



GLOBAL AIDS PARTNERSHIP

VIH/SIDA

**Perspectivas bíblicas
sobre la sexualidad**

Perspectivas bíblicas sobre la sexualidad

© 2011 Global AIDS Partnership

Reproducción: Este manual puede ser reproducido en cualquier forma sin permiso de Global AIDS Partnership. Se apreciaría que se diera crédito a Global AIDS Partnership.

Traducción: Para traducir esta información por favor póngase en contacto con Global AIDS Partnership para obtener permiso. Esto es para evitar la duplicación de esfuerzo, ya que GAP ha establecido una lista de los idiomas en que esta información está disponible. GAP pide que si se hace una traducción, ésta se ponga a la disposición de otras organizaciones dentro del mismo idioma.

Una publicación de Global AIDS Partnership
1445 North Boonville Avenue
Springfield, Missouri, 65802 USA
Phone: 417-862-1447 Ex. 2079
Email: info@globalaidspartnership.org
Web Site: www.globalaidspartnership.org

CONTENIDO

Capítulo 1: La sexualidad y la Biblia	6
1. ¿Qué dice la Biblia sobre la sexualidad?	6
2. El sexo y el matrimonio	9
3. La moralidad sexual	10
4. La inmoralidad sexual	13
5. La orientación sexual	15
6. ¿Cuál es el problema con la inmoralidad sexual?	17
Capítulo 2: Cómo tomar buenas decisiones sexuales	19
1. El deseo sexual, el control de sí mismo y las decisiones personales	19
2. El deseo humano de tener intimidad	20
3. ¿Por qué es mejor esperar hasta el matrimonio para tener sexo?	22
4. Entender lo que es la tentación sexual	23
5. Los pasos progresivos hacia la intimidad sexual	24
6. Fijar límites	26
7. Volver a comenzar	28
Capítulo 3: Cómo entender y tratar con las fuentes de presión sexual	30
1. Los valores culturales y el comportamiento sexual	30
2. Los padres como ejemplos	31
3. Entender las fuentes del placer sexual	32
4. Cómo reconocer las insinuaciones sexuales	34
5. Cómo decir NO a la presión sexual	34
Capítulo 4: Enseñanza específica según la edad sobre el desarrollo sexual y la reproducción	37
1. Definición de juventud, niñez y adolescencia	37
2. Adolescencia: El camino desde la niñez hasta la madurez sexual	37
3. Cómo hablarles a los niños del desarrollo sexual y la reproducción	38
4. Enseñanza específica para los niños de cinco a ocho años de edad	39
5. Enseñanza específica para los niños de nueve a once años de edad	41
6. Enseñanza específica para los niños de doce y más años de edad	43
Capítulo 5: Infecciones transmitidas sexualmente	47
1. ¿Qué son infecciones transmitidas sexualmente?	47
2. Transmisión	48
3. Tipos de infecciones transmitidas sexualmente	49
4. Análisis	62
5. Prevención	63
6. La realidad acerca de los condones	66

Glosario 70

Referencias 74

INTRODUCCIÓN

Esta unidad es parte de un manual que enseña cómo involucrarse en la lucha contra el VIH/SIDA. En muchas partes del mundo, el VIH se pasa con más frecuencia a través del sexo. Por lo tanto, es esencial que la gente aprenda a controlar su sexualidad de una manera que no la exponga al VIH ni a otras infecciones transmitidas sexualmente.

Los niños necesitan buena información sobre la sexualidad y el desarrollo sexual. Los padres van a tener la necesidad de estar preparados con los medios que les ayuden a hablar con sus hijos acerca de estos asuntos. Esta unidad incluye ideas que pueden ayudar a comenzar esa conversación entre los padres o guardianes y sus hijos.

La Global AIDS Partnership (que ha producido estos materiales) tiene compañeros de ministerio en muchas regiones y en muchos países. Las creencias y convicciones acerca de lo que es bueno y lo que es malo varían ampliamente por todo el mundo, aún dentro de la iglesia cristiana. Esto presenta un gran desafío al escribir sobre un tema tan personal y posiblemente controversial como lo es el de la sexualidad humana.

Por ejemplo, algunas culturas no consideran ser indebido que un hombre y una mujer se tomen de las manos en público o que se besen antes de casarse. La gente en otra cultura consideraría que eso es indebido y hasta pecaminoso. Otro tema controversial es el de la planificación de familia. Algunos cristianos practican planificación de familia y otros creen que esto va en contra de lo que enseña la Biblia. Otros temas podrían tener relevancia en una cultura (poligamia, pornografía u homosexualidad) y no tener ninguna relevancia en otra.

Al mismo tiempo que mantenemos nuestra convicción de que Dios creó el deseo sexual para expresarlo dentro del contexto del matrimonio, sabemos que no todos están de acuerdo con esta creencia. El propósito de esta unidad no es juzgar ni condenar a los que tienen opiniones diferentes. El propósito es simplemente declarar con humildad lo que nosotros creemos ser el plan perfecto de Dios para la expresión sexual, lo que es moral según la Biblia y cuán importante es este conocimiento a la luz de la devastación causada por la epidemia del VIH/SIDA.

CAPÍTULO 1

La sexualidad y la Biblia



Puntos clave

1. ¿Qué dice la Biblia sobre la sexualidad?
2. El sexo y el matrimonio
3. La moralidad sexual
4. La inmoralidad sexual
5. ¿Cuál es el problema con la inmoralidad sexual?
6. La orientación sexual



Discusión en grupo: Un estudio bíblico sobre la sexualidad

Estudio bíblico: Lea 1 Tesalonicenses 4:3-7 y conteste las siguientes preguntas:

1. (Versículo 3): ¿Qué es inmoralidad sexual (fornicación)?
2. (Versículo 4): ¿Qué quiere decir ser santo y honorable? ¿Cómo puede la persona aprender a controlar su cuerpo y sus deseos sexuales de una manera que agrade a Dios?
3. (Versículo 5): ¿Qué es concupiscencia?
4. (Versículo 6): En el contexto de esos versículos, ¿qué quiere decir aprovecharse de alguien? ¿De qué maneras se hace daño a otros cuando se tienen relaciones sexuales fuera del plan de Dios?
5. (Versículo 7): ¿Qué beneficios obtenemos cuando decidimos llevar una vida santa en nuestra expresión sexual?

1. ¿Qué dice la Biblia sobre la sexualidad?

Pocos temas provocan tanto interés como la sexualidad humana. Esto no es de sorprenderse, ya que Dios la creó para que tuviera un lugar importante en la vida de todo ser humano.

La sexualidad también ha sido una fuente de daño y conflicto. No se tiene que buscar muy lejos, ya sea en la historia o en los sucesos del día, para encontrar ejemplos de abusos devastadores. Los que tienen diferentes creencias y convicciones acerca de la expresión sexual debaten esos asuntos con fuertes expresiones de bien o mal.

Esta unidad va directamente a la Biblia para lograr un entendimiento de lo que Dios tenía en mente cuando creó al hombre y a la mujer, cada uno con su singular pero complementaria identidad sexual. Según el plan de Dios, la

expresión de su sexualidad los llevaría a la creación de nueva vida. Pero también iría más allá de la biología de reproducción. La relación entre un hombre y una mujer sería una fuente de placer, gozo, contentamiento y seguridad, y formaría la unidad más básica de la vida humana: la familia.

A muchos se les hace difícil hablar del sexo. Podría parecerles ser un tema que se debe mantener privado.

A muchos se les hace difícil hablar del sexo. Podría parecerles ser un tema que se debe mantener privado. Hablar de ello podría serles incómodo o vergonzoso. Con todo eso, la Biblia habla muy claramente de la sexualidad humana. Génesis, el primer libro de la Biblia, comienza describiendo la creación del hombre y de la mujer y establece la base para ayudarnos a entender los propósitos de Dios cuando creó a los hombres y a las mujeres como seres sexuales.

- Génesis 1:27 dice: “Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó”. Según su divino plan para la humanidad, Dios creó al hombre y a la mujer con identidades sexuales diferentes: al hombre con sus características masculinas, y a la mujer con sus características femeninas.
- Génesis 1:28 dice: “Y los bendijo Dios, y les dijo: Fructificad y multiplicaos”. Después de crear al hombre y a la mujer, Él bendijo su relación. El hombre y la mujer no sólo serían compañeros, sino que crearían nueva vida y formarían una familia para criar a sus hijos dentro de ella.
- Algunos se sorprenden cuando se enteran de que Jesús habló del sexo. Jesús citó Génesis 2:23–25 en Mateo 19:4–6. Se lee así: “¿No habéis leído que el que los hizo al principio, varón y hembra los hizo, y dijo: Por esto el hombre dejará padre y madre, y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne? Así que no son ya más dos, sino una sola carne; por tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre”.
- La declaración de que el hombre y la mujer serían una sola carne describe la unión física de los dos cuerpos. La declaración “lo que Dios juntó, no lo separe el hombre” indica que esta unión debe llevarse a cabo en el contexto de una relación permanente, de compromiso.
- Génesis 2:25 dice: “Y estaban ambos desnudos, Adán y su mujer, y no se avergonzaban”. Los dos estaban completamente vulnerables y expuestos, y se sentían completamente seguros y tranquilos. La relación sexual entre el esposo y su esposa se ha de gozar sin ninguna vergüenza ni turbación.

Palabras que hacen referencia a la sexualidad y al sexo

La sexualidad es algo más que simplemente el acto físico de tener sexo o el deseo sexual que los hombres y las mujeres experimentan en su cuerpo. No tiene nada que ver con la edad, el estado civil, la apariencia física, ni tan siquiera con la actividad sexual. La sexualidad es una parte natural, inherente de la naturaleza de todo hombre y de toda mujer que los hace desear una conexión íntima con otro ser humano.

La palabra *sexo* se usa en varios contextos diferentes. A veces se refiere a las diferencias biológicas entre los hombres y las mujeres: las hormonas, la genética y los diferentes órganos sexuales que hacen a la persona un hombre o una mujer.

La palabra *sexo* también podría referirse al género que describe ciertas características y funciones, ya sean masculinos o femeninos. El género es un concepto cultural, y es la cultura la que define lo que se considera masculino o femenino (Balswick y Balswick, 2008).

Por ejemplo, la gente se pone la ropa que se considera apropiada según el género. En algunas culturas, los hombres se ponen mantos (gabanes) largos, aunque en otro lugar, se consideraría algo femenino el ponerse ropa que parezca un vestido. En algunos lugares, las mujeres nunca se ponen pantalones; deben ponerse faldas o vestidos porque los pantalones son masculinos e indebidos. La cultura también podría dictar cuáles responsabilidades, dentro de la familia, deportes, trabajos, etc., se consideran masculinas o femeninas.

