer algo que no queremos, y menos cuando consideramos que puede poner en riesgo nuestro autocuidado, como lo es el exponer tu cuerpo en la red; el consejo es claro: no lo hagas. Tu temor es lógico y tienes razón en desconfiar pues no tienes control de lo que se expone a través de una *webcam*. Así te diga lo que te diga, es mejor perder un novio que tu dignidad; si la relación es seria y madura, entenderá tu negativa a hacerlo. Él debe ser el primero en cuidarte y protegerte.

CONDUCTAS SEXUALES DE RIESGO

¿QUÉ ES EL SEXO *ONLINE*?

MI PRIMA DICE QUE ES SEXO SEGURO PORQUE NO TE EMBARAZAS NI TE CONTAGIAS DE NADA.



En un sentido general, podría decirse que son foros virtuales (*chats*) de conversaciones eróticas donde el propósito es excitar al que está tras la computadora, lo cual implica no tener contacto y, por lo tanto, podría parecer seguro en cuanto a salud física. En un sentido más reflexivo, se puede decir que no es sexo, es masturbación, pues los participantes que interactúan se acarician a sí mismos aprovechando la excitación de la plática.

Estas situaciones te ponen en riesgo, pues en los encuentros virtuales nunca se tiene la certeza de quién está del otro lado y pueden llegar a usarse para posteriormente acosarte o chantajearte. Debes tener cuidado con todo lo que compartes en las redes, sobre todo, tratándose de tu intimidad. **Las consecuencias de lo que hacemos no se reflejan en lo físico.** Estos encuentros virtuales pueden tener consecuencias que ni habías pensado (te recomiendo que leas la pregunta sobre masturbación, por darte un ejemplo).

Tal vez pensarás que nada te pasará porque sólo lo haces con tu pareja, pero no te equivoques, además de que el medio es inseguro, las personas cambian y podrías llevarte una desagradable sorpresa.

De manera habitual, la gente que está del otro lado no suele ser lo que cuentan en sus perfiles virtuales.

HACE ALGUNOS MESES CONTACTÉ A UN HOMBRE EN UN *CHAT*. NOS HICIMOS AMIGOS Y DICE QUE SE ENAMORÓ DE MÍ. ME HA PEDIDO QUE NOS VEAMOS, PERO QUE NO LO COMENTE PORQUE COMO ES UN POCO MAYOR, DE SEGURO MIS PADRES SE Opondrán a NUESTRA AMISTAD. TENGO CURIOSIDAD POR CONOCERLO, PERO NO ESTOY SEGURA DE QUERER HACER LAS COSAS DE ESTA MANERA. ¿QUÉ ME RECOMIENDAN?



Lo que nos cuentas parece una situación poco segura. La tecnología siempre tiene sus atractivos y uno de ellos es el uso de los chats. **De manera habitual, la gente que está del otro lado no suele ser lo que cuentan en sus perfiles virtuales**, en algunas ocasiones ni siquiera son del sexo que ponen en su descripción y lo hacen por divertirse. Sin embargo, también es real que muchas personas usan estos medios para atraer a jovencitas para la trata de personas, el abuso sexual o la prostitución. Entiendo tu curiosidad por conocerlo, ya que seguramente han compartido varias pláticas que te han ido intrigando más. Yo te recomiendo que no vayas a verlo y que utilices otros medios para conocer personas; es más real y emocionante conocer a las personas frente a frente, además de que se abre una mayor probabilidad de crear una pareja con alguien que tenga tus mismos intereses, gustos y una edad acorde. Piénsalo y no te arriesgues.



ESTUVE EN LA FIESTA DE UNOS AMIGOS Y ME TOMÉ VARIOS *DRINKS*. LO PEOR ES QUE CUANDO ME DI CUENTA ESTABA EN UN CUARTO CON UN TIPO QUE ME GUSTABA Y MIENTRAS ME BESABA INTENTABA QUITARME LA ROPA. ESTABA YO TAN MAL QUE NO RECUERDO BIEN LO QUE PASÓ, PERO CUANDO SE ME BAJÓ ESTABA SEMIDESNUDA. DESDE ENTONCES ME SIENTO MUY MAL, ¿QUÉ DEBO HACER?




No es fácil el momento por el que pasaste y estás pasando, pero es necesario que hagas lo siguiente:

1. Visita a un ginecólogo. De preferencia pide la ayuda de una persona adulta que te acompañe y apoye en la cita.
2. Por supuesto, ve con un psicólogo. Es necesario que trabajes sobre tus emociones, sean las que sean, para poder sanar y darle la vuelta a lo que sucedió. Sólo considera que los errores –por duros que sean– son parte de nuestra naturaleza; no te atormentes por uno de ellos, sería tan absurdo como decir que eres perfecta por una sola cosa que haces bien. Finalmente, la situación y la angustia por la que atraviesas deben hacerte reflexionar sobre la forma en la que te diviertes, específicamente cuando consumes alcohol y en compañía de quién lo haces.

Sólo considera que los errores –por duros que sean– son parte de nuestra naturaleza; no te atormentes por uno de ellos, sería tan absurdo como decir que eres perfecta por una sola cosa que haces bien.



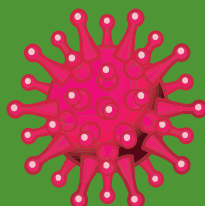


¿QUÉ PASA SI NO TE PROTEGES CUANDO TIENES RELACIONES SEXUALES?

Actualmente se habla de “protegerse” en la relación sexual refiriéndose al uso de anticonceptivos para tratar de evitar un embarazo o el contagio de alguna Infección de Transmisión Sexual (ITS). Cuidado, la famosa “protección” no lo es realmente. Te explico: para la mayoría de las ITS el preservativo o condón no protege al 100%, pues existen virus que se transmiten por el contacto piel con piel. Pensarás que si lo usas adecuadamente no te pasará nada, pero déjame decirte que un preservativo bien usado tiene un porcentaje de falla considerable (te recomiendo que revises el Cuadro de métodos de planificación y salud sexual). Evita pasar el resto de tu vida con alguien con quien sólo pasaste un buen rato y, peor aún, afectar la vida de un bebé que no tiene la posibilidad de elegir.

Tu objetivo tiene que ir más allá de “protegerse” con algún método de anticoncepción. La sexualidad está hecha para entregar algo más que sólo el cuerpo y disfrutarse en plenitud y a su debido tiempo. **Si estás más preocupada por las consecuencias negativas, seguramente no es el momento para tener relaciones sexuales.**

La única forma 100% segura de evitar los riesgos es postergar el inicio de la vida sexual, hasta el momento en que puedas elegir a una persona con quien compartir la vida. Mientras tanto, no te regales, puedes vivir experiencias desagradables que te marcarán para siempre.



NOVIAZGO Y AMIGOS

MI BFF (*BEST FRIEND FOREVER* / MEJOR AMIGA) Y TODAS MIS AMIGAS SE LA PASAN PLATICANDO DE SUS EXPERIENCIAS SEXUALES. YO SOY VIRGEN Y A VECES SE BURLAN DE MÍ Y ME HACEN SENTIR EXCLUIDA, ¿QUÉ HAGO?



No vayas a la cama con nadie por temor a ser rechazada por un grupo o por la necesidad de ser aceptada en él. Tal vez estás en el grupo equivocado y no te has dado cuenta. Supongo que entre ellas se justifican, como un mecanismo liberador de culpa y miedo, porque –de entrada– si no aceptan tu derecho a ser diferente a ellas, en realidad no son tus amigas. Los amigos nos queremos con y por nuestras diferencias de todo tipo. Exigir que nuestros amigos sean como nosotros o hagan lo que hacemos es una idea muy, muy pobre de lo que es la amistad. Lo enriquecedor, justamente, es la diferencia.

MI MEJOR AMIGA Y YO DEJAMOS DE SERLO PORQUE LE DIJE QUE ME GUSTABA. QUIERO QUE SEAMOS AMIGOS DE NUEVO PERO NO SÉ QUÉ HACER.



La amistad, como cualquier relación humana, está llena de emociones encontradas y muchas veces contradictorias. A veces, como en la relación con tu amiga, los sentimientos aparecen sin que los llares y la relación puede tornarse un poco incómoda. Empieza por entender a tu amiga: las niñas suelen distinguir mejor –y más radicalmente– entre amigos y posibles novios. En mi experiencia, los hombres podemos ver más fácilmente a una amiga como posible pareja, pero en las niñas generalmente es distinto, porque también implica –quizá– perder una buena amistad; por eso muchas chicas buscan galán fuera del grupo de sus amigos. Me parece muy bien que te hayas animado a expresarle tus sentimientos, fuiste sincero y eso es una de las grandes cualidades de la amistad. Ahora te recomendaría hablar con ella y decirle que entiendes que no te vea como posible

novio y que no quieres que eso afecte su amistad. Tal vez no sea tan fácil reanudar la relación porque ella tal vez piense que después de un tiempo terminarás insistiendo sobre el tema. Háblale de manera sencilla y honesta. Espero que te responda positivamente.

MI NOVIO QUIERE QUE TENGAMOS RELACIONES SEXUALES, PERO YO NO ESTOY MUY SEGURA DE QUE SEA EL MOMENTO, LO MALO ES QUE MI NEGATIVA PARECE MOLESTARLO. LO QUIERO, PERO NO SÉ QUÉ HACER.



