

# Decisiones sexuales saludables

---

Publicado el: 05-02-2018

Como niña adolescente o mujer joven, tal vez has estado pensando lo que significa estar involucrada en una relación de tipo sexual. Decidir tener relaciones sexuales es una gran decisión, ya que involucra tanto a tu cuerpo como a tus emociones. Necesitas estar segura que es la decisión correcta para tí. Hay muchas cosas que necesitas pensar antes de decidir tener sexo, incluyendo si ésta es la persona correcta, el tiempo correcto en tu vida, y cómo te sentirás si se termina la relación. Si aún así decides tener sexo, definitivamente necesitas pensar primero sobre cómo prevenir embarazarte y cómo protegerte de adquirir una Enfermedad de Transmisión Sexual (ETS).

Debes platicar con tus padres, guardián, un adulto de confianza, o con tu doctor si estás pensando en tener relaciones sexuales. Es una buena idea discutir todas tus opciones y todas las preocupaciones que puedas tener para que tomes una decisión correcta. Este puede ser un tiempo de mucha confusión para tí y siempre es bueno tener alguien con quién hablar

## **¿Qué necesito saber si soy sexualmente activa o si estoy pensando en convertirme en sexualmente activa?**

La gente joven tiene que tomar muchas decisiones sobre su sexualidad, incluyendo el abstenerse del sexo o en convertirse, o continuar siendo, sexualmente activo. Otras cosas de sexualidad sobre las cuales los adolescentes necesitan tomar decisiones es acerca del sexo de su pareja, el tipo de anticoncepción, y la intensidad de la relación. Nunca debes dejar que otros te presionen para tener sexo si tú no quieres. ¡La decisión sobre cuándo tener sexo, la primera vez y cada vez después de la primera vez, es solamente tuya! Recuerda que es completamente adecuado el no tener sexo todavía. Eres joven y existen riesgos, como las ETS y el embarazo. Mucha gente joven simplemente no quiere ni tener que lidiar con la posibilidad de adquirir una ETS o un embarazo, y por eso deciden esperar.

Antes de decidir tener una relación sexual, habla con tu pareja acerca de si esta es la decisión correcta para tí. Pregúntale sobre su historia sexual, incluyendo si él o ella ha sido expuesto a enfermedades de transmisión sexual (ETS). Discute sobre si tú o tu pareja han estado o se verán involucrados sexualmente con otras parejas. Recuerda, el riesgo de adquirir una enfermedad transmitida sexualmente o un virus que pueda causar cáncer o se aumenta si tú o tu pareja tienen relaciones sexuales con otra gente. Entre más parejas sexuales, el riesgo es mayor. La única manera de prevenir por completo el adquirir una enfermedad de transmisión sexual es no tener sexo. Si tú decides tener sexo, la mejor manera de evitar contagiarte de una enfermedad transmitida sexualmente es tener sexo solamente con una persona que nunca ha sido expuesta a enfermedades de transmisión sexual. Debes utilizar condón de látex cada vez que tengas relaciones sexuales, desde el principio hasta el final.

Si estás involucrada en una relación heterosexual (sales con un hombre), habla con él sobre el control de la natalidad (condón de látex, píldora anticonceptiva, inyecciones hormonales) y lo que harán si fallan. (Ver Hoja de Información de Salud “Anticoncepción/Control de la Natalidad”). Si sientes que no puedes hablar de estos temas con tu pareja, entonces debes pensar nuevamente si deberías estar involucrada sexualmente con él. Platica con tu doctor acerca de qué métodos para el control de la natalidad son adecuados para tí.

## **¿Cómo encuentro un doctor para hablar sobre control de la natalidad y protección contra ETS?**

Muchas adolescentes y mujeres jóvenes pueden hablar con sus mamás, papás, o guardianes sobre estos asuntos. Otras necesitan servicios confidenciales. Puedes hablar con tu doctor o enfermera sobre el control de la natalidad y protección contra ETS. También tienes la opción de hablar con un ginecólogo, un doctor en una clínica de planeación familiar, o un profesional de la salud en la clínica de tu escuela o el centro de Servicios de Salud para Estudiantes. Debes sentirte cómoda con tu doctor, ya que es importante que le compartas información personal y cualquier problema de salud. Necesitas encontrar un doctor que escuche tus preocupaciones y responda tus preguntas. Tu doctor debe tomarse el tiempo para explicarte claramente las cosas.