Las creencias personales y religiosas tienen una enorme función en la manera en que se definen los límites aceptables para la expresión sexual.

La palabra *sexo* también se refiere al acto físico de tener sexo. Otras frases asociadas con esto son actividad sexual, trato sexual y relaciones o comportamientos sexuales.

¿Qué es *actividad sexual*? Aunque la respuesta puede parecer evidente, con frecuencia la palabra significa diferentes cosas para diferentes personas. En esta unidad, actividad sexual se define como las acciones que estimulan la excitación sexual y que por lo regular llevan al coito (vaginal, anal u oral) (Hedgepeth y Helmich, 1996).

Las creencias personales y religiosas tienen una enorme función en la manera en que se definen los límites aceptables para la expresión sexual. Algunos tienen límites sexuales estrictamente definidos, y consideran que cualquier tipo de toque que cause estímulo es actividad sexual. Otros tienen límites más amplios; si un encuentro físicamente íntimo no termina en coito, no lo consideran como actividad sexual significativa. Estos límites más amplios son influenciados

particularmente por lo que es aceptable en la cultura presente, y con frecuencia están en conflicto con los valores más tradicionales.

2. El sexo y el matrimonio

La Biblia no remilga con respecto al sexo. Ofrece mucho entendimiento acerca de la sexualidad humana e ilustra cómo Dios creó la experiencia sexual para que ocupara un lugar único y poderoso en la vida matrimonial.

Primero, el coito es una manera de crear nueva vida. En Génesis 1:28 leemos que Dios creó al hombre y a la mujer. Luego bendijo su unión y les dijo que fueran fructíferos y que se multiplicaran.

Segundo, el sexo hace que el esposo y la esposa sean “uno”. Llegan a ser una sola carne. Malaquías 2:15 dice: “¿No hizo él uno?” En el coito, el esposo y la esposa se alejan de sí mismos para interesarse mutuamente. Se interesan tanto el uno por el otro como se interesan por sus propias necesidades sexuales y emocionales. El sexo en el matrimonio une cuerpo, alma y espíritu.

La intimidad que viene a través de esta unión forma una profunda intimidad, en la que cada persona se siente segura para compartirlo todo con la otra: pensamientos, sentimientos, cuerpo y posesiones. Hacen esto sin temor, sabiendo que se aman mutuamente como se aman a sí mismos—han llegado a ser una sola carne.

Tercero, el sexo es para el placer entre el esposo y la esposa. El Cantar de los Cantares de Salomón es una colección de poemas de amor que celebran el placer sexual entre un esposo y su esposa. Estas escrituras muestran cómo los amantes se deleitan el uno en el otro física y emocionalmente. Este placer es como un imán que los mantiene volviéndose el uno al otro, lo que lleva su relación a niveles más profundos (Goodall y Goodall, 2006).

Poligamia

La poligamia es la práctica en la que una persona tiene más de un cónyuge. Puede ser un hombre con múltiples esposas, o una mujer con múltiples esposos. El Antiguo Testamento está lleno de ejemplos de matrimonios polígamos, la mayoría son de hombres con más de una esposa. La práctica no se condona en el Nuevo Testamento. Por ejemplo, en 1 Timoteo 3:2, Pablo dice que el obispo en la iglesia sea “marido de una sola mujer”.

La poligamia es la práctica en la que una persona tiene más de un cónyuge.

La poligamia es ilegal en la mayoría de los países occidentales. Sin embargo, todavía existe en muchos lugares, por lo regular en las tradiciones religiosas

aparte del cristianismo. En las sociedades donde se practica legalmente, no se considera ser algo raro ni inmoral.

3. La moralidad sexual

En la Biblia Dios, a quien Mateo 7:11 se refiere como “vuestro Padre que está en los cielos”, da instrucciones específicas con respecto al sexo. Como Creador y Padre, Él da estos principios para bendecir y proteger a sus hijos. Estos principios no siempre son fáciles de seguir, pero no son duros ni injustos. Son buenos y positivos, traen balance y bendiciones a nuestra vida. Salmo 119:32 dice: “Por el camino de tus mandamientos correré, cuando ensanches mi corazón”. Cuando los hijos de Dios siguen sus mandamientos, encuentran libertad y gozo.

La mayoría de las actividades humanas no se categorizan en términos morales de buenas y malas. Son neutrales, como comer, beber, dormir y hacer ejercicio. No obstante, la Biblia usa un lenguaje directo y fuerte cuando se dirige al comportamiento sexual. Indica claramente las relaciones que se deben expresar sexualmente. La idea de moralidad e inmoralidad indica qué actos son buenos y qué actos son malos.

La Biblia habla de la “moralidad sexual”, que es el comportamiento sexual que sigue los mandamientos de Dios que tienen que ver con la sexualidad. Cuando la Biblia habla del sexo de una manera positiva, siempre es entre un hombre y una mujer que están casados el uno con la otra. Se fomenta y se celebra como uno de los más grandes dones de Dios para el esposo y la esposa.

La Biblia habla de la “moralidad sexual,” que es el comportamiento sexual que sigue los mandamientos de Dios que tienen que ver con la sexualidad.

El sexo y la persona casada

Se llama fidelidad sexual o ser fiel en el matrimonio cuando los cónyuges se son mutuamente fieles. En el matrimonio, Dios fomenta y bendice las expresiones de amor y de deseo sexual.

- Génesis 2:22 dice que Dios trajo la mujer al hombre. El versículo 24 dice: “Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne.” Está claro que el contexto perfecto para ser “una sola carne” es dentro de la relación matrimonial.
- Proverbios 5:15–20 habla de la satisfacción sexual en un matrimonio amoroso cuando el esposo y la esposa se son fieles mutuamente.
- Cantar de los Cantares representa la relación sensual, sexual entre un esposo y su esposa. Dios quiere que la expresión sexual sea una parte

normal de la vida de casados, que realice a la persona, tanto para el hombre como para la mujer. Esta relación sexual es motivada no sólo por el placer, sino también por el amor y el compromiso por largo tiempo.

- 1 Corintios 7:2–5 dice al esposo y a la esposa que se junten en la unión física del sexo. Dios quiere que cada uno de los dos compañeros en el matrimonio satisfaga las necesidades y los deseos sexuales de su cónyuge. Esta escritura muestra que la mujer debe estar dispuesta a tener sexo con su esposo. También enseña que el esposo no ha de dominar a su esposa con su deseo sexual; debe ser sensible a las necesidades y deseos de ella.
- Hebreos 13:4 dice: “Honroso sea en todos el matrimonio, y el lecho sin mancilla; pero a los fornicarios y a los adúlteros los juzgará Dios.” Este versículo comunica la idea de que el sexo entre dos personas casadas la una con la otra es honorable y puro. También sugiere que el sexo entre dos personas que no están casadas la una con la otra está fuera del plan perfecto de Dios.

Cuando alguien se casa, no quiere decir que inmediatamente se sentirá sexualmente satisfecho. Se toma tiempo, paciencia, amor y comprensión para establecer una vida sexual saludable. El matrimonio es el lugar donde Dios bendice esta relación especial (Goodall y Goodall, 2006).

El sexo, la abstinencia y la persona no casada

Aunque la Biblia claramente indica que las relaciones sexuales deben tener lugar sólo dentro del matrimonio, los que no son casados también experimentan deseos sexuales. Los que no son casados no tienen ninguna razón para sentirse culpables ni avergonzados por lo que sienten; simplemente tienen que decidir cómo lo dirigirán.

Aunque la Biblia claramente indica que las relaciones sexuales deben tener lugar sólo dentro del matrimonio, los que no son casados también experimentan deseos sexuales.

Las personas deciden abstenerse de tener sexo antes del matrimonio por varias razones:

- Están convencidas de que se deben abstener según lo indican sus convicciones personales, morales o religiosas. Los valores y las normas culturales también influyen en las decisiones sexuales del individuo.
- Quieren evitar el embarazo y las infecciones transmitidas sexualmente.
- Quieren concentrar su energía en sus proyectos, como sus objetivos de estudio o de carrera.

- No se sienten listos para una relación sexual.

Dios le ha dado a cada uno la libertad de escoger cómo es que va a dirigir su sexualidad: ¿Decidirá abstenerse de tener sexo antes del matrimonio o no? En esta lección la abstinencia sexual para una persona no casada se enfatiza como una disciplina espiritual: una decisión voluntaria, basada en la obediencia a los mandamientos de Dios, de esperar hasta el matrimonio para tener actividad sexual.

Abstinencia no es siempre un término exacto, y podría significar diferentes cosas para diferentes personas. Para algunos, quiere decir no tener ningún tipo de contacto sexual con nadie. Otros podrían considerarse abstinentes si no tienen coito penetrante, aunque participen de otros tipos de intimidad sexual. (En el capítulo siguiente se hablará de los pasos progresivos hacia la intimidad sexual.)

Para algunos, abstinencia quiere decir que evitan tener sexo por un período de tiempo. En cierto punto del futuro la persona podría decidir ser sexualmente activo y el matrimonio podría ser o no ser parte del plan.

Al hablar de abstinencia, el énfasis por lo regular está en los jóvenes. Sin embargo, la gente de toda edad se enfrenta con decisiones sobre la abstinencia. Alguien que fue casado podría perder a su cónyuge por a muerte o divorcio y tendrá que tratar con el deseo sexual. El recuerdo de la intimidad sexual de los tiempos anteriores podría dejar a la persona con un sentido de pérdida, tristeza y frustración.

Una decisión a favor de la abstinencia no es fácil. La persona debe estar convencida de que para ella esta es la decisión correcta. Exige que tenga percepción de sí misma y disposición para aceptar la responsabilidad de sus propios deseos y comportamiento. Después de decidirse a favor de la abstinencia, podría ser necesario que la persona decida no involucrarse en una relación—o salirse de una—que se esté dirigiendo hacia la intimidad sexual.

***Una decisión a favor de la abstinencia no es fácil.
La persona debe estar convencida de que para ella
esta es la decisión correcta.***

Por varias razones, algunos que no son casados no se deciden por la abstinencia. Quizás no tengan la convicción moral de que el sexo fuera del matrimonio es incorrecto. Podrían creer que este es un aspecto de su vida que necesita ser expresado si es que alguna vez van a ser amados por otra persona. Otros podrían temer que si se deciden por abstenerse, nunca podrán tener sexo.