Hay personas que sienten tanto amor y cariño que quieren expresarlo a través del cuerpo y hay muchas otras que quieren manipular a su pareja para obligarlas a satisfacer un deseo que está lejos de parecerse al amor. El tener relaciones sexuales en la adolescencia puede tener más complicaciones que beneficios reales. De ninguna forma accedas a algo que te pueda hacer sentir incómoda o que no quieres, mucho menos en el terreno de la sexualidad.

Creo que esta es una buena situación para que evalúes a tu novio, pues en el fondo él quiere hacer algo que tú no deseas. Su enojo refleja que no está respetando tus decisiones y valdría la pena que reflexionaras acerca de la relación que tienes. Tú vales más que una noche, un mes o un año de relación. Mereces que un hombre se comprometa contigo la vida entera. Tener relaciones sexuales no es prestar un servicio a otro, es darse a otro para expresar el amor, la unión y el compromiso total entre dos personas. Fuera de esto es sólo el disfrute de un momento que no te lleva sino a malbaratarte. Estás en un momento de desarrollo y maduración fisiológica, emocional y, sobre todo, estás proyectando tu vida para los siguientes años; y las relaciones sexuales pueden generarte nerviosismo, inseguridad sobre ti misma y a la larga hacerte sentir triste y deprimida cuando la relación con este chavo termine. Así que cuando te pida la famosa “prueba de amor”, pídesela también tú a él, pídele que respete tus decisiones, tus tiempos y los planes que tienes para tu vida.



ME GUSTA EL PAPÁ DE MI MEJOR AMIGA: ¡ME MIRA DE UN MODO QUE ME ENCANTA! LO MALO ES QUE TENGO MIEDO DE QUE LAS COSAS LLEGUEN A MÁS Y HACERLE DAÑO A MI AMIGA Y A SU MAMÁ, PORQUE SON MUY LINDAS CONMIGO.

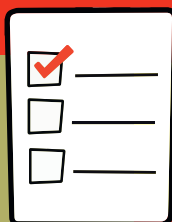
Supongo que estás siendo víctima de tu propia inseguridad y consideras que ser atractiva es estimulante, en especial por la emoción que puede llevar implícita una relación anormal, desigual en edad y adúltera. En realidad estás en riesgo de victimizarte a ti misma (no a tu amiga o a su mamá): quien resulta ofendida por las insinuaciones de un hombre mayor y desubicado eres tú. Las personas sanas se relacionan con personas de su edad y condición, y sobre la base del respeto. Ojalá y llegue pronto el día en que te des cuenta de lo mucho que eres y que nadie debe tratarte como objeto de su satisfacción.

ESTOY MUY ENAMORADA DE MI NOVIO, PERO NO ME GUSTA QUE SEA VIOLENTO. CONMIGO NO ES ASÍ, SÓLO A VECES ME DICE GROSERÍAS PERO LUEGO SE DISCULPA. LA VERDAD ES QUE LE TENGO UN POCO DE MIEDO ¿QUÉ PUEDO HACER?

@#%\$&!

Sentirse enamorado es una experiencia fantástica, sin embargo, la violencia es lo contrario a una manifestación de amor. A largo plazo, las personas que tienen comportamientos violentos no suelen frenar: no minimices la agresión verbal, es tan grave como si te golpeará o abusara de ti, pues al final está transgrediendo seriamente tu bienestar. Las disculpas sólo sirven cuando se acompañan de hechos. Reflexiona sobre las siguientes cuestiones:

1. ¿Sabes que lo que hace tu novio es delito?
2. Considera terminar con la relación. Vale más sufrir un tiempo por una ruptura de pareja que por un buen golpe (es muy probable que llegue tarde o temprano).
3. Si te vas a quedar en la relación, a tu novio le urge un psicólogo. La conducta violenta no se quita sola pues, aunque la persona quiera, generalmente no sabe cómo parar. No te confíes de promesas y cambios repentinos, se le llama «luna de miel» y luego de arrepentirse por un rato volverá a violentarte de nuevo. Recuerda, el amor no deja moretones.



¿CÓMO PUEDO SABER SI EL CHAVO CON EL QUE ANDO ES EL INDICADO?

El mito de la media naranja es muy común: el “indicado” es algo parecido al “elegido”, y eso no existe. En el mundo hay muchas personas con las cuáles puedes llegar a formar una pareja fantástica, cada una con sus propias cualidades, pero no te obsesiones con una sola persona. Ahora bien, te sugiero una pregunta más útil: ¿en qué me puedo basar para elegir a una pareja? Puede haber varias opciones, pero te recomiendo la que considero más importante: su salud psicológica y, por lo tanto, su capacidad para generar relaciones sanas. Es decir, que sea un tipo de hábitos positivos, que viva en un ambiente familiar de comunicación, que tengas con él respeto y admiración mutua. Si lo quieres ver más sencillo, plantéalo de la siguiente forma: ¿su presencia potencializa mi vida?, ¿la hace un poquito mejor?, ¿nuestros valores, planes y proyectos coinciden? y, tal vez la más importante, ¿me siento libre en mi relación? Si aún te quedan dudas, plátalo con tus padres y amigos, o con un consejero o terapeuta.



ME HICE NOVIA DE MI MEJOR AMIGO. LE HA DADO POR CELARME Y PROHIBIRME AMISTADES. NO QUIERO TERMINAR CON ÉL NI DEJAR A MIS AMIGOS ¿QUÉ HAGO?

No es correcto que él te cele, y menos aún te puede prohibir amistades; pero esto puede deberse a que tal vez sienta que no forma parte de tu grupo. Recuerda que si tú disfrutas mucho más estar con tus amigos y amigas que con él, tal vez debas valorar la relación. Puedes platicarle lo que sientes y cómo te entristece que te cele, pero también podrías invitarlo a que comparta tiempo con tus amigos y amigas. Es decir, que puedan convivir todos y de esa forma él se sienta integrado.

Si después de esto no ves mejoría y su carácter sigue siendo dominante, entonces piensa si esta relación vale la pena o no.

HAY UN CHAVO EN MI SALÓN QUE ME GUSTA Y CREO QUE YO TAMBIÉN A ÉL. SE VE QUE ES TÍMIDO Y ME MUERO POR BESARLO ¿ESTÁ MAL QUE SEA YO QUIEN LE LLEGUE?, ¿PENSARÁ QUE SOY UNA LANZADA?



Lo más probable es que sí piense que eres lanzada si llegas con él y tu objetivo es besarlo; además, puede que esa manera de conducirte cancele toda posibilidad de que te conozca y te valore de una manera distinta. Podrías intentar otra forma de acercarte antes de pensar en besarlo o en que sea tu novio; muéstrale tu interés de otra manera para que no lo espantes o termine buscándote sólo por lo físico. Culturalmente se acostumbra que sea el niño quien “se lance”; sé que las cosas han cambiado mucho los últimos años, pero todavía no sé de casos en el que sea la mujer quien dé el anillo de compromiso a su novio; y no sólo es por los roles socialmente establecidos, es por algo que está escrito en nuestra naturaleza, en nuestra psicología y que comienza en nuestra anatomía: el hombre es quien se lanza,

quien se da... y la mujer quien acoge el don del hombre y corresponde, lo que de ningún modo significa pasividad, porque también tienes que poner de tu parte. Si al hombre le toca “lanzarse”, a la mujer le toca darle el paracaídas. ¿Qué quiero decir? Que la mujer tiene que mostrar interés, darle señales de que si “se lanza”, ella estará allí para “cacharlo”. Hay muchas maneras de hacerlo: con la mirada, una sonrisa, el tiempo que pasen juntos, haciéndole sentir que te agrada su presencia. No seas intensa ni desesperada, porque los chicos podrían pensar cosas equivocadas de ti, pero recuerda que tampoco tienes que hacerle la vida imposible para “darte a desear”: inspíralo para que se anime a conquistarte! Y si sucede... déjate conquistar.

NO TENGO PAREJA Y ME SIENTO MUY SOLA, ASÍ QUE CUANDO TENGO GANAS ME ACUESTO CON ALGUNO DE MIS AMIGOS. LO MALO ES QUE CUANDO SE TERMINA TODO EL SHOW NO QUIEREN NADA CONMIGO Y ME DAVEL CORTÓN, ¿QUÉ ESTOY HACIENDO MAL?



Todo. Pasa como en la economía: frente a los demás, lo que hace apreciar a un bien o a una persona es su escasez. Nadie confía ni quiere cosas o personas que sean “gratis”. Quienes poseen y reconocen su valor, se cuidan. La amistad es del mismo tipo que el amor entre hermanos: no incluye, ni por error, sexo. El amor erótico sí incluye ambos. Tus amigos no te están cortando. Primero, no son tus amigos (porque los amigos no te usan de ninguna forma y menos sexualmente) y, segundo, no se puede cortar lo que no ha empezado. La soledad es un proceso anímico que no se mitiga con un procedimiento mecánico. La soledad del alma no se calma con sexo. Intenta buscar algo que te haga crecer: algún deporte, la música, participar en una institución de ayuda, etcétera. Verás que tu alma empieza a estar acompañada y disfruta de la conversación con tus amigos y amigas. Asomarse al mundo de otro es hermosísimo y muy divertido.



MI NOVIO Y YO QUEREMOS VIVIR JUNTOS, PERO MIS PAPÁS NO LO ACEPTARÍAN. HE PENSADO EN IRME DE LA CASA, PERO CREO QUE NO ES LA SOLUCIÓN PORQUE ME CAUSARÍA UN PROBLEMA MAYOR CON ELLOS. ¿QUÉ ME ACONSEJAN?

