

Tú y tu sexualidad



Facebook: @ginofer.ver Tel: 229-140-85-07 y 229-213-0023
www.ginoferver.com

Ginofer
Ginecología
Obstetricia
Fertilidad

Los años de la adolescencia son emocionantes pero pueden producir cierto desconcierto; tu cuerpo está cambiando y debes enfrentar nuevos sentimientos y emociones. Quizás estés pensando en tu sexualidad y como explorarla, ya que las formas de expresión sexual varían desde tomarse de la mano, darse un beso, tocarse hasta realizar el coito.

Aquí te explicamos :

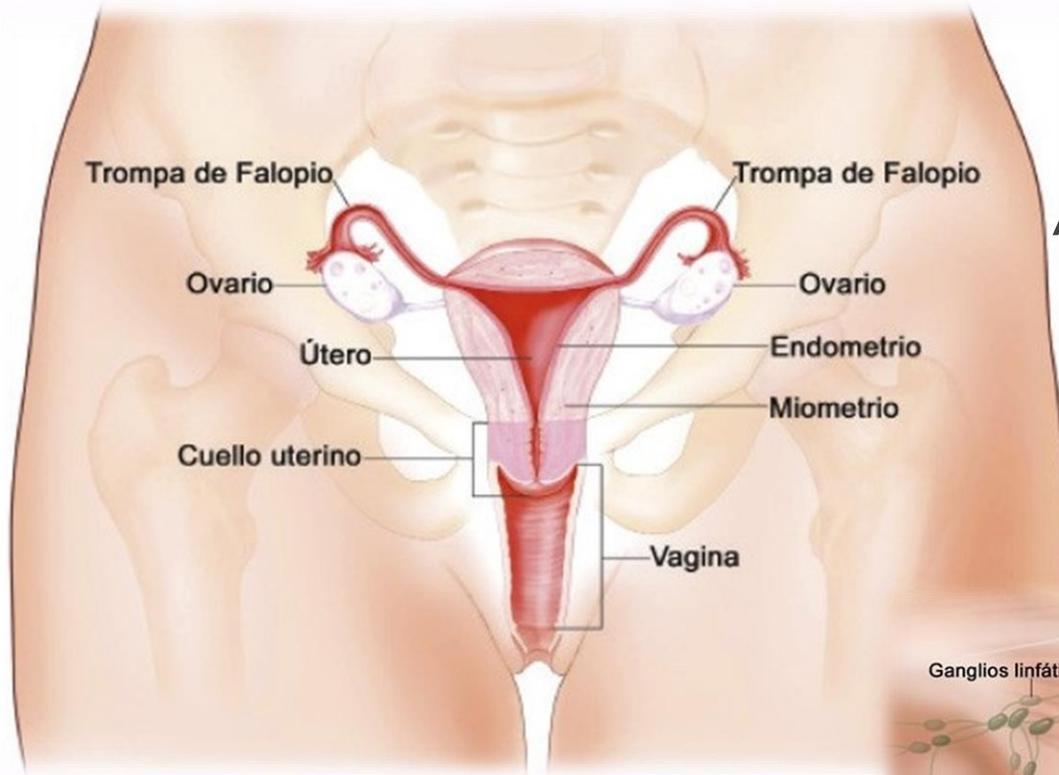
1. Cambios Físicos y Emocionales
2. Cómo manejar las Sensaciones Sexuales
3. Formas de Expresión Sexual
4. Decisiones acerca del Sexo