No hay una solución fácil para este dilema. El simplemente decir: “Dios quiere que usted se abstenga” o “Tenga paciencia” no hace que la soledad y el deseo sexual desaparezcan de la vida de alguien que ha decidido abstenerse. Aun al pedirseo

en oración, Dios no siempre trae a un cónyuge tan pronto como la persona podría querer que lo traiga, causando frustración y a veces enojo contra Dios.

Tan difícil como pueda ser, una persona no casada que decide seguir los mandamientos de Dios le puede entregar su frustración y decepción a Dios. Él no condena a la gente por sentirse frustrada o por preguntar por qué Él decide no responder a sus peticiones. Pero Dios oye toda oración, aunque las respuestas no sean inmediatamente evidentes. Es la fe lo que mantiene a los cristianos volviendo a Dios cuando las respuestas a las oraciones se tardan en llegar.

4. La inmoralidad sexual

Mucho de lo que la Biblia enseña sobre el sexo viene en forma de mandamientos sobre lo que no se debe hacer. Cuando el comportamiento sexual no es conforme el plan de Dios, se llama inmoralidad sexual.

El identificar el comportamiento sexual que no agrada a Dios no ha de ser algo de juicio. Simplemente da una base para ayudarnos a reconocer lo que Él no quiere que hagamos. Cuando sabemos qué es lo que Dios dice que no hagamos, se nos hace claro cómo es que Él quiere que se exprese el deseo sexual.

Adulterio

Adulterio es el coito sexual voluntario entre una persona casada y una persona que no es su cónyuge. Se menciona docenas de veces en la Biblia, tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento. En cada contexto, claramente se considera negativo y destructivo para cada individuo dentro de la relación. Los siguientes son solamente unos pocos versículos que hacen referencia al adulterio:

- El versículo sobre el adulterio que se cita más comúnmente viene de los Diez Mandamientos. Éxodo 20:14 declara: “No cometerás adulterio.”
- En Mateo 19:18 Jesús repite el mandamiento de Éxodo 20:14: “... No adulterarás.”
- Proverbios 6:20–35 y Proverbios 7 contienen fuertes palabras contra el adulterio. Proverbios 6:32 dice claramente: “Mas el que comete adulterio es falto de entendimiento; corrompe su alma el que tal hace.”

Fornicación e inmoralidad sexual

La Biblia usa la palabra *fornicación* para referirse a los actos de una persona no casada que tiene sexo con un compañero no casado. Fornicación también se refiere a una persona casada que tiene sexo con alguien que no sea su cónyuge. Algunas traducciones de la Biblia usan la palabra inmoralidad en lugar de fornicación.

Hay muchos versículos que hablan negativamente de la actividad sexual fuera del matrimonio. Estos son sólo unos pocos versículos que establecen el argumento de que los que no son casados deben esperar hasta casarse antes de tener sexo.

Versículos bíblicos que hablan de la inmoralidad sexual (incluso la fornicación):

- En Marcos 7:21 Jesús habla de la inmoralidad sexual como un mal que hace inmundo al hombre (o a la mujer).
- Romanos 13:13 manda a la gente que se comporte “honestamente” y no en inmoralidad sexual.
- 1 Corintios 6:12–18 se dirige al problema de la inmoralidad sexual. 1 Corintios 6:18 dice muy claramente: “Huid de la fornicación.”
- En Gálatas 5:21 leemos que todos los que viven en inmoralidad sexual “no heredarán el reino de Dios.”
- Efesios 5:3 dice que es indebido que el pueblo de Dios permita hasta la sugerencia de inmoralidad sexual en su vida.
- 1 Timoteo 1:9–11 incluye la inmoralidad sexual en la lista de comportamientos que se oponen “a la sana doctrina, según el glorioso evangelio del Dios bendito.”
- 1 Tesalonicenses 4:3–4 dice: “pues la voluntad de Dios es vuestra santificación; que os apartéis de fornicación; que cada uno de vosotros sepa tener su propia esposa en santidad y honor.”

Homosexualidad

La mayoría de la enseñanza sobre la sexualidad que leemos en la Biblia tiene que ver con el sexo heterosexual, que es la atracción sexual o las relaciones sexuales con una persona del sexo opuesto. La Biblia también habla de la homosexualidad, que es la atracción romántica o sexual hacia las personas del mismo sexo. Muchos de los versículos que hablan de la inmoralidad sexual también hablan de la homosexualidad.

- 1 Corintios 6:9 incluye la homosexualidad en su lista de comportamientos sexuales que desagradan a Dios. “... Ni los fornicarios, ni los idólatras, ni los adúlteros, ni los afeminados, ni los que se echan con varones... heredarán el reino de Dios.”
- Romanos 1:18–32 es un pasaje largo que trata con varios comportamientos que desagradan a Dios. Incluye una descripción de las relaciones entre el mismo sexo y el devastador efecto que esto tiene en los individuos que participan en este tipo de relación.

Pornografía

En el mundo de hoy, los materiales sexualmente explícitos están disponibles en todo lugar. La pornografía representa imágenes explícitas con la intención de estimular la excitación sexual. Pero no es la excitación pura, amorosa entre un esposo y su esposa. Llega al mirar cuerpos sexualizados y actos sexuales de una persona que no es el cónyuge. Ocurre en muchas formas: revistas, libros, anuncios, fotos y obras de arte. Está en el Internet y en las películas, en la televisión, en los videos y en la música.

La Biblia habla de la lujuria, que se puede definir como deseo sexual intenso, ilícito—el tipo de deseo provocado por la pornografía. En el contexto bíblico, este sería el fuerte deseo de tener sexo con alguien que no sea el cónyuge.

- Mateo 5:27, 28: “Oísteis que fue dicho: No cometerá adulterio. Pero yo os digo que cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya adulteró con ella en su corazón.” Lo que esto comunica es que aunque el pecado sexual no se cometa con el cuerpo, es pecaminoso imaginarse tener sexo con una persona que no sea su cónyuge.
- Colosenses 3:5, 6 aconseja contra la inmoralidad sexual y la lujuria: “Haced morir, pues, lo terrenal en vosotros: fornicación, impureza, pasiones desordenadas, malos deseos y avaricia...”

A la luz de la enseñanza bíblica sobre la lujuria, está claro que Dios no se agrada con el placer que obtiene la gente al ver escenas de inmoralidad sexual. Él quiere que su creación mantenga puros sus pensamientos. Filipenses 4:8 dice: “Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.”

5. La orientación sexual

El problema con las relaciones entre el mismo sexo es muy controversial en el mundo cristiano. Ha llegado a ser un problema tan enorme que no se puede llevar a cabo ninguna discusión sobre la sexualidad sin que se incluya el tema. Esta sección trata de definir algunas de las palabras y conceptos asociados con la orientación sexual.

Orientación sexual se define como los sentimientos de atracción que tiene una persona hacia otros individuos para poder satisfacer sus necesidades sexuales, románticas y emocionales (Hedgepath y Helmich, 1996). La siguiente es una lista de las palabras que con frecuencia se usan al hablar de la orientación sexual.

- *Heterosexual*: A la persona que se siente atraída a una persona del sexo opuesto se le llama heterosexual. A los heterosexuales también se les podría llamar “héteros.”
- *Homosexual*: A la persona que se siente atraída a una persona del mismo sexo se le llama homosexual. A una mujer homosexual se le llama lesbiana. La palabra gay se usa para describir a los hombres y a las mujeres homosexuales, pero con más frecuencia se refiere a los hombres homosexuales.
- *Bisexual*: La bisexualidad es otra orientación sexual en la que la personas se siente atraída tanto a los hombres como a las mujeres.

- *Transgénero* (o Transexual): Esta es una palabra que con frecuencia se incluye cuando se habla de la orientación sexual, aunque transgénero no describe una orientación específica. Más bien, describe a la persona cuya identidad de género es diferente de la de su sexo al nacer (American Psychological Association, 2009). En otras palabras, la identidad de género de la persona (identificación psicológica como hombre o como mujer) no concuerda con el sexo asignado de la persona (identificación basada en los órganos sexuales).

La abreviación “GLBT” sustituyen a las palabras gay, lesbiana, bisexual y transexual. Esta abreviación se usa comúnmente en los medios de comunicación cuando se habla de la orientación sexual.

En años recientes, la expresión “hombres que tienen sexo con hombres” (“HSH”), ha reemplazado el término hombres homosexuales. Este es un término amplio, que abarca a los hombres homosexuales, bisexuales y transexuales. También abarca a los hombres que se describen como heterosexuales, pero que tienen sexo con hombres.

Las iglesias que se adhieren a una interpretación conservadora de la Escritura tienden a tomar una fuerte postura en contra de la homosexualidad. Su convicción es que la intención de Dios es que el sexo se exprese dentro del matrimonio entre un hombre y una mujer.

Las iglesias que son más liberales no siempre tienen las mismas convicciones. Una creencia común es que el amor entre dos personas es el elemento más importante de la relación. Desde este punto de vista, el género de la pareja no importa, siempre que se comprometan al bienestar del compañero.

Basándose en las escrituras que se dirigen a la homosexualidad, es evidente que Dios ha expresado un gran desagrado con la conducta homosexual. No obstante, si el pecado sexual se considera ser cualquier comportamiento sexual que no es conforme a los mandamientos de Dios, entonces el pecado homosexual no es más ni menos desagradable para Dios que el pecado heterosexual. Este punto de vista considera que todos los pecados sexuales desagradan a Dios, que van en contra de sus planes de que las relaciones sexuales sean entre un esposo y su esposa dentro del matrimonio.

Basándose en las escrituras que se dirigen a la homosexualidad, es evidente que Dios ha expresado un gran desagrado con la conducta homosexual.

El argumento sobre la homosexualidad ha estado presente por siglos. Por el presente, los teólogos, los científicos y los investigadores debaten si es que la homosexualidad es determinada genéticamente o si es causada por factores del

ambiente y la decisión personal. Con demasiada frecuencia, la discusión se ha vuelto en palabras feas y acusaciones de parte de todos los involucrados.

Millones de personas por todo el globo están atrapadas entre mensajes conflictivos. Un lado toma una fuerte postura en contra de la homosexualidad. El otro lado anima a la gente a que explore sus identidades sexuales. Si los cristianos solamente abordan el tema pasando juicio y crítica, los que están luchando con los complejos problemas de orientación sexual nunca los oirán.