No es casual ni mero capricho que la ley exija cierta edad para casarse. La probabilidad de que estés cometiendo un grave error al tomar esa decisión es altísima. La correcta elección de pareja está relacionada directamente con la experiencia en las relaciones; por eso se habla de que el amor es arte y no ciencia. Se aprende a amar, amando. No creo que a tu edad tengas la experiencia suficiente para haberlo aprendido. Te aconsejo que no lo hagas. El tiempo me dará la razón y espero que no sea a costa de lo que hayas elegido.

¿CÓMO PUEDO SABER SI UN CHICO QUIERE ALGO BIEN CONMIGO O SÓLO ES UNA AVENTURA?



Hay síntomas. Quien te quiere genuinamente siempre despliega cuatro conductas reveladoras de su cariño:

1. **No te lastima:** nunca te coloca en posición de que te regañen en tu casa o de que tengas problemas en la escuela o en el trabajo, no te ofende ni te ponen en peligro.
2. **Se preocupa por tus necesidades:** por ejemplo, está pendiente de si tienes hambre o frío.
3. **Trata a las personas que te rodean con mucha gentileza** pues sabe que importan: tus papás, tus amigos...

Como dicen en Batman "lo que te define son tus actos, no tus palabras". No tienes por qué esperar a que alguien te diga que quiere algo serio contigo.

4. Respeta tu identidad: no exige que te comportes, vistas y pienses como otra persona.

Como dicen en *Batman* “lo que te define son tus actos, no tus palabras”. No tienes por qué esperar a que alguien te diga que quiere algo serio contigo. Si no quieres ser el *free* de nadie, tienes que decirlo tú. Gente que nos quiera besar y tocar nos sobra a todos. Lo peor que puedes hacer es mandar la señal de que te regalas a personas sin siquiera saber si te quieren. Créeme, todos queremos enamorarnos de una persona valiosa y nuestro valor no es algo que nos asignen otros.

.....

SALUD Y DESARROLLO SEXUAL

¿CÓMO ES EL ORGASMO FEMENINO?

Desde el punto de vista puramente médico, la respuesta orgásmica está caracterizada por una elevación de la presión arterial, frecuencia del pulso, respiración más profunda y rápida, congestión de determinados tejidos con sangre y, finalmente, liberación explosiva de tensión nerviosa.

La sensación subjetiva de orgasmo está centrada en la región pélvica, el clítoris, la vagina y el útero. Se acompaña del enrojecimiento de diversas zonas de la piel y movimientos musculares no voluntarios de intensidad variable. La duración del orgasmo es corta y, dependiendo de cada experiencia, puede durar entre tres y diez segundos, pero posee una gran intensidad.

Para las mujeres especialmente, la intimidad emocional, el amor, el cariño, la cercanía, el compromiso y el compartir sentimientos profundos con la pareja, proporciona más plenitud que el orgasmo en sí, pues se refuerza el vínculo sentimental-amoroso cada vez que se genera.

.....

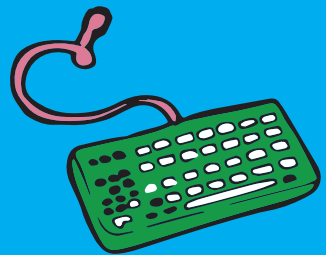


ACABO DE HACER UN NUEVO AMIGO EN FACEBOOK. ESTUVIMOS PLATICANDO TODA LA TARDE Y LA MAYOR PARTE DE NUESTRA CONVERSACIÓN FUE SOBRE SEXO, ¿ESTÁ MAL HABLAR DE SEXO CON ALGUIEN A QUIEN APENAS CONOCES?

Me gustaría comenzar por decirte que hacer amigos es una tarea natural y muy positiva para cualquier persona; y hablar de sexualidad también, ya que es un área de vida fundamental para todo ser humano. Sin embargo, las redes sociales no son un espacio en donde deban tratarse temas tan importantes, que seguramente no deseas que cualquier persona sepa. Quizá te animaste a hablar del tema porque como es un desconocido, sientes que el día que quieras no vuelves a tener contacto con él y fin del tema. Toma en cuenta que lo que te llegue a aconsejar al respecto no será una opinión muy acertada. Si quieres buenas respuestas búscalas en fuentes más confiables como libros, un orientador, amigos y/o familiares (cara a cara) que realmente te quieren y se preocupan por ti. Toma tus precauciones, internet no es tan privado ni tan anónimo como parece y puedes estar exponiéndote a situaciones peligrosas que atenten contra tu salud y tu persona.

Entiendo tu curiosidad y el morbo de querer saber los detalles de algo tan fascinante como el sexo, pero, si me lo permites, deja Facebook para comentarios triviales y bromas saludables, no para ventilar temas personales, pues al final no sabes a quién le llegará lo que publicas en un chat o en tu muro.

Las redes sociales no son un espacio en donde deban tratarse temas tan importantes, que seguramente no deseas que cualquier persona sepa.



¿QUÉ ES LO BUENO Y LO MALO DE TENER RELACIONES SEXUALES A LOS CATORCE AÑOS?



Inicialmente, puedo decirte que no hay nada positivo en tener relaciones sexuales en esta etapa de tu vida; por el contrario, puedes tener graves consecuencias tanto físicas como psicológicas.

A los catorce años, si alguien te propone tener relaciones sexuales, seguramente será porque tiene curiosidad en torno al sexo; y aunque le atraigas físicamente esto no implica que te esté valorando lo suficiente. Además de la afectación psicológica que pueden vivir, siempre correrás el riesgo de contagiarte de una Infección de Transmisión Sexual (hay más de treinta y varias son incurables) o de quedar embarazada, lo cual a tu edad no sería conveniente.

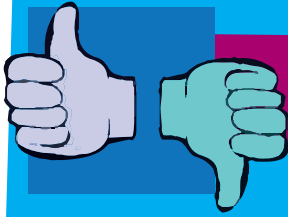
Asimismo, como seguramente habrás escuchado, no hay ningún método 100% eficaz para no embarazarse, y aunque es cierto que algunos tienen mejores porcentajes que otros (en este sentido, te recomiendo que revises el Cuadro de métodos de planificación y salud sexual), ninguno puede darte total certeza; más bien podrías vivir periodos de gran incertidumbre y desesperación si tu ciclo menstrual se retrasa. Tus decisiones en esta edad son más importantes de lo que quizá imaginas. No las tomes a la ligera, bajo presión o por “vivir el momento”. Lo que hagas sobre tu sexualidad te seguirá toda la vida.

.....

¿LES HACE DAÑO A LOS HOMBRES EXCITARSE Y NO EYACULAR?



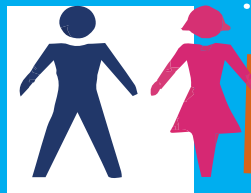
Definitivamente no causa ningún daño importante; sin embargo, es necesario mencionar que cuando se mantiene el estímulo que produce excitación, en un tiempo variable, la congestión de los genitales produce un dolor que puede ir de los testículos hacia la espalda baja (la sensación puede permanecer un par de minutos o prolongarse cerca de dos horas). Es un mito que es malo no llegar a la eyaculación y que hay que masturbarse para que no deje de funcionar el glande.



¿QUÉ ES EL SEXO ANAL?, ¿ES MALO O BUENO?

Es tener relaciones sexuales por el ano. Este tipo de práctica es muy riesgosa, pues el ano no está anatómicamente hecho para ser penetrado (tiene muchos vasos sanguíneos y la piel es muy delicada). Su finalidad es almacenar la materia fecal y hacerla salir; por lo que al momento de penetrar, es tal la presión, que se generan lesiones (que son como microfracturas). Si la persona con la que se tienen relaciones sexuales tiene una infección, la puede contagiar de manera mucho más fácil y, además, entra directo a la sangre. Aunque uses condón, de todas formas te puedes infectar o contagiar a alguien. Este tipo de prácticas se ha asociado con aumento de cáncer en la zona anal.

Es importante mencionar que, aunque tu pareja no presentara ninguna Infección de Transmisión Sexual, esta práctica puede ocasionar graves infecciones en la mujer, pues las rupturas del tejido anal permiten que la materia fecal entre a su sangre. El esfínter también puede resultar dañado y derivar en esfínter disfuncional (se pierde el control de la salida de la materia fecal); por lo tanto, el ano dañado puede permitir secreciones de materia fecal que llegan a la vagina y terminan –frecuentemente– en infecciones, especialmente cuando el ciclo menstrual propicia una baja de defensas en esa área.



¿EL DESEO SEXUAL ES IGUAL EN HOMBRES QUE EN MUJERES?

Los hombres y las mujeres somos diferentes y complementarios en todos sentidos, incluidos el deseo sexual y la respuesta ante

el mismo. Y todos tenemos mucho en común. Una de esas coincidencias es que ambos piensan en sexo, se excitan y tienen deseo sexual. Y para los dos, la excitación y el deseo sexual pueden ser igualmente intensos. Los hombres y las mujeres comemos, dormimos, crecemos, reímos, disfrutamos y soñamos. Pero todo eso lo hacemos de manera distinta. Ha habido muchísimos intentos para describir estas pequeñas grandes diferencias; sin embargo, la verdad es que poco se ha concluido con niveles de evidencia suficientes. Una razón es que no existe un instrumento médico que calcule el deseo, pues no es una sensación medible; nadie ha podido generar un “deseómetro”, pero se ha intentado precisar el punto con los niveles de estimulación cerebral, marcadores de expresión génicos, medidas de las constantes normales como la frecuencia cardiaca, la respiración, temperatura; y sus variaciones con el deseo. Pese a todo, no se ha concluido nada más que somos muy diferentes para ser tan complementarios.

.....

¿QUÉ SON LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y CUÁLES SON LAS MÁS COMUNES?



Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son aquellas causadas por virus, bacterias, hongos y parásitos que se transmiten al tener relaciones sexuales con alguien que se encuentre infectado. Existen más de treinta infecciones de transmisión sexual (algunas de ellas mortales), las más importantes son el Virus del Papiloma Humano (VPH), el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH-Sida), el Virus del Herpes Simple, la Clamidia, la Gonorrea y la Sífilis, entre otras. Los jóvenes entre 15 y 24 años son el grupo más afectado por las infecciones de transmisión sexual y las adolescentes, las más propensas a infectarse. Muchas de las infecciones no tienen cura.

¿QUIERO SABER QUÉ ES LA SEXUALIDAD, ES EL TENER RELACIONES SEXUALES O ES ALGO MÁS?



Sería injusto reducir el amplísimo campo de la sexualidad a lo que se conoce como relación sexual. La sexualidad comienza con tu género y abarca tu persona: eres hombre o mujer en todas las células de tu cuerpo, en tu biología, psicología y espíritu.

Entre los jóvenes, el uso común que se da al término sexualidad suele referirse a la relación íntima entre un hombre y una mujer. Es entonces cuando hay que aclarar que el concepto va mucho más allá, no sólo abarca lo físico, también lo intelectual, lo emocional y lo espiritual. Abarca toda la interacción en pareja y hay miles de maneras de expresarla a través de la existencia humana (los juegos, las sonrisas, los proyectos, el cariño, los abrazos, los sueños). Por eso es bueno aprovechar la juventud y el noviazgo para conocer al otro de manera integral y no sólo en el aspecto físico. De manera estricta, la sexualidad se construye a partir de cuatro aspectos indisociables:

- a) afectivo (sentimientos que uno tiene por la otra persona y la manera en que los expresamos),
- b) cognitivo (amistad que existe entre los dos, el compañerismo, la ayuda mutua),
- c) placentero (gozo que se experimenta al tener contacto físico, caricias, besos y la manera en que se demuestra amor al otro),
- d) procreativo (poder convertirse en madre o padre y dar la oportunidad a una nueva vida).

Como puedes ver, la sexualidad es un elemento propio de nuestra naturaleza y es tan profundo, que marca toda nuestra existencia.



.....

¿QUÉ ES EL VPH Y CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS Y SU TRATAMIENTO?



El Virus del Papiloma Humano (VPH) es una de las infecciones de transmisión sexual más comunes en jóvenes de 14 a 19 años de edad.

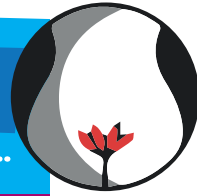
Hasta el día de hoy se han identificado aproximadamente cien tipos genéticamente diferentes de VPH, entre los cuales cuarenta han demostrado ser los responsables de causar papilomas escamosos benignos, mejor conocidos como verrugas. El resto están relacionados con el desarrollo de cáncer cervicouterino o anogenital en un 90%, (los más peligrosos son los tipos 16 y 18).

En la mayoría de los casos no hay síntomas o manifestaciones clínicas que puedan ayudar a detectar la infección a tiempo. Por esta razón, la probabilidad de presentar infección por VPH aumenta conforme mayor sea el número de parejas sexuales que se tenga.

Para su diagnóstico y tratamiento necesariamente se requiere acudir con el ginecólogo, para que él evalúe el riesgo de contagio y solicite los estudios necesarios para detectar las lesiones ocasionadas por la presencia del VPH (citología vaginal, colposcopia, biopsia y/o pruebas de ADN viral específico). El Papanicolaou (citología vaginal) es el método más efectivo en el diagnóstico y prevención del cáncer cervical; sin embargo, para la detección del VPH es muy bajo: sólo es efectivo en treinta de cada cien casos.

La única forma de prevenirlo es no tener relaciones sexuales. Ahora, si ya las tuviste, puedes tomar algunas medidas preventivas, como acudir periódicamente al ginecólogo y realizarte las revisiones de rutina.

¿POR QUÉ NO ME BAJA LA REGLA?



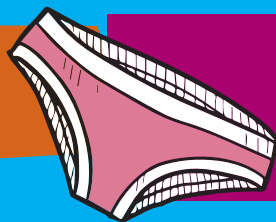
La razón más común por la que a una mujer en edad reproductiva se le suspende el periodo de menstruación, es el embarazo (sobre todo en aquellas mujeres en las que sus ciclos suelen tener un patrón regular). Sin embargo, existen otros factores por los que una mujer puede tener la ausencia de la menstruación sin que exista un embarazo. Hay que tener en cuenta que, para que llegue la menstruación, tuvo que haber ocurrido la ovulación con anterioridad, en un lapso de 9 a 17 días previos. De esta manera el ovario puede secretar la hormona responsable de producir la llegada de la menstruación.

El estrés, entendido como aquellas situaciones físicas o emocionales (positivas o negativas) por la cuales pasamos día a día, puede retrasar la ovulación y con ello la aparición del sangrado. Estas situaciones pueden ser tan comunes como la presencia de alguna enfermedad, comenzar algún deporte, cambiar de trabajo, realizar un viaje, iniciar una dieta, tener algún accidente, cambios de horario, etcétera.

Cuando el estrés se presenta durante la fase fértil del ciclo, provoca el retraso de la ovulación, hasta que desaparece o el cuerpo se acostumbra al cambio. Por lo tanto, la menstruación también se va a retrasar. El ejemplo más sencillo para entender este mecanismo es lo que le sucede a una mujer después del nacimiento de un bebé. Este es un típico ciclo largo, donde la ovulación se retrasa por tiempo indefinido: la primera menstruación después del parto puede llegar a presentarse hasta tres a seis meses después.

Si el retraso llega a ser de más de tres meses, sin que exista algún factor de estrés como los arriba mencionados, te recomendamos acudir con un médico para que te valore, ya que en ese caso pudiera existir alguna alteración hormonal o de otro tipo que requiere de un tratamiento médico específico (ovarios poliquísticos, resistencia a la insulina o síndrome metabólico, desórdenes alimenticios, alteraciones a nivel hipotalámico, entre algunos otros).

¿CÓMO PUEDO IDENTIFICAR UNA INFECCIÓN VAGINAL?



Las infecciones vaginales son muy frecuentes, de hecho, son la primera causa de consulta ginecológica. Pueden ser causadas por bacterias, hongos o virus; sin duda alguna la causa más frecuente es por hongos y el agente más común es la *candida albicans*, microorganismo que forma parte de la flora normal de la vagina. Sin embargo, cuando bajan las defensas del cuerpo de la mujer –por ejemplo con la menstruación– se modifican las condiciones del medio y este hongo se reproduce fácilmente, causando síntomas como comezón e irritación en la vulva; puede o no producir mal olor y un flujo vaginal blanco grumoso.

Las infecciones bacterianas se acompañan de un flujo amarillento-verdoso o grisáceo, que pueden o no dar comezón. Las de tipo viral generalmente producen lesiones en la piel, en forma de vesículas y/o granitos, que pueden o no causar dolor y no se acompañan de flujo. Es importante recordar que en los diferentes momentos del ciclo menstrual puede haber un flujo de distintas características, que no causa irritación ni da comezón y que no es signo de alguna infección.

Si te encuentras en cualquiera de estas situaciones, o presentas alguna de las sintomatologías descritas, es muy importante que acudas a un ginecólogo. Con base en un interrogatorio dirigido y una adecuada exploración física, se puede dar el tratamiento más adecuado para cada situación.

Si te encuentras en cualquiera de estas situaciones, o presentas alguna de las sintomatologías descritas, es muy importante que acudas a un ginecólogo.

¿CÓMO SÉ SI TODO ESTÁ BIEN “ALLÁ ABAJO”?



El término “allá abajo” puede ser muy amplio. Para ello me gustaría nombrar a cada parte del cuerpo por su propio nombre. El término vulva se utiliza para referirse al conjunto de órganos genitales externos femeninos: monte de Venus, labios mayores, labios menores, orificio vaginal, orificio uretral, clítoris y glándulas de Bartolini.

Para saber si todo está bien, lo más importante es mantener una buena higiene. Con ello podemos reducir el riesgo de padecer alguna infección en la vulva, situación que puede manifestarse con los siguientes síntomas:

- **Disuria** (ardor y/o dolor al orinar).
- **Prurito** (comezón intensa).
- **Leucorrea** (presencia de un flujo constante que procede de la vagina y que tiene mal olor. Este flujo es diferente en color y consistencia al moco cervical que se presenta durante la ovulación, antes del período menstrual o durante el embarazo).
- **Lesiones en la piel** (granos o verrugas).
- **Dispareunia** (coito difícil o doloroso para la mujer).

La forma correcta de limpiarse cuando se va a miccionar (orinar) es pasar el papel de adelante hacia atrás; es decir, del orificio uretral hacia el cuerpo perineal, ya que si se hace de la forma contraria podemos correr el riesgo de arrastrar cualquier microorganismo procedente del ano hacia la vulva y facilitar así la generación de una infección.

Si presentas cualquiera de los síntomas antes mencionados, es importante que acudas con tu médico para una revisión oportuna. Las infecciones urinarias o vaginales se presentan en mujeres con o sin actividad sexual. Recuerda que el condón nunca es 100% seguro para prevenir las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

¿POR QUÉ TENGO MUCHO FLUJO?