I.- Cambios Físicos y Emocionales

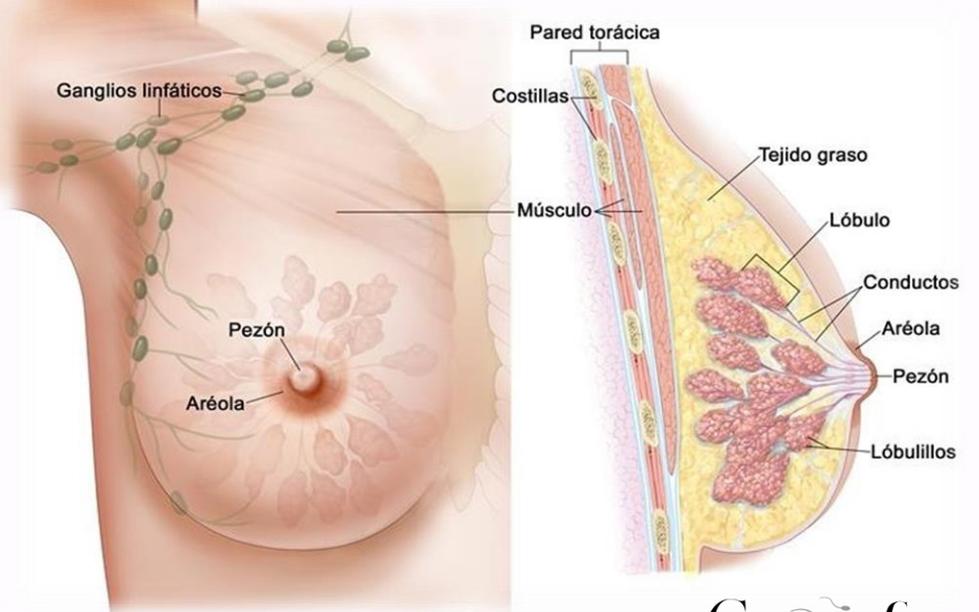
La pubertad comienza cuando el cerebro envía señales a ciertas partes de cuerpo y les indica crecimiento y cambios; a éstos cambios se les denomina hormonas. Es normal que los cambios comiencen a temprana edad, quizás desde los 8 años o muy tarde hasta los 13 años. No te preocupes, éstos cambios no se producen todos al mismo tiempo, y son los siguientes:

- ❖ Crecimiento de los senos
- ❖ Ensanchamiento de caderas
- ❖ Aumento de peso y estatura
- ❖ Crecimiento de bello en axilas y vulva
 - ❖ Primer periodo menstrual
 - ❖ Acné

Aparato Reproductor Femenino



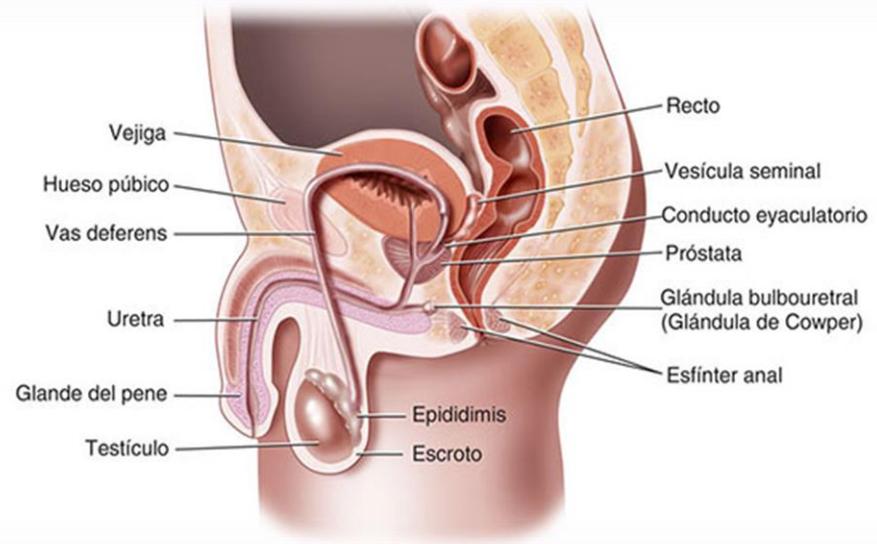
Anatomía de la mama



El cuerpo de los varones también cambia durante éste periodo y los cambios se producen cuando empiezan a funcionar los testículos, que normalmente es entre los 12 y 14 años de edad.

También se producen los siguientes cambios:

- Aumento de estatura y peso
- Los testículos y pene aumentan de tamaño
- Crece bello en la axilas, genitales y en la cara
- La voz se pone más grave
- Los testículos empiezan a producir espermatozoides



2.- Cómo manejar las Sensaciones Sexuales

Durante la adolescencia las hormonas producen fuertes emociones y sentimientos, incluyendo deseo sexual; es normal sentir atracción por otras personas del sexo opuesto o del mismo sexo, que quieras leer a cerca del sexo, que escuches hablar de sexo, o sientas deseos de que alguien te toque, PERO debes decidir hasta donde quieres llegar con esas emociones.