Los cristianos deben considerar la manera en que Cristo les hubiera indicado al estar frente a alguien con quien no están de acuerdo, aunque tenga que ver con los problemas de la sexualidad. Es difícil para alguien que lleva un estilo de vida homosexual aceptar la postura de un cristiano en contra de la homosexualidad, por que muchas veces suena como si lo estuvieran condenando. Las palabras ásperas y los insultos (a cualquier lado del debate) solo sirven para desacreditar lo que podría ser un argumento legítimo. Es esencial que los cristianos hagan frente a este problema con una actitud como la de Cristo, que expresen sus convicciones en amor cristiano.

Considere dos ejemplos en la Escritura que muestran cómo Jesús trataba con los que habían sido sexualmente inmorales: Juan 4:4–43 y Juan 8:1–11. Aunque estos son casos de pecado heterosexual, los principios están claros. Jesús no toleraba el comportamiento inmoral, pero no seguía el patrón de los líderes religiosos de condenar directa e inmediatamente al culpable. En ambos casos su naturaleza compasiva resaltó cuando tuvo interacción con los acusados. En el caso de la mujer descrita en Juan 8, Jesús le dijo: “... vete, y no peques más.”

6. ¿Cuál es el problema con la inmoralidad sexual?

La Biblia explica por qué las relaciones sexuales fuera del plan perfecto de Dios son tan devastadoras:

- 1 Corintios 6:12–20 desarrolla la idea de que nuestro cuerpo ha de servir a Dios. Si desobedecemos los mandamientos de Dios con respecto al sexo, no sólo dañamos nuestro cuerpo sino que deshonramos a Dios.

Un argumento común a favor del sexo fuera del matrimonio es: “Si me hace sentirme bien, y no le hace daño a otro, no es malo.” Estos versículos disputan esa lógica, al decir que aunque la inmoralidad sexual pueda parecer permisible, acaba llevando a la destrucción.

- Dios no quiere que abusemos de otra persona al cometer inmoralidad sexual. 1 Tesalonicenses 4:3–8 nos instruye que evitemos la inmoralidad sexual porque es un pecado no sólo en contra de nuestro propio cuerpo, sino también contra el compañero sexual. Si desobedecemos sus mandamientos, hay consecuencias negativas para todos los involucrados.

Aún cuando alguien haya cometido errores sexuales, hay muchos versículos que muestran que Dios siempre perdonará y ayudará a la persona a tomar buenas decisiones.

- David escribió el Salmo 51 después que cometió adulterio con Betsabé. Es un bello ejemplo de la confesión y del perdón que se aplica a cualquiera que haya pecado.
- Juan 8:1–11 cuenta la historia de la mujer tomada en adulterio. En vez de condenar a la mujer, Jesús la perdonó, le dijo que se fuera y que no pecara más.
- 1 Corintios 10:13 nos dice que Dios dará fortaleza a cualquiera que quiera apartarse de los comportamientos que no le agradan a Él.

Cada persona debe decidir lo que cree de los mandamientos de Dios. ¿Cuál es su responsabilidad personal por el comportamiento sexual que va en contra de la Escritura? Arrepentirse del comportamiento pecaminoso lleva al perdón y a la salvación por medio de Jesucristo. Dios no quiere que la gente viva llena de culpa después de confesarle a Él su pecado y de cambiar la dirección de su vida. ¡Su perdón es completo! Después que la gente confiesa su mal comportamiento, Dios le ayuda a vivir de una manera que le agrada a Él. Seguir viviendo llenos de culpa y condenación no es el plan de Dios para los que han llegado a Él pidiendo perdón.

CAPÍTULO 2

Cómo tomar buenas decisiones sexuales



Puntos clave

1. El deseo sexual, el control de sí mismo y las decisiones personales
2. ¿Qué es un comportamiento moral?
3. El deseo humano de tener intimidad
4. ¿Por qué es mejor esperar hasta el matrimonio para tener sexo?
5. Entender lo que es la tentación sexual
6. Los pasos progresivos hacia la intimidad sexual
7. Fijar límites
8. Volver a comenzar



Representación

Un viernes por la noche, una joven se está preparando para salir con un grupo de amigas. Suena el teléfono; la llama su mejor amiga.

Sara: *Mis padres me acaban de decir que van a pasar la noche en casa de mi tía, ¡de modo que han cambiado nuestros planes!*

Cristina: *¿Todavía vamos a ver el video en casa de Ana?*

Sara: *¡Claro que no! Los muchachos van a traer cerveza y todos vienen aquí. Nos vamos a divertir mucho, y mis padres no van a regresar hasta mañana por la tarde.*

Cristina: *¿Crees que esa es una buena idea? Yo sólo tengo 17 años, y sé que a mis padres no les gusta que yo beba.*

Sara: *Cristina, tú sí que de verdad tienes que crecer. Te estás haciendo aburrida.*

1. El Deseo sexual, el control de sí mismo y las decisiones personales

Control de sí mismo es la habilidad de controlar los comportamientos y deseos. En un contexto bíblico, el control sexual de sí mismo implica tomar una decisión deliberada de controlar el deseo sexual hasta que pueda ser expresado con la persona correcta (el esposo o la esposa) dentro del contexto correcto (el matrimonio).

Experimentar deseo sexual es una parte normal de la existencia humana. Pero Dios les ha dado a todos los hombres y a todas las mujeres la capacidad para controlar su deseo sexual. Todos deben tomar decisiones sobre cómo van a dirigir su sexualidad.

- Los casados toman decisiones acerca del control sexual de sí mismos y de la fidelidad a su cónyuge. En las bodas cristianas por todo el mundo, cuando un hombre y una mujer se casan, prometen serle fiel a su cónyuge por el resto de su vida. Es una de las promesas más importantes que la persona hará. Aún después del matrimonio, cada cónyuge debe determinar cómo va a vivir para cumplir esa promesa a su cónyuge.
- Los solteros toman decisiones acerca del deseo sexual y la abstinencia. Una persona no casada se enfrenta con una decisión: ¿Se decidirá por la abstinencia o se decidirá por la actividad sexual antes de casarse?

Después de tomar la decisión de abstenerse, algunos solteros podrían querer cambiar su decisión. Escoger la abstinencia podría no ser una decisión fácil, pero no es imposible. Aunque la persona soltera ya haya tenido sexo, todavía puede tomar la decisión de no volver a tener sexo hasta después de casarse.

La gente da muchas razones para explicar por qué no escoge la fidelidad o la abstinencia:

- Algunos no creen que esta es la decisión correcta para ellos. Creen que todos deben tener la libertad de hacer lo que creen ser lo mejor para su vida.
- Algunos han dicho que abstenerse del sexo cuando quieren tenerlo no es algo saludable. Quizás creen que el sexo es una función biológica necesaria para la vida como comer, beber agua y dormir.
- Algunos dirán que su instinto sexual es tan fuerte que no lo pueden controlar.
- Algunos dirán que necesitan practicar técnicas sexuales en preparación para el matrimonio, o tener sexo antes del matrimonio para determinar si es que son sexualmente compatibles.
- Hasta se ha dicho que es imposible que un hombre permanezca fiel a su esposa; el deseo de tener diferentes mujeres es lo mismo que desear probar una variedad de diferentes alimentos.

El capítulo 1 de Génesis indica que Dios creó a los humanos y a los animales con el instinto para reproducirse. Mientras que los animales no tienen control de su instinto para reproducirse, los hombres y las mujeres sí tienen la capacidad para tomar decisiones acerca de sus deseos sexuales. Pueden decidir tener o no tener sexo y pueden resistir los instintos sexuales.

2. El deseo humano de tener intimidad

Todo ser humano experimenta la necesidad de tener intimidad. Intimidad es el sentir que uno está profundamente conectado con otra persona. Aquí están las definiciones para los tres tipos de intimidad: emocional, física y sexual.

- La *intimidad emocional* se desarrolla en las relaciones íntimas, cuando la persona tiene la seguridad de que otra persona conoce su verdadero ser

y que la ama sin reserva—a pesar de sus defectos e imperfecciones. Con eso viene el sentido de que la persona es verdaderamente aceptada por la otra y de que hay seguridad y protección en la relación.

- La *intimidad física* se expresa en las relaciones con sencillos gestos físicos entre personas que han desarrollado un sentido de intimidad emocional: poner una mano en el hombro, poner un brazo alrededor de la cintura, acercarse a la persona a una distancia cómoda sin un sentido de amenaza o falta de decoro. Las madres, los padres, las tías y los tíos sostienen a los niños muy de cerca, dándoles un sentido de seguridad y amor. A veces los niños se sienten más cómodos que algunos adultos para expresar toques físicos con sus hermanos, primos y amigos. Los adultos podrían tener la necesidad de sentir intimidad emocional antes de sentirse cómodos con la intimidad física con otro adulto.
- La *intimidad sexual* ocurre cuando dos personas llegan a tener una relación sexual. La intimidad sexual por lo regular lleva al coito, pero incluye cualquier contacto físico íntimo entre dos personas que lleva a la excitación sexual.

La intimidad sexual es algo más que la unión de dos cuerpos. La intimidad sexual se desarrolla en su sentido más verdadero cuando dos personas casadas hacen un compromiso de amarse y ser mutuamente fieles por el resto de su vida. Cuando este amor y confianza mutuos están presentes, la verdadera intimidad se desarrolla y florece.

Los niños y los adolescentes necesitan intimidad emocional y física. Las relaciones entre los padres y los hijos comienzan a cambiar a medida que los hijos llegan a sus años de adolescencia. A medida que los hijos crecen, su cuerpo comienza a cambiar y a desarrollarse sexualmente. Adquieren una consciencia de su atracción sexual. A medida que esta consciencia aumenta, ellos comienzan a desarrollar el deseo de tener intimidad a un nivel sexual. Este deseo de intimidad sexual es un proceso natural en el desarrollo de todo joven.

El matrimonio es una unión de mente y cuerpo, un compromiso a ser mutuamente fieles.

El deseo de intimidad emocional, física y sexual es una fuerza poderosa que une a la pareja dentro del matrimonio. El matrimonio es una unión de mente y cuerpo, un compromiso a ser mutuamente fieles. En el matrimonio, la intimidad sexual expresa los sentimientos de amor más profundos y aporta gran satisfacción física y emocional a la pareja.

3. *¿Por qué es mejor esperar hasta el matrimonio para tener sexo?*

A través de la historia, la gente en diversas culturas y de muchas tradiciones religiosas ha creído en los principios de abstinencia y fidelidad. En algunos casos, los practican sin incluir a Dios ni la Escritura en sus convicciones. Otros sistemas de creencia no incluyen la abstinencia ni la fidelidad en su sistema de valores. No obstante, el hecho de que la persona o la cultura no acoja estos principios no invalida el valor de éstos.