La vagina es un órgano que tiene su propio sistema de limpieza para defendernos contra alguna infección. Sin embargo, el utilizar productos químicos dentro de la vagina cuando no hay ningún tipo de infección como las duchas vaginales puede eliminar la flora bacteriana que nos protege, y favorecer que se presenten infecciones. La respuesta natural del cuerpo será producir secreciones vaginales, que pueden activarse en cualquier momento para ayudar a evitar que algún microorganismo provoque una infección.

Por otra parte, el ciclo menstrual de la mujer está regulado por la secreción de varias hormonas responsables de la producción del moco cervical; dicho moco puede verse como un flujo que proviene de la vagina, pero en realidad es producido en el cuello de la matriz (cérvix). Durante las diferentes etapas del ciclo menstrual (la fértil, por ejemplo) es común que la mujer presente este moco, y que desaparezca una vez que haya pasado la ovulación.

Para poder distinguir qué tipo de flujo está relacionado a una infección, es importante conocer los síntomas que el propio cuerpo presenta durante el ciclo menstrual. De esta manera, en el momento en que la secreción tenga cambios o presente síntomas como olor desagradable, ardor, dolor o comezón, lo más recomendable es que acudas con un especialista para que te revise y te diagnostique a tiempo. Es importante que recuerdes que una infección vaginal puede originarse por diversos motivos y no necesariamente están relacionados con la actividad sexual.

Es importante que recuerdes que una infección vaginal puede originarse por diversos motivos y no necesariamente están relacionados con la actividad sexual.

2

¿ES NORMAL QUE ME BAJE DOS VECES AL MES?

La razón más común para que una mujer presente dos menstruaciones durante un mes, es que tiene ciclos cortos (menos de 24 días entre ciclo y ciclo). Si es este tu caso, entonces no hay de qué preocuparse; al ser tan cortos habrá meses que puedas presentar dos sangrados sin implicar que se trate de alguna alteración hormonal, sobre todo si inicias a principios del mes.

Pero si eres una mujer con ciclos promedio (25-31 días) o ciclos largos (más de 38 días) y estas presentando un sangrado cuando todavía no debiera haber llegado, es importante que sepas que esta segunda menstruación, puede que no sea un sangrado de tu periodo, sino que corresponda a un intermenstrual que puede deberse a varios factores, entre ellos:

- 1. Factor hormonal.** En ocasiones las concentraciones de la hormona que se secreta durante la primera fase del ciclo menstrual conocida como estradiol son tan elevadas que cuando decaen pueden producir una ruptura en los vasos del endometrio y, por lo tanto, un sangrado.
- 2. Ovulación.** Existen mujeres que pueden presentar un sangrado uno o dos días cuando acaba de ocurrir la ovulación.
- 3. Implantación.** En algunas ocasiones puede presentarse un sangrado siete a diez días después de la fecundación; este se relaciona al momento de la implantación.
- 4. Alteraciones anatómicas.** Existen varias patologías que pueden estar produciendo un sangrado intermenstrual, y sólo la revisión de un ginecólogo podrá diagnosticarlas y tratarlas. Entre esos factores se encuentran los pólipos endometriales y las lesiones en el cérvix, que causan un sangrado que no viene propiamente del útero sino de la vagina y es difícil poder distinguir la diferencia a menos que acudas con un especialista. Recuerda: conocer tu organismo te ayudará a identificar si el sangrado que presentas es normal o no. Lo importante es aprender a escuchar las señales de tu cuerpo.

¿QUÉ ES EL PAPANICOLAOU? ¿CUÁNDO DEBO REALIZARLO?



El Papanicolaou es una prueba que consiste en la observación al microscopio de las células del cuello uterino para identificar en ellas alteraciones que sugieran enfermedades malignas (cáncer) o lesiones precancerosas (Lesión Intraepitelial Cervical), y también es capaz de detectar cambios asociados a la presencia de Virus de Papiloma Humano (que es el precursor del cáncer cervicouterino). La toma de muestra se realiza con una espátula o un cepillo especial, por vía vaginal y la realiza preferentemente el ginecólogo o un médico general.

Esta prueba se recomienda para todas las mujeres que han iniciado su vida sexual, y las investigaciones recientes resaltan la importancia de realizarla a todas las mayores de 21 años. Su utilidad diagnóstica mejora conforme se practica de manera repetida, por eso es necesario realizarlo de manera anual y no se recomienda sustituirla por otras pruebas como la detección del VPH o la colposcopia, las cuales son adicionales y confirmatorias.

Si tienes más de 21 años o ya has iniciado tu vida sexual, es aconsejable que acudas con un ginecólogo para realizar esta prueba y acompañarla de un chequeo general.

Esta prueba se recomienda para todas las mujeres que han iniciado su vida sexual, y las investigaciones recientes resaltan la importancia de realizarla a todas las mayores de 21 años.

Ouch!

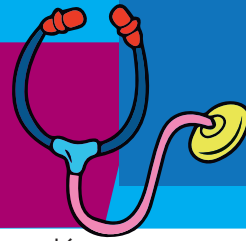
TENGO VEINTE AÑOS Y DESDE LOS QUINCE SUFRO DE CÓLICOS MUY FUERTES. MENSUALMENTE TOMO PASTILLAS PARA CONTROLAR EL DOLOR. ME HICE UN ULTRASONIDO Y NO SALIÓ NADA RARO. YA NO AGUANTO LOS DOLORES ¿A QUÉ SE DEBE?

Se llama dolor pélvico crónico y generalmente está causado por una enfermedad que se llama endometriosis. Esta es el crecimiento de tejido endometrial (el que se pierde con cada menstruación) fuera del útero, y puede estar en los ovarios, en la parte posterior del útero, en la vejiga o los intestinos, causando mucho dolor con cada menstruación, e incluso llega a afectar las funciones de la vejiga y los intestinos. El dolor puede ser tanto que ni siquiera con analgésicos comunes se alivie. El tejido que crece así puede formar pequeños tumores o quistes, y estos se pueden ver por ultrasonido; sin embargo, no siempre ocurre así. La endometriosis puede causar tres cosas:

1. **Dolor.**
2. **Tumoraciones.**
3. **Problemas relacionados con la fertilidad.**

El tratamiento dependerá de las dificultades que cause, y el deseo o no de tener hijos en ese momento. Cuando el problema principal es el dolor hay muchas opciones, que van desde el uso de analgésicos comunes hasta la cirugía, e incluso tratamiento sobre los nervios que transmiten el dolor. Es muy importante que sepas que el éxito no depende directamente del tipo de tratamiento o del medicamento empleado, ya que se han visto casos muy graves que mejoran sustancialmente con el uso de analgésicos, y casos leves en los que el dolor no disminuye incluso después de cirugías (afortunadamente son la minoría de los casos). Si el dolor es muy fuerte o los analgésicos ya no son suficientes, te aconsejo que visites a tu ginecólogo para establecer un plan de diagnóstico y tratamiento adecuado.

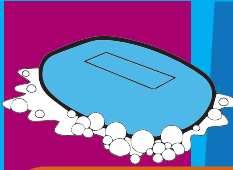
¿CÓMO EVITO CONTAGIARME DE UNA INFECCIÓN DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) Y QUÉ HAGO SI YA TENGO UNA?



Aunque mucho se dice que usando un condón no te contagias, este es uno de los grandes mitos que existen sobre las infecciones de transmisión sexual. Existen más de treinta infecciones de este tipo, algunas de ellas se contagian por el semen, los líquidos preseminalales del hombre y los líquidos lubricantes de la mujer; ese es el caso del VIH-Sida. En estos casos las investigaciones más recientes sobre el condón indican que en una de cada cinco ocasiones que se usa no protege, incluso cuando se utiliza en todas las relaciones sexuales, sin que se rompa, deslice o le suceda algún otro percance; si no se usa todas las veces y el condón tiene algún defecto o se rompe, esta protección disminuye considerablemente. Por otro lado, existen infecciones sexuales que se contagian por el contacto de piel con piel –como el Virus del Papiloma Humano, el Virus del Herpes Simple, Sífilis y Chancroide– y en este caso la protección del condón es mínima, pues la infección puede estar en la zona genital que este no cubre. Como puedes ver, el condón puede disminuir la posibilidad de contagio pero no lo evita. Nunca es 100% seguro.

En caso que ya creas tener una Infección de Transmisión Sexual, o algún síntoma como dolor al orinar, secreciones vaginales de olor desagradable, prurito o comezón en los genitales; o que te hayan salido ronchas, granitos o verrugas es necesario que acudas cuanto antes al médico, de preferencia a un ginecólogo, para que pueda valorar y te dé las indicaciones y el tratamiento necesario.

Aunque mucho se dice que usando un condón no te contagias, este es uno de los grandes mitos que existen sobre las infecciones de transmisión sexual.



¿CÓMO DEBE SER LA HIGIENE DE LOS GENITALES EN LOS HOMBRES?

Es muy importante saber que los genitales del hombre –al ser externos– requieren de cuidados especiales, como por ejemplo no utilizar ropa interior que pueda lastimar los testículos o el pene al cambiar de una posición a otra. Por lo general no se debe usar ropa interior ajustada ni prendas o materiales que generen mucho calor y sudor. La limpieza debe realizarse con agua y jabón todos los días, durante el baño, y es importante retraer la piel del prepucio para su adecuado aseo cuando no se cuenta con la circuncisión.

Lo anterior se debe a que entre el glande del pene y el prepucio se acumulan células muertas y otras sustancias que pueden favorecer el alojamiento de bacterias y virus que se transmitan por vía genital. Aunque no se acostumbra escuchar que los medios de comunicación promuevan una autoexploración de los testículos, esta es muy recomendable ya que es la mejor manera para detectar alguna alteración que pueda estar relacionada con el cáncer de testículo, frecuente en el grupo de edad entre los diez y los veinte años.