Asegúrate de que sabes cómo recibir servicios confidenciales que no juzguen cuando hables de cuestiones de salud o preferencias sexuales.

### **Practica las siguientes preguntas:**

- ¿Qué pasa con los honorarios por las citas que tenga aquí o con un ginecólogo de la comunidad?
- Si estoy bajo la cobertura del seguro de mis padres, ¿se pueden enterar ellos de los revisiones y pruebas que me son realizadas?
- ¿Qué pasa si necesito utilizar métodos para el control de la natalidad?
- ¿Me puede informar que sucede con los resultados de mis pruebas de laboratorio? ¿A quién le llaman?
- ¿Qué pasa si quiero hacerme pruebas para ETS o HIV?
- ¿Qué pasa si averigüo que tengo una ETS (Enfermedad de Transmisión Sexual)?
- ¿Qué pasa si averigüo que estoy embarazada?
- ¿Hay alguna información que estén obligados de informar a mis padres?
- ¿Qué pasa si tengo un gran problema y necesito ayuda para decírselo a mis padres?
- ¿Qué debo saber sobre anticoncepción de emergencia?

Si tu método para el control de la natalidad falla, tienes una opción llamada anticoncepción de emergencia, también conocida como “píldora de la mañana siguiente”. La anticoncepción de emergencia puede prevenir un embarazo después de tener sexo no protegido. Las píldoras de la anticoncepción de emergencia se toman en 2 dosis. La primera dosis debe tomarse dentro de las primeras 72 horas después del sexo no protegido, y la segunda dosis debe tomarse 12 horas después. Entre más pronto comiences la medicina después de tener sexo no protegido, el tratamiento es más efectivo.

## **¿Qué pasa si no estoy seguro si soy homosexual, heterosexual o bisexual?**

Mucha gente joven puede estar tratando de averiguar su . Si sientes que necesitas hablar con alguien o que necesitas más apoyo, tu doctor puede ayudarte a encontrar un consejero o un grupo de apoyo para gays, lesbianas, bisexuales o adolescentes indecisos. Si no te sientes

cómodo platicando con tu doctor, puedes llamar a cualquiera de los siguientes teléfonos para hablar con alguien y obtener consejo sobre dónde encontrar un consejero o grupo de apoyo.

### **¿Estás lista para el sexo?**

Pregúntate a tí misma lo siguiente para ver si estás lista para tener una relación sexual:

1. ¿Es completamente una decisión tuya el tener sexo? (significa que no sientes presión de otros, incluyendo tu pareja, para tener sexo).
2. ¿Es tu decisión tener sexo basada en las razones correctas? ( NO debería estar basada en presión por tus compañeros, el deseo de encajar en el grupo o por hacer feliz a tu pareja o por la creencia de que el sexo hará la relación con tu pareja más cercana o mejor. Si decides tener sexo, debe ser porque te sientes emocional y físicamente lista y tu pareja debe ser alguien que ames, confíes y respetes)
3. ¿Crees que tu pareja respetaría cualquier decisión que tomaras sobre tener o no tener sexo?
4. ¿Confías y respetas a tu pareja?
5. ¿Eres capaz de hablar cómodamente con tu pareja sobre sexo y la historia sexual de tu pareja?
6. ¿Tú y tu pareja han hablado acerca de lo que ambos harán si te embarazas o adquieren una Enfermedad de Transmisión Sexual (ETS)?
7. ¿Sabes cómo prevenir el embarazo y las ETS?
8. ¿Tú y tu pareja desean utilizar la anticoncepción para evitar el embarazo y las ETS?
9. Mira dentro de tí misma. ¿Te sientes lista y completamente cómoda contigo misma y tu pareja para tener sexo?

Si contestaste que NO a cualquiera de estas preguntas, tal vez desees volver a pensar si realmente estás lista para el sexo. Si piensas que deberías tener relaciones sexuales porque otros lo quieren o sientes que deberías ya que todo el mundo las está teniendo, estas no son las razones correctas. Solamente debes decidir tener sexo porque confías en tu pareja y la respetas, conoces los posibles riesgos, sabes cómo protegerte contra esos riesgos, y lo más importante, ¡porque realmente sabes que tú estás lista!

**Fuente:** <https://netsaluti.com>