Aunque el sexo es un acto físico, afecta más que el cuerpo de la persona. Está unido a las interacciones entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Como resultado, el sexo fuera del matrimonio puede impactar muchas facetas de la vida de la persona.

Físicamente, el sexo con alguien además de su compañero que es mutuamente fiel y que está libre de infecciones, puede tener consecuencias dañinas en el cuerpo como VIH/SIDA, infecciones transmitidas sexualmente, embarazos no planeados y a veces abortos.

Las relaciones sexuales casuales pueden afectar emocionalmente a la persona. Estos encuentros por lo regular no llevan a relaciones duraderas, y la gente sufre dolor emocional cuando terminan estas relaciones. Si la persona busca amor a través del sexo, se decepcionará y se sentirá dañada cuando la relación sexual no conduzca al amor duradero.

Cuando la persona tiene sexo antes de casarse, o con una persona además de su cónyuge, siempre tendrá el recuerdo de esa experiencia. Si la experiencia fue placentera, los recuerdos dejan a la persona deseando lo que no puede tener. Esto le trae culpabilidad y frustración, con lo que Dios nunca tuvo la intención de que viviéramos.

Espiritualmente, cuando alguien voluntariamente desobedece los mandamientos de Dios que tienen que ver con el sexo, su espíritu recibe un profundo impacto.

Si la persona ha tenido una mala experiencia sexual, o si ha sido obligada a tener sexo contra su voluntad, esos recuerdos son dolorosos. Podrían causar problemas cuando se llegue el momento de tener relaciones íntimas dentro del matrimonio. Alguien que esté en esta situación podría necesitar consejería para ayudarle a tratar con las implicaciones negativas en su vida. La persona con la que se case necesitará poder darle apoyo y comprender estas dificultades.

Espiritualmente, cuando alguien voluntariamente desobedece los mandamientos de Dios que tienen que ver con el sexo, su espíritu recibe un profundo impacto.

El plan ideal de Dios es que siempre que la persona tenga sexo, sea con la persona con quien se ha comprometido para toda la vida. Si alguien tiene sexo con una persona además de su cónyuge, esa persona toma consigo el conocimiento de la otra persona en el sentido más íntimo.

Puede ser difícil esperar hasta el matrimonio antes de tener sexo, pero se reciben muchos beneficios. Al esperar, la persona:

- evita el riesgo y el temor de contraer VIH y otras infecciones transmitidas sexualmente.
- evita el temor y las consecuencias de un embarazo no planeado.
- evita el estrés emocional y el dolor que el sexo fuera del matrimonio puede causar.
- evita los malos recuerdos que van acompañados por el temor y la culpabilidad.
- evita el dolor de romper la relación con alguien a quien podría haber llegado a amar.
- experimenta el gozo del descubrimiento sexual dentro de la relación de confianza, amorosa del matrimonio.

4. Entender lo que es la tentación sexual

Dios ha creado todas las cosas, incluso a todos los hombres, mujeres y niños. Esta creencia es de importancia crítica para el argumento a favor de la moralidad sexual: “Si Dios me creó a mí, Él tiene el derecho de instruirme sobre cómo debo dirigir mi sexualidad.” Sus instrucciones siempre tienen un impacto positivo en la vida. Al vivir en obediencia, la persona puede evitar las situaciones que tienen posibles consecuencias negativas en su vida.

Pecado es un acto consciente, o un pensamiento que desobedece los mandamientos de Dios. A veces lo que Dios considera pecaminoso (según la Biblia) quizás no parezca dañino al principio. Pero al final, el pecado siempre tiene consecuencias negativas. Destruye la relación que la persona tiene con Dios y la expone a las consecuencias dañinas que vienen como resultado de ese comportamiento.

Tentación es un antojo o deseo de algo que se considera malo o pecaminoso. Entregarse a la tentación (o sea, a lo que la Biblia nos instruye que no hagamos) es pecar contra Dios.

Siendo que el deseo sexual es algo natural, algunos se preguntan si es práctico o razonable esperar que la gente limite su expresión sexual a una persona solamente, dentro del matrimonio, para toda la vida. La persona podría decidir tener sexo con alguien con quien no está casada, aunque crea que es algo malo. Hasta podría gozarse en esa relación y sentirse contenta. Pero al final, entregarse a la tentación sexual es algo dañino. Daña al individuo que ha decidido pecar y a la persona con quien peca.

Hay muchas razones por las que la persona podría sentirse tentada a tener sexo con alguien que no sea su cónyuge.

- Algunos quieren tener sexo simplemente porque están experimentando deseo sexual.
- Cuando dos personas que no están casadas se aman, podrían decidir que tienen el derecho de demostrarse su amor al tener sexo.
- A veces algunos tienen hambre de amor y creen que tener sexo hará que alguien los ame.
- Algunos que no son felices en su matrimonio podrían buscar amor y consuelo en otra persona.

Espiritualmente, es razonable creer que la gente puede aprender a controlar sus deseos sexuales y resistir la tentación. Cuando alguien toma la decisión de controlar su sexualidad de acuerdo con el plan de Dios, Dios puede reforzar esa decisión con la ayuda del Espíritu Santo.

La Biblia dice en 1 Corintios 10:13: “No os ha sobrevenido tentación que no sea humana; pero fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir, sino que dará también con la tentación la salida, para que podáis soportar.”

Cuando la persona le confiesa a Dios la tentación sexual, Él le permite que le pida fortaleza espiritual para resistir.

El pedir ayuda a Dios para resistir la tentación sexual no es una fórmula mágica para hacer que desaparezca el deseo sexual. Todavía hay que tratar con ello. Sin embargo, cuando la persona le confiesa a Dios la tentación sexual, Él le permite que le pida fortaleza espiritual para resistir. Su respuesta es mandar fortaleza sobrenatural por medio del Espíritu Santo, quien ayuda a todos los que se comprometen a evitar y resistir la tentación.

Para encontrar esta fortaleza espiritual, es necesario buscar con ahínco una relación con Dios. Lea la Biblia y busque maneras de aplicar la verdad bíblica a la vida diaria. Ore todos los días y confiese a Dios sus pecados y sus pensamientos pecaminosos. Cuando la persona intencionalmente desarrolla una relación íntima con Dios, Él le dará fortaleza interior para tomar buenas decisiones sexuales y resistir la tentación.

5. Los pasos progresivos hacia la intimidad sexual

Después de tomar la decisión de seguir el plan de Dios para el sexo, la persona debe evitar las situaciones en las que se sentirá tentada o presionada a cambiar esa decisión. Por ejemplo, si la persona se mete en una situación en la que alguien

la está presionando para que tenga sexo, le podría ser difícil decir que no. Si dos personas no casadas se atraen mutuamente, o están enamoradas la una de la otra, les podría ser difícil refrenarse de tener sexo.

La intimidad física entre dos personas que se sienten atraídas mutuamente rápidamente puede llevar a la intimidad sexual. La mayoría de las veces la intimidad sexual lleva al coito. Sin embargo, ser sexualmente íntimos es algo más que el acto del coito; es todo contacto físico íntimo que lleva a la estimulación sexual. Esto incluye cualquier acto que sea sexualmente estimulante, como tocar las partes sensibles del cuerpo como los senos y el área de los órganos sexuales. Este tipo de toque excita a la pareja hasta tal nivel que naturalmente lleva a que los dos cuerpos se unan como “una sola carne.”

Muchos hacen la pregunta: ¿Hasta dónde puedo llegar en una relación física antes de pasarme de la línea hacia el pecado? Esta es una pregunta sincera. Es útil considerar cómo es que los hombres y las mujeres responden a los niveles progresivos de la intimidad física y la excitación sexual.

Cada persona debe determinar hasta dónde permitirá que progrese la intimidad antes que llegue a un punto en el que será difícil, si no imposible, evitar que ocurra el acto del coito. Este puede ser un punto diferente para cada persona, según las experiencias pasadas y los niveles de control de sí mismo.

Entonces ¿hasta dónde es demasiado? Considere los pasos progresivos de intimidad que llevan a la excitación sexual y al coito (SHARE, 1998). No todas las parejas pasarán por estos pasos en el mismo orden. Y en cualquier momento, la persona puede decidir no progresar más.

1. **Conocerse.** Cualquier relación comienza cuando dos personas se conocen por primera vez. Una relación puede comenzar a desarrollarse inmediatamente después de conocer a una persona, o puede comenzar a desarrollarse después de conocerse por mucho tiempo.
2. **Pasar tiempo juntos.** Es normal que dos personas que se atraen mutuamente quieran conocerse mejor. Pueden pasar tiempo con la familia de cada uno o con otros amigos, hablar por teléfono, mandarse mensajes en texto y salir en citas o a pasear. Pueden buscar lugares donde puedan estar solos para hablar y descubrir cosas nuevas acerca de cada uno.
3. **Toque sencillo.** Cuando dos personas se atraen mutuamente, les agrada establecer contacto por medio del toque. Estos pueden ser leves toques en el brazo o la pierna, ponerse el brazo alrededor de la cintura o de los hombros o tomarse de las manos. En algunas culturas, el toque sencillo es una señal segura de que hay mayor atracción física e intimidad, mientras que en otras es solamente una señal de amistad.

4. **Beso sencillo.** Un rápido roce de los labios por lo regular indica que al menos una de las dos personas ha decidido que le gustaría que la relación se hiciera más íntima. Si la otra persona no quiere que la relación progrese, no debe permitir que siga ningún contacto físico.
5. **Beso prolongado.** El pasar de un beso sencillo a un beso prolongado indica que la relación está progresando a un nivel más íntimo. Los labios y los cuerpos se tocan, y la consciencia sexual de la otra persona llega a ser intensa.
6. **Beso en el que se mete la lengua en la boca.** Cuando el besarse incluye meter la lengua en la boca de la otra persona, la excitación sexual se vuelve intensa. Excitación sexual es el estado de sentir un intenso deseo sexual. Este paso rápidamente lleva a acariciarse íntimamente.
7. **Acariciarse íntimamente.** El acariciarse íntimamente incluye el tocarse las partes sensibles del cuerpo, debajo de la ropa o sin ninguna ropa. Estas partes sensibles incluyen los senos y el área de los órganos sexuales. Los que practican sexo oral podrían detenerse en este punto sin pasar al coito vaginal o anal.
8. **Coito.** El coito es el resultado predecible de la excitación sexual. El coito se completa cuando el hombre inserta el pene erecto en la vagina de la mujer.