¿LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) SE PUEDEN CONTAGIAR CON LAS CARCIAS QUE SE HACEN CON LAS MANOS?

Sí, claro. Existen infecciones sexuales que se contagian por el simple contacto de piel con piel, como el Virus del Papiloma Humano, el Virus del Herpes Simple, Sífilis y Chancroide. Si la persona contagiada tocó sus genitales y tiene alguna infección, sí la puede contagiar. Además, recuerda que las caricias hacen que cada vez quieras más, hasta que claramente llegues a tener una relación sexual; y ahí sí tendrás muchas más probabilidades de contagiarte de una Infección de Transmisión Sexual.

SOY VIRGEN Y SIENTO QUE
NO ESTOY PREPARADA PARA
MI PRIMERA VEZ ¿ES BUENO
ESPERAR?



.....

Todos buscamos el amor auténtico. Unirnos totalmente a otro. En ocasiones ese deseo de unión se confunde: es muy diferente estar juntos que estar unidos. Juntar cuerpos no garantiza la unión que estamos buscando –y muchas veces la pone en peligro–. Una entrega total implica permanencia, de otra forma sería sólo un préstamo. La relación sexual es la expresión de la unión y la entrega total; es cuando la pareja se dice con el cuerpo: “soy tuyo, libre, total, sólo y por siempre... tuyo”. Hasta que puedas decir eso a tu pareja y lo sientas realmente, mejor espérate. Si no lo haces, corres el riesgo de regalarte y decepcionarte con la experiencia.

La sexualidad no es un juguete que se tenga que estrenar. Expresa el don más valioso que has recibido y que puedes dar a otra persona. Así que espera... vale la pena. Los chicos valiosos suelen valorar más a las niñas que se valoran a sí mismas. Reflexiona: cuando se entra a un jardín no se pisotea a las rosas, pero se pisotea todo el pasto del camino... porque es sólo pasto. Así que pórtate como rosa y no como pasto.

A veces cometemos el error de dejar de escucharnos, más cuando hay muchas voces que opinan algo distinto a lo que en el fondo creemos mejor para nosotros.

Posiblemente, esta sensación de “no sentirte preparada” puede deberse a muchas inquietudes que aún no tienes resueltas; no apures nada. Si lo piensas objetivamente, no hay razón para hacerlo.



TENGO PROBLEMAS CON MI REGLA PORQUE ME BAJA TODA UNA SEMANA Y EN OCASIONES, PASAN DOS O TRES MESES SIN QUE SUCEDA. ¿A QUÉ SE DEBE? ¿ES ALGO MALO?

Para poder comprender mejor los ciclos menstruales es importante que cada mujer aprenda a reconocer sus propios patrones, y así poder identificar a tiempo cualquier condición médica que esté poniendo en riesgo su salud sexual.

Para una adolescente que acaba de iniciar sus ciclos menstruales, es normal que los primeros dos o tres años sean irregulares; es decir, que tengan una duración superior a los 35 días. Si ese no es tu caso, es pertinente recordar que a partir de que una mujer inicia con sus periodos menstruales, debe llevar un calendario para conocer su duración.

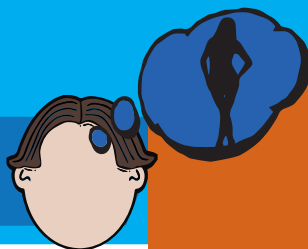
La manera más sencilla es contar como día uno del ciclo al primer día en que se presenta el sangrado y el último día será el anterior al iniciar la siguiente menstruación. De esta forma si tus ciclos tienen una duración de 28 a 35 días serán catalogados como ciclos promedio; si son menores a 28 días, ciclos cortos; y si sobrepasan los 35 días, ciclos largos. Los tres pueden ser completamente fértiles y con características normales, siempre y cuando la ovulación haya ocurrido entre 9 y 17 días previos a la llegada de la siguiente menstruación.

Para las mujeres que, como tú, presentan ciclos largos, puede deberse a diferentes circunstancias. La más común es el estrés, entendido como aquellas situaciones físicas o emocionales, positivas o negativas por las cuales pasamos día a día y que pueden retrasar la ovulación y con ello el inicio del siguiente periodo menstrual. Pueden ser situaciones tan comunes como tener un examen, alguna enfermedad, iniciar algún deporte, viajar, ponerte a dieta, sufrir algún accidente, cambios de horario o de trabajo, entre otras.

Cuando ninguna de estas situaciones se relaciona con tus ciclos menstruales, entonces es importante que acudas con un médico. Las causas más comunes de estos ciclos largos son los ovarios poliquísticos, resistencia a la insulina o síndrome metabólico, desórdenes alimenticios, alteraciones a nivel hipotalámico, entre otras. Un especialista puede ayudarte a diagnosticar cualquier alteración hormonal o

metabólica que sea la causa de las alteraciones en tus ciclos y así, proporcionarte el tratamiento adecuado.

¿LA MASTURBACIÓN ES BUENA O MALA?



Depende de lo que busques. No te la recomiendo pues, contrario a lo que se cree, no prepara para una sexualidad plena en pareja. Masturbarte significa jugar con tu cuerpo, lo que muy probablemente llegue a dañar tu autoestima porque si uno se trata a sí mismo como objeto, suele dejar que otros lo traten de la misma manera.

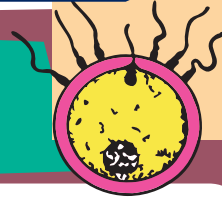
Debes estar consciente de que el que juega con su cuerpo terminará jugando con el de su pareja y eso es sumamente superficial y egoísta. La masturbación causa una especie de adicción sexual que nos lleva a ver a los demás también como objetos y, en consecuencia, a tratarlos de ese modo. Si te vuelves adicto a esta práctica, te vuelves un esclavo de ella y será muy difícil que sepas lo que significa hacer el amor realmente, sólo sabrás usar el cuerpo de tu pareja para satisfacerte a ti mismo.

El cuerpo del hombre y la mujer son maravillosos y complementarios, y el placer sexual está diseñado para gozarse y compartirse con una pareja, comprometida y vinculada emocionalmente. Lograrlo exige la exploración en común, práctica, comunicación, autodominio, sincronía, incluso cierta edad.

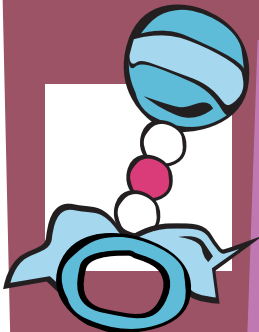
La masturbación se queda sólo en el placer. En cambio el acto sexual abarca la comunicación y estrecha el vínculo personal. A veces la masturbación va acompañada de pornografía y fantasías que excluyen la realidad y la verdad de la persona amada y se puede llegar a depender de estas para lograr la excitación. Es natural sentir curiosidad por las propias sensaciones, sobre todo si son intensas y agradables. Pero si quieres ser una persona amable (susceptible de amar y ser amada), reserva la magia de ese placer para darlo y recibirlo del compañero de tu vida.

EMBARAZO

QUISIERA SABER, ¿EN QUÉ MOMENTO EMPIEZA EL EMBARAZO Y CÓMO SE FORMA EL NUEVO BEBÉ?



La vida de una persona inicia desde el momento de la fecundación; es decir, desde el preciso instante en que se unen el espermatozoide del hombre y el óvulo de la mujer dentro del cuerpo de ella. En ese momento ya existe una persona con toda su carga genética, con identidad propia y sobre todo con autonomía; es decir, con fuerza interior que le permite crecer y desarrollarse por sí mismo durante los nueve meses que durará el embarazo, y después desde su nacimiento hasta la muerte. Claro que necesita del cuerpo de su mamá y de los nutrientes que ella le aporta para poder crecer y desarrollarse; pero esto es similar a la necesidad que tiene un niño recién nacido de que lo cuiden sus padres, él es autónomo pues crece y se desarrolla solo, pero necesita que su madre lo alimente, lo arrulle, lo tape y mantenga calentito; si no, no podría vivir.



HACE DOS AÑOS ABORTÉ PORQUE NO ME SENTÍA PREPARADA PARA SER MAMÁ. DESPUÉS ME SENTÍ TAN CULPABLE QUE ME VOLVÍ A EMBARAZAR Y AHORA TENGO A MI BEBÉ, PERO NO PUEDO OLVIDAR AL QUE PERDÍ Y ESO ME HACE SENTIR FATAL, ¿QUÉ PUEDO HACER?

Lo primero que tienes que entender es que necesitas ayuda profesional para que los sentimientos que te angustian -ansiedad, tristeza o frustración- puedan ir sanando lo más pronto posible y no se prolonguen a lo largo de tu vida. Necesitas aceptar que tienes un problema -ya estás en el camino-, darte permiso de sentirlo y de vivirlo. Necesitas

saberte acompañada en ese dolor que de pronto pareciera no tener razón de ser: busca un espacio donde se te escuche y no se te juzgue, para que poco a poco coloques tus pensamientos, emociones y tu ser mujer y mamá en el sitio adecuado. Tienes que darte la oportunidad de salir de ese silencio doloroso en el que vives, porque sólo así recuperarás la paz interior que dejaste en el camino; podrás reconstruir tu vida en beneficio propio y en el de ese otro bebé que ahora forma parte de ella. No pierdas más de lo que has perdido.

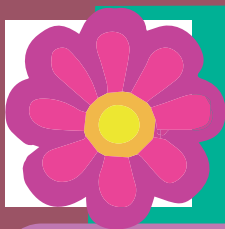
.....

