

## **BUENAS PRÁCTICAS EN LA CONDUCTA SEXUAL RESPONSABLE EN LOS ADOLESCENTES**



En la adolescencia, tu organismo comienza a cambiar, pasas por cambios para llegar a la madurez sexual, entre ellos se desarrollarán los senos, ensancharán las caderas y se iniciará la menstruación, en el varón aumentará el tamaño del pene, de los músculos del pecho y aparecerá la primera eyaculación.

Es posible que quieras tener experiencias sexuales, puedes emplear la fantasía sin llegar a hacerla realidad, tus experiencias y dudas compártelas con tus amistades y algún adulto de confianza, un familiar, el maestro o el médico de la familia. Consulta textos sobre sexualidad en la adolescencia, puedes encontrarlos en la biblioteca de tu escuela.

Nacemos y nos desarrollamos como seres sexuales, mujeres y hombres, con gustos y preferencias en las que coincidimos y en las que no, la sexualidad la expresamos todo el día, desde que nos levantamos hasta como dormimos, no somos mejores ni peores que los demás, sólo diferentes.

**Todo depende de ti, ser responsable significa ir de acuerdo a tus principios y tomar decisiones que no afecten tu futuro.**



## **SALUD SEXUAL DEL ADOLESCENTE**

La salud sexual considera la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos, que no incluye como elemento indispensable la procreación; concibe la sexualidad como una oportunidad para desarrollar los valores de amor, confianza, comunicación y responsabilidad.

Conoce que las adolescentes entre los 10 y los 15 años de edad tienen más probabilidad de perder la vida por embarazo o parto con relación a las mujeres de 20 a 24 años de edad.

No importa si estás delgado (a), no has crecido lo suficiente, lo importante es que aceptes los cambios, te sientas bien consigo mismo (a) y que asumas una conducta sexual responsable, hay muchas formas de compartir en pareja de forma sana sin llegar a las relaciones sexuales, no tomes decisiones bajo presión, ni busques consumir drogas para expresar tu sexualidad, quíete tal como eres y así hazte querer por los demás.

El sexo seguro es sin penetración, cuando decidas tener contacto sexual, los preservativos de látex son la mejor protección contra las infecciones de transmisión sexual y el embarazo no deseado.



## SEXUALIDAD RESPONSABLE

Para ser adolescentes, primero fue necesario ser niños y para ser adultos, primero se es joven, de tus decisiones hoy depende tu futuro, qué estudiar, en que trabajar, cómo me veo y cómo me ven los demás, qué es lo que quiero, cómo lograrlo, qué hacer con el cuerpo y con quién compartir experiencias sexuales es una decisión personal que puede dejar recuerdos positivos o negativos, depende de tu preparación y posibilidades de desarrollar una sexualidad responsable.

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 en edades tempranas.

Existen diferentes formas de relaciones, los compañeros de estudios con quienes se comparten deberes escolares, amistades en quienes confiamos nuestros secretos, la familia que nos protege, el enamorado (a), donde se llega a sentir emociones intensas, que con la misma fuerza que llegan desaparecen, el amor es algo más, se necesita de mayor tiempo para compartir juntos, recibir de forma recíproca la reprobación que nuestra selección fue la mejor, al tener experiencias sexuales con otra persona podemos pensar que estamos enamorados y luego desencantarnos, por eso es mejor tener un tiempo para conocerse, disfrutar de las conversaciones, salidas..., compartir con conocidos, conocer cómo piensa y de sus experiencias anteriores.

**TODA ETAPA EN LA RELACIÓN TIENE SU ENCANTO, SI LAS SALTAS TE LAS PIERDES.**

**Mira...** En temas de sexualidad es recomendable una comunicación franca y abierta entre padres e hijos para expresar la forma de pensar, inquietudes, preocupaciones, experiencias, esto permite recibir una orientación oportuna, es bueno tomar como referencia las soluciones que encontraron nuestros padres en situaciones parecidas y aprender de sus errores.

### Algunas Recomendaciones

- Dialogar acerca de las responsabilidades y consecuencias de tener una vida sexual activa.
- Basta tener una relación sexual sin protección y puede dar como resultado un embarazo no deseado o una enfermedad de transmisión sexual.
- El aborto no es un medio anticonceptivo, sino una intervención quirúrgica riesgosa.

**Cuidarse de un embarazo no deseado en la adolescencia y evitar el contagio de una infección de transmisión sexual, es una responsabilidad personal de ambos miembros de la pareja.**

**Para crecer en la adolescencia se necesita de mucha autoconfianza, elevada autoestima y mantener buena comunicación con los semejantes, lleva este mensaje a todos tus amigos:**

**CRECER CON RESPONSABILIDAD.**

### Ser educado sexualmente en la adolescencia significa:

- Conocernos, aceptarnos y manifestarnos tal como somos.
- Escuchar a nuestros padres y maestros.
- Satisfacer con la pareja no sólo deseos sexuales.
- Estar consciente que el uso del condón protege del embarazo no deseado e infecciones de transmisión sexual.
- Respetar las preferencias y orientación sexual de cada cual.



**La sexualidad se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.**