Dos personas que están sexualmente excitadas pueden decidir en el último momento que no quieren tener coito, pero es difícil dar revés a esta progresión. Sin embargo, aunque la persona haya llegado a este último paso y decide que no quiere tener coito, esa persona tiene el derecho de detenerlo.

6. Fijar límites

Un límite es una línea que indica dónde termina una cosa y otra comienza. Por ejemplo, considere los ocho pasos de intimidad que llevan al coito. Si una pareja pasa del cuarto paso y se besan prolongadamente, en la mayoría de los casos uno o ambos comenzará a experimentar excitación sexual. Ellos se han pasado de un límite, en el que la intimidad física comienza a cambiar a intimidad sexual.

Si la persona ha decidido que no quiere tener sexo, es importante evitar las situaciones que llevan a la excitación sexual.

Si la persona ha decidido que no quiere tener sexo, es importante evitar las situaciones que llevan a la excitación sexual. Debe fijar límites en las relaciones físicas con las personas del sexo opuesto.

Lea otra vez “Los pasos progresivos hacia la intimidad sexual.” Decida hasta qué punto la persona se pasa de la línea del contacto físico sencillo al tipo de contacto que lleva a la excitación sexual. Si alguien se ha propuesto no tener sexo, debe saber dónde detenerse para poder evitar las situaciones que llevan a la intimidad sexual.

Al determinar hasta dónde la persona permitirá que progrese la intimidad antes que tenga lugar la excitación sexual, es importante que sea sincera. La persona debe comunicar claramente su decisión y no meterse en una relación que haga que la otra persona crea que está dispuesta a “llegar hasta el final.”

- Primero, si la persona sabe que no quiere tener sexo, no es correcto provocar a la otra persona a un estado de deseo sexual frustrado.
- Segundo, cuando la excitación se vuelve intensa, se puede descontrolar rápidamente. Lo que comienza con un simple beso puede volverse en un abrazo sexualmente cargado en muy corto tiempo.

Es mejor determinar los límites de intimidad antes que la persona se encuentre en una situación que la lleve hasta el coito. Pero ¿qué se puede hacer si la persona es presionada o tentada sexualmente? Puede ser difícil rehusar a una persona sexualmente manipulativa, que amenaza cortar la relación si la otra persona le niega sexo. Y para decir verdad, puede ser difícil resistir la tentación cuando dos personas están enamoradas y quieren expresarse sus sentimientos a través de una relación sexual.

Un consejo práctico: **¡EVITE LA SITUACIÓN!** Las siguientes ideas podrían ayudarle a evitar una situación difícil, o apartarse de una situación incómoda.

- Si alguien lo está presionando a tener una relación que usted no quiere, usted tiene el derecho de rehusar. Si ya ha comenzado algo, es necesario que se salga de ello. Quizás tenga que comunicar que usted no quiere que progrese la relación. Exprese su decisión claramente y lleno de confianza. Simplemente puede decir: “Esto no va a dar resultado. No te voy a ver otra vez.” No tiene que discutir ni defender su posición cuando usted sabe que este es el mejor curso de acción que debe tomar. No siga viendo a la persona después de haber comunicado claramente su decisión.
- Si usted se siente atraído sexualmente por alguien, evite los lugares donde estarán solos. El estar solos e aislados, donde nadie los pueda ver, fomenta la intimidad física y rápidamente puede llevar a la intimidad sexual. Siempre permanezcan en los lugares donde otros los vean.
- Si alguien trata de estar a solas con usted, sugiera otra actividad. Cualquier sugerencia es válida, por ejemplo: “Prefiero ver el partido de fútbol,” “Necesito ir a la tienda” o “En realidad me gustaría visitar a mi amiga.” O simplemente diga que tiene que irse porque tiene algo que hacer. Otra vez, usted no tiene que discutir ni defender su decisión.

- Evite las drogas y el alcohol. El efecto de estas sustancias cambia la manera en que la persona toma decisiones. Muchos que normalmente no se entregarían al placer sexual lo hacen cuando están bajo la influencia del alcohol o de las drogas.
- ¡Confíe en su intuición! Algunas personas pueden ser muy sutiles cuando hacen insinuaciones sexuales. Podrían tratar de manipularlo para obtener lo que quieren al decir lo que lo podría hacer sentirse culpable. “Si tú me dejas, quedaré muy solitario y desanimado,” “¿Por qué no confías en mí? Yo nunca voy a hacer nada que tú no quieras que haga” o “Sólo deseo tocarte, y yo sé que tú me deseas también.” Si alguien le dice estas cosas a usted, esa persona probablemente no es digna de confianza.
- Si por cualquier razón usted se encuentra en una situación en la que siente presión para tener sexo, resista firmemente con palabras y con los movimientos del cuerpo. ¡Salga inmediatamente! Aunque se haya pasado de los límites que se ha fijado para sus relaciones físicas y usted y su compañero se hayan excitado sexualmente, usted todavía tiene el derecho de negarse a tener coito.

7. Volver a comenzar

Hay muchos que han tomado decisiones sexuales de las que se arrepienten. Pero recuerde, nadie es perfecto, y cometer errores es una parte desafortunada de la condición humana. Aún con todas estas imperfecciones y hechos pecaminosos, ¡el amor de Dios por su creación lo trasciende todo! Dios añora que su creación vaya a Él y le confiese sus pecados y faltas. Él desea perdonar a todo hombre y a toda mujer de los pecados pasados y hacerlos fuertes en los días futuros.

Algunos que ya han tenido sexo se sienten culpables cuando oyen mensajes sobre la abstinencia o la fidelidad. Podrían creer que es demasiado tarde para cambiar. Pero con Dios, nunca es demasiado tarde para cambiar de comportamiento y comenzar a tomar buenas decisiones con respecto a las relaciones y la actividad sexuales. El perdón de Dios es completo, y su perdón trae esperanza y nueva vida a todo el que se lo pide.

Pero ¿cómo puede la persona pasar de la culpabilidad que le evita tomar la decisión de cambiar? Considere los siguientes pasos:

- Pídale perdón a Dios y pídale que le sane la mente de las experiencias sexuales pasadas. El perdón trae un nuevo comienzo. El saber que usted ha sido perdonado evita que los recuerdos de las malas decisiones que tomó en el pasado le persigan la mente en el presente.
- No permita que los recuerdos de placer de los encuentros sexuales pasados le sigan dando continuo placer. ¡El sexo fuera del plan de Dios es pecado! Si obtenemos placer de los recuerdos pecaminosos, no sólo

desagradamos a Dios, sino que nos podemos distraer de la decisión que hemos tomado de no volver a tener sexo fuera del plan de Dios.

- Haga que su relación con Dios sea la más importante de su vida. Cuando Él llega a ser el más importante en nuestra vida, tomamos decisiones que lo agradan a Él. Su plan para la sexualidad podría ser difícil de seguir, pero eso es lo que Él quiere de nosotros. Agradarlo a Él se hace más importante que obtener placer pecaminoso para nosotros.
- Esfuércese por desarrollar control de sí mismo. Dios nos creó con la capacidad de experimentar el deseo sexual, pero Él también nos dio la responsabilidad de controlar esos deseos. No se llene la mente de cosas que fomenten esos deseos.

Si usted tiene pecado sexual en su vida y quiere arreglar las cosas con Dios, usted puede hacer la siguiente oración:

Dios, te admito que he desobedecido tus mandamientos sobre el sexo. Te pido que me perdones por mis actos pecaminosos. Por favor ayúdame a vivir mi vida de una manera que te agrade a ti. Ayúdame a reconocer la tentación sexual. Dame fortaleza y sabiduría para evitar las situaciones que me tientan a desobedecer tus mandamientos. Ayúdame a controlar mis pensamientos sobre el sexo, y ayúdame a no dejar que esos pensamientos se aferren de mi mente y controlen mi comportamiento. Gracias por perdonarme, te lo pido en el nombre de Jesús, amén.

CAPÍTULO 3

Cómo entender y tratar con las fuentes de presión sexual



Puntos clave

1. Los valores culturales y el comportamiento sexual
2. Los padres como ejemplos
3. Entender las fuentes del placer sexual
4. Cómo reconocer las insinuaciones sexuales
5. Cómo decir NO a la presión sexual



Representación

Pablo y Tomás acaban de salir de la casa de un amigo. Durante su visita, se encontraron con una mujer que conocieron cuando estudiaban juntos en la universidad.

Pablo: *Me sorprendí al ver a Carolina esta noche; hace años que no la veo. Todavía es tan sexi como cuando éramos estudiantes.*

Tomás: *Es cierto; en realidad que ella te gustaba cuando éramos más jóvenes. ¡Recuerdo que ella se negó a dormir contigo! Eso sí que te enojó de verdad.*

Pablo: *Sí, ¡no me dejaba ni acercarme a ella! Me dijo que había decidido no tener sexo hasta casarse. De ninguna manera podía yo permanecer en una relación así.*

Tomás: *No me sorprende que todavía esté soltera. Nunca se va a casar si sigue haciéndose difícil de conseguir.*

Después de haber aprendido lo que Dios dice sobre el sexo, cada persona debe aprender a aplicar estos principios a su vida. Este capítulo ofrece a los padres algunas ideas sobre cómo hablar de la presión sexual con sus hijos, cómo ayudarles a identificar las fuentes de presión sexual y cómo tratar con la presión para tener sexo antes del matrimonio que podrían experimentar.

1. Los valores culturales y el comportamiento sexual

En muchas culturas, las anteriores generaciones crecieron con un sistema de valores que no aceptaban que los adolescentes fueran sexualmente activos antes del matrimonio. Las relaciones sexuales fuera del matrimonio eran prohibidas por los valores culturales y de familia; era un asunto del honor de la familia que los jóvenes se abstuvieran. Los padres quizás no les explicaban todo sobre el

sexo, pero tenían cuidado de que sus hijos siguieran las normas sexuales que eran culturalmente aceptables.

En algunos lugares, las actitudes culturales que una vez ponían gran valor a la abstinencia y la fidelidad ya no existen o se consideran anticuadas. Los valores sexuales conservadores han sido reemplazados por un sistema que anima a los jóvenes a expresar su sexualidad de una manera que los satisfaga personalmente como individuos. La gente está libre para experimentar con más compañeros sexuales, y en muchos casos, lo hacen sin tomar medidas para protegerse ni a sí mismos ni a sus compañeros. (El sexo con protección incluye el usar condones para evitar infecciones y embarazo.) Todo esto ha llevado a un creciente número de embarazos antes del matrimonio y a las infecciones transmitidas sexualmente, incluso el VIH/SIDA.