¿CÓMO LES DIGO A MIS PAPÁS QUE ESTOY EMBARAZADA SIN QUE SE ENOJEN Y ME QUIERAN SEPARAR DE MI NOVIO O DE MI BEBÉ?



Tienes que tomar en cuenta que pueden reaccionar con enojo o tristeza porque en el fondo sienten preocupación porque pudieras tener una juventud más difícil que la que ellos deseaban para ti; que necesites modificar tus sueños por cumplir responsabilidades. No temas. Con dedicación todas terminamos saliendo victoriosas, y ser mamá -aun joven- es increíblemente hermoso. Dale la noticia acompañada de tu novio y de un tío o tía de confianza. Sé sincera y pídeles ayuda para que por ningún motivo dejes de estudiar, y esmérate mucho. Diles que quieres amar a tu hijo como ellos a ti.

Por lo que entiendo, tu novio te apoya en esta situación: siéntete afortunada. Pero si las cosas llegarán a cambiar por alguna razón, y no encuentras la comprensión y el amor que esperas, no estás sola. Existen instituciones (por ejemplo www.yoliguani.org) que apoyan y acompañan de manera gratuita y profesional a chicas embarazadas en desamparo, proporcionándoles un hogar para que disfruten de su maternidad en un entorno de paz, salud y tranquilidad.



¿ES CIERTO QUE PUEDO SEGUIR MENSTRUANDO AUNQUE ESTÉ EMBARAZADA?

Completamente falso. La menstruación se produce por la descamación de las células del tejido endometrial al no haber embarazo posterior a la ovulación (aproximadamente 9 a 17 días). Durante el embarazo el endometrio tiene una reacción decidual (cambios propios para la formación de placenta y membranas fetales) que le hace imposible llevar a cabo una menstruación; sin embargo, se pueden presentar sangrados transvaginales durante el embarazo por diversas circunstancias:

- Cuando ocurre la implantación en el endometrio, (es decir cuando las células que integran el nuevo ser humano, se adhiere al útero), aproximadamente a los siete días de la ovulación y en ocasiones puede confundir a la mujer, haciéndole creer que es una menstruación. Este sangrado suele ser muy leve y puede durar varios días, pero nunca más de cinco.
- Cuando algún sangrado se presenta durante el primer trimestre, casi siempre se trata de amenazas de aborto u otras patologías; en el segundo y tercer trimestres pueden presentarse por alteraciones a nivel de la placenta (órgano que permite el intercambio de nutrientes y oxígeno de la madre con el hijo).
- En todo caso, al presentar cualquier tipo de sangrado durante el embarazo (leve o abundante) es muy importante acudir inmediatamente con tu ginecólogo para recibir la atención adecuada.

La menstruación se produce por la descamación de las células del tejido endometrial al no haber embarazo posterior a la ovulación (aproximadamente 9 a 17 días).

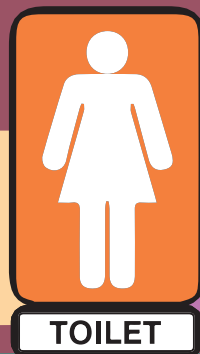
¿PUEDO QUEDAR EMBARAZADA SI TENGO RELACIONES EN MIS DÍAS?



Sí, pues todo depende del momento en que vayas a ovular. Los espermatozoides pueden vivir hasta cinco días dentro del cuerpo de la mujer y si tienes ciclos menstruales cortos y la ovulación se lleva a cabo el décimo día de tu ciclo y, además, hubieras tenido relaciones el quinto día, sí, podría darse el embarazo.

Por otro lado, debes saber que el tener relaciones sexuales en los primeros días de la menstruación te vuelve más propensa a contraer una infección.

¿SI ORINO INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE HABER TENIDO RELACIONES SEXUALES, PUEDO EVITAR EMBARAZARME?



No hay una relación directa entre quedar embarazada y orinar; por la sencilla razón de que el canal vaginal no está conectado con la uretra.

Si existe eyaculación dentro de la vagina, y al no existir conexión de esta con las vías urinarias, no hay posibilidad de expulsar el semen. Por lo tanto, la posibilidad de quedar embarazada no se modifica de ninguna forma. Te recomiendo que acudas con un médico especialista que pueda orientarte sobre la mejor manera de cuidar tu salud sexual.



TUVE SEXO CON MI NOVIO Y NO ME GUSTÓ. USAMOS CONDÓN Y DICE QUE NO EYACULÓ, PERO TENGO MIEDO DE QUEDAR EMBARAZADA. ESTOY MUY ARREPENTIDA ¿QUÉ HAGO PARA NO SENTIRME ASÍ? ¿DEBERÍA TOMAR UNA PASTILLA?

Lo primero que te aconsejo es que trates de estar tranquila. Lograr un embarazo no es tan sencillo como pareciera. Lo primero para que se dé es que la mujer esté en sus días fértiles y, generalmente, que el hombre eyacule dentro de ella. No te recomiendo que tomes algún tipo de pastilla. Por ejemplo, la píldora del día siguiente es una bomba de hormonas que puede afectar la salud de la mujer y generar cambios en la menstruación hasta varios meses posteriores a usarla, lo que te podría hacer sentir muy intranquila. Sé que te sientes muy mal con lo que pasó, y tristemente esta es la realidad de las relaciones sexuales cuando se tienen en la adolescencia; la mujer es la que más sale perdiendo y arriesgando su salud. Pero claro que sirve arrepentirse y decidir que no te volverá a pasar.

¿ES POSIBLE EMBARAZARTE CON UN FAJE?

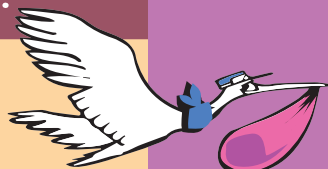


Si por “faje” entiendes el intercambio de besos y caricias corporales que se da por encima o por debajo de la ropa, sin llegar a la desnudez, es muy difícil que esto suceda (aunque te arriesgas a que la excitación del momento no te permita detenerte o detener a tu pareja y termines en una relación sexual que no planeabas y que te expone, también, a contraer alguna Infección de Transmisión Sexual). Por otro lado, si al intercambio de caricias se suma el contacto directo (roce/fricción, sin ropa) de los genitales, sí... es posible embarazarte con un “faje”. Te explico:

Lo más importante para que se dé un embarazo es que la mujer esté en sus días fértiles. En ese caso, siempre que exista cualquier tipo de contacto genital entre un hombre y una mujer y el semen del hombre o el líquido preseminal (previo

a la eyaculación) entre en contacto –de cualquier manera– con la zona genital de la mujer, existe esta posibilidad, aunque no haya penetración.

¿CUÁLES SON LAS FECHAS MÁS PROBABLES PARA QUEDAR EMBARAZADA?



Para poder saber los días en que la mujer puede quedar embarazada, es importante conocer las características propias de su ciclo menstrual. Si dividimos el ciclo en dos, partiendo sobre el día en que ocurre la ovulación, la primera etapa –llamada preovulatoria– es la más variable en cada mujer. Sabemos aproximadamente cuántos días dura el sangrado menstrual; pero no se puede saber con precisión cuántos días después ocurrirá la ovulación, ya que depende de varios factores (hormonas, estrés, alimentación, etcétera). De ahí que cada mujer pueda ovular en diferentes días, según su ciclo. La segunda fase –llamada post-ovulatoria–, es la fase más constante en todas las mujeres, esto se debe a la secreción de la hormona progesterona. Una vez que ocurre la ovulación, la menstruación llega entre 9 y 16 días. Con esta premisa podemos decir que, si una mujer es regular, la ovulación ocurrirá casi siempre alrededor de los mismos días del ciclo. En mujeres con ciclos largos (mayores a 38 días) la ovulación no siempre ocurrirá en las mismas fechas; y para mujeres con ciclos cortos (menores a 24 días) es muy probable que la ovulación suceda al término del sangrado menstrual, o incluso durante los últimos días de la menstruación.

La mejor manera para calcular el día más cercano a la ovulación es monitorear los signos de fertilidad que el cuerpo de la mujer presenta, como el moco cervical o una sensación resbalosa en la vulva. En 95% de los casos en que se han realizado ultrasonidos o estudios de sangre a las mujeres que presentan estas características, la ovulación ocurre dos días antes o después del día “pico”. Este se reconoce por ser el último día con sensación resbalosa o un moco de color transparente de un tamaño mayor a los 2 cm de longitud, si lo estiramos. Por lo tanto, las relaciones sexuales que se tengan en estos cinco días pueden aumentar la probabilidad de lograr la fecundación.

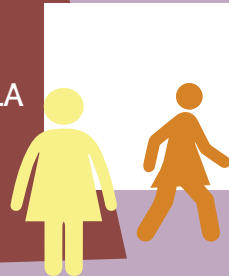
IDENTIDAD SEXUAL

SI TUVE UNA EXPERIENCIA SEXUAL CON ALGUIEN DE MI MISMO SEXO, ¿QUIERE DECIR QUE SOY HOMOSEXUAL?



El haber tenido experiencias sexuales con una o varias personas del mismo sexo no necesariamente significa que seas homosexual. Sin embargo, es posible que hayan despertado sensaciones y sentimientos que no conocías y que a partir de ellos también pudieran surgir cuestionamientos de tu sexualidad. Las experiencias que vivimos suelen movernos de lugar. Ahora bien, es importante que sepas que, así como pueden moverte hacia un lugar agradable o convertirse en un medio para un crecimiento o aprendizaje personal, es inevitable que cada experiencia conlleve consecuencias y renuncias que es importante tomes en cuenta; en especial considera si estás lista para poner en juego ciertas certezas. Cada elección que haces libremente conlleva consecuencias que no conoces, y que tendrás que asumir una vez que lleguen. El que haya consecuencias que se tengan que asumir (enfrentarte a sentimientos desconocidos, cuestionar tu sexualidad, generar cierta codependencia o enamoramiento que no esperabas, etcétera), no significa que seas homosexual.