3.- Formas de Expresión Sexual

Aquí te presentamos algunas de la muchas maneras de expresión sexual: **El coito:** Durante le coito o relaciones sexuales vaginales, el pene erecto penetra en la vagina y se mueve hacia adentro y hacia afuera provocando un orgasmo; en éste momento el pene deposita en la vagina espermatozoides que se mueven hacia el útero, luego hacia una Trompa

de Falopio en donde alguno de ellos puede fertilizar un óvulo y producir un embarazo. Si tienes Sexo Vaginal y NO quieres quedar embarazada o tener el riesgo de contraer alguna enfermedad de transmisión sexual, es MUY importante que uses algún método anticonceptivo.

El preservativo es una buena opción pero debes platicar con tu médico y poderle informes acerca de todos los métodos anticonceptivos que hay y cual sería el mejor para ti.

Sexo Anal: Es otra forma de Relación Sexual en donde el pene penetra el ano, en ésta forma aumenta considerablemente el riesgo de contraer alguna infección de Transmisión Sexual, como el VIH. Utilizar preservativo ayuda a protegerte.

Masturbación: Tocarse o frotar los genitales, produce placer y puede ser útil para aprender a como tocarte para producir una sensación agradable. Te permite disfrutar tu sexualidad sin tener relaciones sexuales.

Sexo Oral: Ésta consiste en que la boca de una persona entre en contacto con los genitales de su pareja, algunos adolescentes afirman que realmente no es sexo, pues no produce embarazo, pero si puede provocar algún tipo de contagio de Enfermedades de Transmisión Sexual

4.- Decisiones acerca del Sexo

Con todo el sexo que aparece en la TV, las películas, o los videos musicales pareciera que la mayoría de los adolescente ya han tenido sexo, pero no es así; en realidad mas de la mitad de los jóvenes no han tenido coito. Hoy en día la mayoría de los jóvenes prefieren esperar para tener su primera experiencia sexual, ya que es la mejor manera de prevenir un embarazo y sobre todo, una ETS (Enfermedad de Transmisión Sexual)

Antes de tener tu primera experiencia sexual debes preguntarte los siguiente:

- a) Estás lista para tener tu primera relación sexual?
- b) Sabes cómo se siente tu pareja acerca de la relaciones sexuales?

Toma una decisión acerca del momento adecuado para ti, NO tengas tu relaciones sexuales solo por:

- Crees que los demás lo hacen
- Crees que te hará mas popular
- Porque te hayan convencido
- Temes que tu pareja rompa contigo por no aceptar
- Crees que te convertirá en mujer de verdad.

Si no te sientes lista para tener relaciones sexuales DILO y sé fiel a tu decisión.

Está bien decir “NO” , si realmente le interesas a la otra persona sabrá entender la situación y sobre todo RESPETAR tu decisión.

Si decides tener relaciones sexuales, (de cualquier tipo) debes estar segura y convencida que es el momento indicado para ti y sobre todo debe ser una decisión tomada **UNICAMENTE** por ti, USA anticonceptivos y un preservativo para protegerte.

Si decides esperar, piensa de antemano la respuesta que darás si alguien pretende presionarte para tener relaciones sexuales, los siguientes ejemplos pueden ser adecuados tanto para hombres o para mujeres.

- Si realmente me quisieras, tendrías relaciones sexuales conmigo
(Respuesta: Si realmente me quisieras, NO me presionarías)

- Eres la única persona que amaré siempre
(Respuesta: Perfecto! Entonces tendremos tiempo de sobra para tomar decisiones juntos mas adelante)

- Si no quieres tener relaciones sexuales conmigo, entonces buscaré a alguien quien si quiera.

(Respuesta: Es tu decisión, la mía es NO tener relaciones sexuales.

No debes sentirte presionada por tener relaciones sexuales con alguien, en especial si te lleva varios años o es un adulto, Se considera ***“Agresión Sexual”*** si una persona mayor tiene relaciones sexuales con un menor. Avisa de inmediato a tus padres o a un adulto de toda tu confianza, si alguien mayor te está presionando para tener relaciones sexuales.

No temas decir enfáticamente que NO, durante una cita, ten presente que consumir alcohol o drogas puede afectar tu entendimiento y velocidad de reacción.

Ser adolescente puede ser emocionante y confuso al mismo tiempo, tienes muchas decisiones que enfrentar y tomar; Habla con una persona en la que confíes plenamente cuando tengas dudas.