Ciertos sistemas de valores no dan mucho valor a la abstinencia antes del matrimonio ni a la fidelidad después del matrimonio. Con tal que quepa dentro de otros parámetros de lo que se considera malo y bueno, no se considera indebido que la gente participe de la actividad sexual antes del matrimonio, ni que tenga compañeros múltiples antes y después del matrimonio. Estos comportamientos son aceptados y considerados normales por los padres, los ancianos y otras personas de influencia en el grupo o sociedad.

2. Los padres como ejemplos

Los padres tienen el singular privilegio de enseñar a sus hijos y de ser ejemplos de las cosas que necesitan saber para poder llevar una vida segura y productiva. Los hijos aprenden acerca de las relaciones entre los hombres y las mujeres al observar a sus padres y a otros adultos que tienen parte en su vida. Desde muy pequeños, los niños tienen la capacidad de observar el amor y la paz en la familia. Aprenden acerca de las relaciones entre los hombres y las mujeres al observar cómo se tratan sus padres. Cuando los hijos ven a sus padres tratarse con amabilidad y respeto, obtienen un sentido de seguridad. Les da un buen ejemplo para seguir en el futuro.

Los padres tienen el singular privilegio de enseñar a sus hijos y de ser ejemplos de las cosas que necesitan saber para poder llevar una vida segura y productiva.

Por otro lado, si hay ira y violencia en la familia, eso es lo que el hijo observa. El niño que ha visto a su padre enojarse y ser cruel con su esposa podría llegar a ser un hombre que es cruel con las mujeres. Si la mujer es cruel con su esposo y lo critica, el hijo aprende a seguir ese mismo patrón.

El niño también puede detectar la tensión en el matrimonio cuando el esposo o la esposa son sexualmente infieles. Cuando el niño es mayor y se da cuenta de

que uno de los padres ha sido infiel, tendrá que hacer frente a las consecuencias emocionales que resultan de la infidelidad de los padres.

Los padres tienen la responsabilidad de tratar a sus hijos con respeto. Cuando los padres muestran respeto a los hijos, éstos aprenden que son valorados como seres humanos; aprenden patrones saludables de interacción que aplican a otras relaciones en su vida.

Los niños que no son tratados con respeto quizás no desarrollen la confianza que necesitan para defenderse contra los que quieren aprovecharse de ellos. Podrían inclinarse más a involucrarse en relaciones abusivas puesto que no han aprendido que se merecen ser tratados con respeto.

Cuando los niños han sido insultados, abusados o tratados sin respeto, ellos no se darán cuenta de cuánto Dios los ama. Si ellos no reconocen cuánto Dios los valora como individuos, les será difícil entender cuánto Dios valora su sexualidad. Trágicamente, esta ignorancia puede llevarlos a tomar decisiones sexuales que no son saludables, que impactan negativamente su vida a muchos niveles.

3. Entender las fuentes del placer sexual

Muchos factores influyen el comportamiento sexual de la persona joven, poniéndole presión para ser sexualmente activo. La presión viene de muchas fuentes. Es importante que los jóvenes y sus padres identifiquen las diferentes fuentes de presión sexual. Al hablar con sus hijos, los padres pueden ayudarles a aprender cómo tratar con estas fuentes de presión y tomar buenas decisiones con respecto a su sexualidad.

Presión de los compañeros

Todos los días, los jóvenes viven con la presión de sus amigos y compañeros (gente de su misma edad) para comportarse de cierta manera. Alguna de esta presión es negativa e influencia a los jóvenes a hacer cosas que tienen consecuencias negativas en su vida o en su salud. Ejemplos de comportamientos negativos podrían ser desobedecer a los padres, faltar a la escuela, hacer cosas ilegales, fumar cigarrillos, tomar drogas, beber alcohol, tener sexo, etc.

Los hijos pueden ser influenciados por los amigos que les dicen que tener sexo es una señal de madurez. Se jactan de sus proezas sexuales y dicen haber tenido muchos compañeros sexuales. Hacen esto para que otros crean que son independientes y de madurez, aunque en realidad quizás no estén diciendo la verdad. Estos tipos de amigos ponen presión en los jóvenes para que hagan cosas que de otra manera no harían.

Drogas y alcohol

La mayoría de los padres no quieren que sus hijos usen alcohol ni drogas, y desaniman a sus hijos a que no anden con los que los usan. Los padres saben que el alcohol y las drogas afectan la capacidad de la persona para pensar clara y razonablemente. Estas sustancias reducen las inhibiciones sexuales, lo que lleva al comportamiento sexual irresponsable. Si el joven hace amistad con otros jóvenes que usan drogas y alcohol, los padres saben que su hijo podría padecer las consecuencias negativas de su comportamiento.

Presión cultural

En muchas culturas, a los varones adolescentes se animan a que “se hagan hombres” al tener sexo. Los valores culturales autorizan a los chicos, jóvenes y hombres adultos a tener múltiples compañeras sexuales.

Desafortunadamente, en muchos lugares se mide a dos raseros. Se anima a los hombres a que tengan sexo, pero a las mujeres se les juzga severamente si hacen lo mismo. Los hombres les ponen presión a las niñas y a las jóvenes para que tengan sexo, y al mismo tiempo se espera que de alguna manera las mujeres sean sexualmente inexpertas cuando se casan—aunque los chicos y los hombres son presionados a tener sexo.

Por supuesto que en algunos lugares no hay restricciones ni para los hombres ni para las mujeres. Las mujeres—tanto jóvenes como viejas—pueden tener tantos compañeros como sus homólogos varones. Ellas aprenden con los hombres y se ganan su favor para poder extraer lo que quieren de ellos a cambio de sexo. Y hay mujeres a las que les gusta el sexo tanto como a los hombres y por esta razón tienen muchos compañeros diferentes.

Por ejemplo, en algunas culturas, se espera que las mujeres den prueba de que son fértiles al tener un hijo antes de casarse. En esta situación, cuando la cultura tolera y hasta anima un comportamiento así, se hace extremadamente difícil negarse a tener actividad sexual antes del matrimonio. Una joven podría consentir en tener sexo con un hombre para quedar embarazada con la esperanza de él se case con ella. Pero con demasiada frecuencia, después que el hombre logra lo que quiere, abandona a la mujer y la deja con el bebé a que se valga por sí sola.

Presión de los medios de comunicación

Los medios de comunicación son una de las influencias de comportamiento más poderosas en la sociedad moderna. Estos medios (la televisión, las películas, los videos, la música, el Internet, etc.) dan la impresión de que todos están teniendo sexo. Este mensaje se ha aceptado como parte de los valores sociales normales. Los medios de comunicación presentan a la gente sexualmente activa como popular y deseable. Pero rara vez muestran cómo el sexo fuera del matrimonio afecta

a la gente: corazones rotos, reputaciones arruinadas, embarazos, infecciones transmitidas sexualmente y VIH/SIDA.

4. Cómo reconocer las insinuaciones sexuales

Cuando la persona se confronta con la presión sexual, le podría ser difícil explicar por qué no quiere tener sexo. Si la persona que está exigiendo sexo tiene una personalidad fuerte, persuasiva, podría ser difícil negárselo.

Para poder resistir la presión sexual, todos necesitan saber cómo reconocer las insinuaciones sexuales. Una insinuación sexual se define como una declaración o acto que una persona hace a otra con la intención de comunicar que está sexualmente interesada en ella.

Una insinuación sexual puede tomar muchas formas. A veces es muy agresiva; la persona dice directamente: “Eres tan bella y me siento muy atraído por ti. Solamente en ti puedo pensar; por favor no me digas que no”, o “Te amo tanto que necesito tenerte junto a mí.” A veces usan movimientos físicos agresivos, se acercan y tocan el cuerpo agresivamente.

Una insinuación sexual puede tomar muchas formas.

Pero también hay formas más sutiles de insinuaciones sexuales. La persona que hace la insinuación podría hablar con palabras suaves, seductoras para probar si la otra persona está interesada. Podría decir algo sobre el carácter o la apariencia de la persona, o entablar una conversación sobre lo que cree que le interesa a la otra persona. Lentamente el agresor se acerca un poco más de lo que por lo regular es aceptable, y podría tratar de tocar a la otra persona de una manera que “simplemente no parece bien.”

Si alguien no tiene mucha experiencia con el sexo opuesto o si es ingenuo, podría ser difícil identificar o reconocer las insinuaciones sexuales. Pero la persona que hace la insinuación, por muy agresiva o sutil que sea, deliberadamente está dando señales que indican que quiere tener sexo. Si alguien sospecha que está recibiendo esas señales pero no está completamente seguro, es importante que confíe en los instintos que le causan alarma. Es fácil para una persona sexualmente manipuladora hacer que una persona ingenua se sienta intimidada. ¡Nadie debe permitir que otra persona se aproveche de él o de ella!

5. Cómo decir NO a la presión sexual

Cuando dos personas se respetan mutuamente, un simple “no” debe ser suficiente para comunicar su deseo de no hacer algo. Desafortunadamente, una persona podría no respetar el deseo de otra persona de no involucrarse sexualmente. Podría poner enorme presión en la otra persona para que diga “sí” aún cuando la otra persona ya se haya negado.

Después que alguien ha tomado la decisión de no ser sexualmente activo antes del matrimonio, podría ser necesario comunicar esa decisión. Todos pueden aprender cómo decir “no” a las relaciones sexuales. Las siguientes secciones dan algunas ideas sobre cómo tratar con la presión sexual.

Decir “NO” con palabras

Después de tomar la decisión de no tener sexo, la persona todavía podría encontrarse en una situación en la que un hombre o una mujer la presionan para que tenga sexo. En este caso, hay una necesidad de comunicarle clara y firmemente a la persona que hace la insinuación que esta decisión es final.

- ¡Tenga confianza! Diga “No” con una voz firme. Después que haya dicho que no, no permanezca en la presencia de esa persona. Si usted permanece, la persona podría no creerle que su decisión es seria o podría creer que usted cambiará de parecer. No tiene que explicar por qué usted ha decidido no tener sexo ni por qué se va. ¡Simplemente váyase!
- Si la persona trata de seguirlo u obligarlo a que se quede, usted podría tener que elevar la voz y decir “¡NO!” otra vez. No se avergüence de elevar la voz ni de pedir ayuda.

Decir “NO” con lenguaje corporal

Hay muchas maneras de comunicar una decisión, y usar palabras es sólo una de ellas. El lenguaje corporal es otra forma de comunicación. Se define como una forma de comunicación “no verbal”, que usa expresiones del rostro, postura o movimiento del cuerpo para comunicarse en vez de, o además de, usar palabras. La persona siempre debe estar consciente de lo que su lenguaje corporal está comunicándoles a los del sexo opuesto.