HACE POCO CONOCÍ A UNA CHICA EN EL BACHILLERATO Y NOS HEMOS HECHO AMIGAS. EN OCASIONES ME TOMA DE LA MANO Y ME ABRAZA POR DETRÁS, ME CELA Y SE DIRIGE A MÍ COMO “MI AMOR”. ¿ES NORMAL SU COMPORTAMIENTO? ME DA PENA PREGUNTARLE DIRECTAMENTE SI ME ESTÁ TIRANDO LA ONDA.



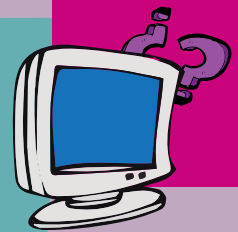
Lo primero que debes valorar es si esto que sientes es un mensaje de que algo no está bien. Debes confiar en tus sentimientos, en tu intuición. Aunque las muestras físicas de cariño son muy comunes entre niñas y adolescentes, si te incomoda de algún modo tienes que hablarlo con ella directamente. El cariño y la confianza que hay entre

amigos pueden derivar en señales o actitudes que lleguen a interpretarse de manera errónea, pues se mezclan con emociones que no sabemos expresar.

Habla sinceramente con ella y déjale saber cómo te sientes. Si después de hacerlo la situación persiste y tú no quieres, deberás considerar alejarte. Recuerda que antes de cualquier amistad estás tú y debes cuidarte y confiar en ti.

.....

SOY BISEXUAL Y HAY UN CHICO QUE CONOZCO SÓLO POR EL FACEBOOK. ME DIJO QUE YO LE GUSTO Y CREO QUE ÉL TAMBIÉN ME ATRAE, PERO NI SIQUIERA NOS CONOCEMOS, ¿QUÉ HAGO?



Primero que nada, te invito a que analices profundamente tu preferencia sexual. Estás en una etapa muy importante para definir tu identidad sexual y, por lo mismo, es común que haya confusión y hasta mitos al respecto.

Te lo comento porque en la etapa por la que atraviesas, las relaciones interpersonales que decidas tener (novias, parejas, amigos “con derechos”, etcétera) marcarán de una manera importante el cauce de tu desarrollo psicoemocional y de la identidad sexual que estás construyendo. Por eso te aconsejo que reflexiones muy bien sobre lo que buscas y lo que esperas de tu vida afectiva, no sólo para hoy, también para un futuro. Por último, te aconsejo que tengas cuidado porque puedes estar siendo víctima de un acosador sexual. Toma tus precauciones, pues el proceso que siguen estos sujetos puede llevar de semanas a meses con tal de conseguir su objetivo. Generalmente el acosador inicia la relación a través de alguna red social, en donde –en ocasiones– finge ser un niño o un joven más y así obtener información personal de la víctima; posteriormente procede a seducir o, a manera de juego o apuesta, a persuadir al niño o niña para intercambiar fotos o videos en actividades sexuales explícitas. La última parte es la coerción o el chantaje para conseguir dinero, favores sexuales o citarse con el menor para abusar de él. Como puedes ver, ambos temas son delicados. La mejor prevención es la información, no te dejes engañar.



SOY HETEROSEXUAL Y, NO OBSTANTE, SIENTO ATRACCIÓN, NO POR EL CUERPO MASCULINO, SINO POR EL ESTILO DE VIDA DE LOS HOMOSEXUALES. ¿QUÉ ME PASA?

Hoy, muchas personas se sienten confundidas con respecto a su heterosexualidad porque la cultura promueve elementos y modas que se han relacionado anteriormente con la “vida homosexual”, o porque la homosexualidad se ha vinculado con tener gusto o atracción por ciertos elementos no comunes a lo “esperado de los hombres”: participar en espacios artísticos, utilizar cierta ropa, evitar contacto violento, demostrar sus sentimientos, trabajar en el mundo de la moda, hacer actividades que antes eran consideradas femeninas, etcétera.

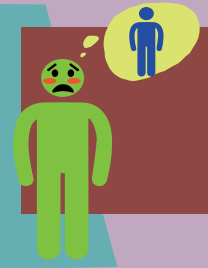
El que te parezca atractivo lo que algunos (que se llaman a sí mismos homosexuales) viven, portan o hacen, no significa que seas *gay* o que estés reprimiendo tu homosexualidad.

PREGÚNTALE AL

EXPERT



TENGO TRECE AÑOS Y DESDE LOS ONCE ME GUSTAN LOS DE MI MISMO SEXO. ¡NO QUIERO SER GAY!, PERO ME INQUIETA VER HOMBRES Y FANTASEO CON TENER RELACIONES SEXUALES CON UN AMIGO
¿QUÉ HAGO?



Tal vez lo primero que hay que recalcar es que en definitiva esto te inquieta. Y si te *inquieta*, ya tienes una respuesta. Hay algo en la forma de verlo o en lo que vives, que no te cuadra con lo que quieres. La angustia es un sentimiento que puede ser muy incómodo, pero que al mismo tiempo es una incomodidad que nos mueve, o al menos nos llama a hacerlo. La angustia permite mantenernos en una tensión entre lo que hay y lo que deseo que haya.

En especial a tu edad, muchos de los hombres que fantasean con hombres o con tener relaciones sexuales con hombres (varios de ellos con sus amigos), están en búsqueda de pertenencia, aceptación e inclusión. Antes de sacar conclusiones, yo te preguntaría qué admiras de ese amigo; cómo te sientes con respecto a él; si te gusta su trato o anhelas uno distinto; si consideras que eres tan valioso como él o –de repente– te sientes inferior o inadecuado; qué tanto es recíproca la amistad o si está más de tu lado que de él... Estas y otras preguntas pueden irte ayudando a mirar si, además de un sentimiento sexual, pudiera haber otras emociones implicadas.

También es importante que sepas que muchas personas que experimentan fantasías durante los años de adolescencia con personas de su mismo sexo, una vez que crecen y se desarrollan completamente se aceptan, valoran y dejan de sentir esto; en especial cuando logran sentirse reconocidos, aceptados e incluidos por grupos de amigos y personas significativas del mismo sexo. Además, consiguen percibirse a sí mismos como capaces de desarrollar relaciones heterosexuales si así lo desean. Es muy pronto para llegar a decisiones: toma tu tiempo y acércate a una persona profesional que pueda acompañarte.

La realización de este cuadernillo de consulta fue posible gracias a la colaboración entusiasta y al interés de los médicos, psicólogos, abogados y diferentes especialistas en sexualidad y adolescencia que aportaron su valiosa experiencia en cada respuesta:

Mtra. María del Carmen Alva López
Psic. Carlos Becerra Rebelo
Psic. Desiree Carlson Sanroman
Psic. María Fernanda Chávez Orozco
Dr. Carlos Fernández del Castillo*
Psic. Aleida Guajardo Rodríguez
Dr. Javier Hagenbeck Altamirano*
Dra. Karen Jiménez Robles
Psic. Ericka Juárez Alzaga
Lic. Evan Lemoine
Dr. Manuel Madrazo Cabo
Dr. José Méndez Venegas
Dra. Rosario Larís Echeverría
Dr. Joaquín Ruiz Sánchez*
Lic. Ingrid Tapia Gutiérrez
Psic. Dulce Tiscareño Corchado
Dr. Víctor Topete Camarena*

¿Quieres saber más sobre ellos? Visita:
www.tad.org.mx

*Especialistas que también colaboraron en la elaboración y revisión de la guía de MÉTODOS DE PLANIFICACIÓN Y SALUD SEXUAL.

Muy valioso fue el trabajo editorial y la coordinación de los textos de las licenciadas Norma Ramos, Cristina Sousa y del maestro Cándido Pérez.

A todos ellos, nuestra más sincera gratitud.

.....

www.tad.org.mx

www.fertilitycaremexico.org

www.idapsi.com.mx

www.cipabe.org.mx

www.yoliguani.org

www.irma.org.mx

www.corazonenmovimiento.com.mx

cefi.informacion@gmail.com

.....

PREGÚNTALE AL EXPERTO

MENOS MITOS
Y MÁS REALIDADES

"Pregúntale al experto es un espacio que te invita a mirarte tal como eres: desde tus vivencias, rollos y aceleres. Es un lugar donde puedes preguntar a expertos sobre los temas que te inquietan y que vives... sobre las dudas que muchas veces resuelven los amigos o el internet".

*Claudia, 17 años
(asidua usuaria de diversos portales juveniles)*

Pregúntale al experto. Menos mitos y más realidades es un cuadernillo informativo que nace de la revisión de distintos portales y blogs juveniles en los que, adolescentes y jóvenes, exponen sus dudas y su curiosidad sobre temas que tienen que ver con la sexualidad y con situaciones que enfrentan en distintos ámbitos de su vida (familiar, escolar, sentimental). Te invitamos a leer las inquietudes de muchos chavos (as) que, como tú, seguramente aún tienen muchas dudas sobre estos temas.

Con la colaboración de:



THINK • ACTION • DEVELOPMENT



www.tad.org.mx



ThinkTad



ThinkTad



@thinktad

THINK • ACTION • DEVELOPMENT