Ciertas maneras de mover el cuerpo expresan intenciones sexuales—el hecho de que alguien quiere o no quiere tener sexo. Considere el siguiente ejemplo de lenguaje corporal entre un hombre y una mujer:

Una joven está sentada en una banca. Un hombre se acerca para hablarle y se para a su lado. Después de unos minutos, él se sienta junto a ella. Pronto se acerca más tocándole la pierna con la suya.

Mientras le habla le toca ligeramente el brazo con la mano varias veces. Después de poco tiempo, se le acerca más y le pone el brazo alrededor de la cintura. Él la lisonjea, le da cumplidos, le dice que está muy linda hoy y que el pelo le huele divinamente.

Hace mucho tiempo, la joven decidió que no quería tener sexo antes de casarse. Pero en este momento, ella se encuentra con un hombre que le hace una insinuación sexual, aunque no con palabras.



Preguntas:

- ¿Qué debe hacer ella tan pronto como él se sienta?
- ¿Qué debe hacer ella cuando comienza a sentirse incómoda?
- ¿Qué debe decirle al hombre si él trata de convencerla de que no está tratando de ponerse íntimo con ella?

CAPÍTULO 4

Enseñanza específica sobre el desarrollo sexual y la reproducción



Puntos clave

1. Definición de juventud, niñez y adolescencia
2. Adolescencia: El camino de la niñez a la madurez sexual
3. Cómo hablarles a los niños del desarrollo sexual y la reproducción
4. Enseñanza específica para los niños de cinco a ocho años de edad
5. Enseñanza específica para los niños de nueve a once años de edad
6. Enseñanza específica para los niños de doce y más años de edad

1. Definición de juventud, niñez y adolescencia

Por todo el mundo, la palabra “juventud” generalmente se usa para referirse a los años que no son ni de la niñez ni de la edad adulta. Los límites de la edad que define lo que es juventud varían de una cultura a otra.

La organización de las Naciones Unidas define a los jóvenes como las personas que tienen entre 15 y 24 años de edad. Según esta definición, las personas de menos de 14 años de edad son niños (Naciones Unidas, 2009). La palabra juventud puede ir más allá y distinguir entre adolescentes (13–19 años) y adultos jóvenes (20–24 años), ya que estos dos grupos se enfrentan con problemas diferentes (Naciones Unidas, 2009).

La adolescencia es un período en la vida del niño entre la pubertad y la madurez sexual. Según cada niño, la pubertad comienza tan temprano como a los 10 años de edad o tan tarde como a los 16 años. Durante la pubertad, el cuerpo del niño madura y llega a ser el cuerpo de un adulto, con la capacidad para la reproducción sexual.

2. Adolescencia: El camino de la niñez a la madurez sexual

Durante la adolescencia los niños crecen emocional, física y sexualmente. Emocionalmente, experimentan muchos sentimientos a medida que se hacen independientes de sus padres. Este tiempo es estresante tanto para los niños como para los padres. Los niños podrían dudar de lo que sus padres dicen y creer que sus propias soluciones para los problemas de la vida son mejores que las de sus padres. Podrían creer que sus padres son injustos cuando establecen reglas, y rebelarse contra la autoridad de los padres.

A medida que el cuerpo de los adolescentes llega a madurar sexualmente, se hacen más y más conscientes de su sexualidad y comienzan a experimentar deseo

sexual. Estos sentimientos podrían atraerlos hacia las personas que les parecen sexualmente atractivas. La atracción sexual es difícil de definir, pero es algo que se describe como “ligar con otra persona” o como sentir una “química sexual.”

Es normal y natural que los adolescentes sientan deseo sexual. No hay nada vergonzoso en ello porque es parte del diseño de Dios. No obstante, si los padres no les enseñan a sus hijos cómo controlar sus deseos sexuales, los hijos seguirán los ejemplos que los rodean (los amigos, los medios de comunicación, etc.) y los padres podrían tener poco control de esas influencias. Esta es una razón apremiante para ayudar a que los adolescentes entiendan los cambios en su cuerpo, junto con los cambios respecto a sus deseos y sentimientos.

Es normal y natural que los adolescentes sientan deseo sexual. No hay nada vergonzoso en ello porque es parte del diseño de Dios.

En la sociedad secular hay cierta controversia sobre si el adolescente debe o no esperar a tener sexo hasta ser adulto y casarse. Muchos—incluso algunos educadores y padres de familia—creen que si la persona joven decide por su propia voluntad tener sexo, y si usa los métodos correctos para protegerse contra el embarazo y las infecciones transmitidas sexualmente, tiene el derecho de comenzar a tener sexo.

Sin embargo, esta lección asume la postura de que el sexo entre un hombre y una mujer dentro del matrimonio es el buen y perfecto plan de Dios. Cuando los niños aprenden acerca de este plan para el sexo, tendrán pautas que les ayudarán a decidir cómo se comportarán cuando comiencen a sentir deseo sexual. Esta es una razón por la que es tan importante que los padres (o la persona responsable de criar al niño) mantengan comunicación clara, directa sobre la sexualidad y los cambios que el niño experimenta en su cuerpo.

3. Cómo hablarles a los niños del desarrollo sexual y la reproducción

El resto de este capítulo es una simple guía que tiene el propósito de ayudar a los padres o guardianes a hablarles a sus hijos sobre el desarrollo sexual y la reproducción. Al considerar qué información los niños necesitan saber, es útil dividirlos en tres categorías. Este capítulo los divide en tres grupos según las edades: los niños de 5 a 8 años, de 9 a 11 años y de 12 años y más. Estas agrupaciones son muy amplias, y todo padre de familia debe usar discreción para decidir cuánta información debe darle a su hijo.

Aunque los niños podrían haber adquirido información sobre el sexo, la información que reciben muchas veces es incorrecta. Los padres (o guardianes)

deben tomar en cuenta que los niños podrían haber desarrollado ciertas ideas falsas acerca del desarrollo sexual y de la reproducción que es necesario corregir.

El padre o guardián necesita usar discreción al decidir cuánta información sobre el desarrollo sexual y la reproducción debe compartir con el niño. Debe contestar francamente cualquier pregunta que el niño haga, sin avergonzarse y sin criticar al niño por ser demasiado curioso. Es imprescindible que el padre o guardián evite dar respuestas falsas para esconder una verdad de la que se siente muy avergonzado de explicar.

Esta enseñanza se debe hacer naturalmente, y lo ideal sería presentarla como respuesta a las preguntas del niño. El padre puede darle al niño material educacional acreditado y examinado de antemano sobre estos temas (como un libro o video) para ayudar a facilitar la discusión y darle más información al niño.

Siempre que sea posible, es bueno que un hombre hable de este tema con un niño y que una mujer hable del tema con una niña. Si esto no es posible, el niño siempre necesita recibir esta información de parte del padre o guardián que es quien se interesa totalmente por el bienestar del niño.

El padre o guardián necesita usar discreción al decidir cuánta información sobre el desarrollo sexual y la reproducción debe compartir con el niño.

Aunque este capítulo da algunas ideas sobre cómo hablar acerca de la biología del desarrollo sexual, también da a los padres o guardianes una oportunidad de compartir sus convicciones personales sobre el tema. Por ejemplo, al hablar del desarrollo sexual, los padres le pueden decir al niño que las sensaciones que experimentará son normales y naturales, pero que Dios quiere que la gente esperara hasta casarse para expresar esas sensaciones. Al hablar de la concepción, dígalos que Dios creó esa relación sexual especial para ser compartida entre un hombre y una mujer dentro del matrimonio. Nunca es demasiado pronto para que los padres compartan sus valores y convicciones con sus hijos.

4. Enseñanza específica para los niños de cinco a ocho años de edad

Los niños adoptan ideas acerca del mundo cuando observan lo que los rodea. Aprenden acerca del sexo en maneras sutiles y expresadas abiertamente. Oyen hablar de ello a los amigos, a los niños en la escuela, a la gente en la calle o a los de su casa. Podrían ser expuestos a los mensajes sexualizados que ven en la televisión, en las películas, en el Internet, en los materiales impresos, en la música, etc.

A la edad de 5 a 8 años, aunque los niños hayan sido expuestos a las ideas del sexo, la mayoría no entiende cuál es la naturaleza ni el propósito de éste. En algunas partes del mundo, especialmente en los lugares rurales, los niños quizás vean a los animales y aves parearse. Quizás sepan que los bebés son el resultado de esta actividad. Pero a esta edad, la mayoría de los niños no lo personalizan ni piensan que es algo que ellos deben hacer. Probablemente no se han dado cuenta de que los adultos hacen esto por placer.

Aquí hay algunas ideas para hablar de la sexualidad con los niños pequeños, entre las edades de 5 a 8 años, basadas en los primeros capítulos del libro de Génesis en la Biblia:

- Dios nos creó a todos a su imagen. Todas las personas—hombres, mujeres, niños y niñas—fueron creadas a su imagen y tienen un gran valor a los ojos de Dios.
- Dios creó a los hombres y a las mujeres. Las diferencias entre un hombre y una mujer son buenas. Debemos respetar esas diferencias.
- Los hombres y las mujeres son distintos entre sí, pero tienen igualdad. Los hombres no son superiores a las mujeres ni las mujeres son superiores a los hombres.
- Dios dio al hombre y a la mujer la capacidad para tener hijos. Él les dio a los adultos reglas para esto y nosotros debemos respetarlas. Él quiere que los hombres y las mujeres se casen antes de tener hijos.
- Dios creó nuestro cuerpo. Él creó nuestros órganos sexuales. Nuestro cuerpo es bueno porque Dios lo hizo; y nosotros debemos respetar nuestro cuerpo.
- Nuestros órganos sexuales son privados y nadie debe tocarlos excepto el esposo o la esposa después que casen.
- Un niño nunca debe tocarles las partes privadas a una niña, ni debe permitir que una niña le toque las suyas. Una niña nunca debe tocarle las partes privadas a un niño, ni debe permitir que ni un hombre ni un niño le toque las suyas.

El abuso, o vejación, sexual a los niños es algo que sucede por todo el mundo. Los padres o guardianes pueden ayudar al niño a entender las diferencias entre los “toques buenos” y los “toques malos.” Se pueden usar los siguientes ejemplos:

Hay “toques buenos” y “toques malos.” Un toque malo es algo que nos hace sentirnos incómodos. Si alguien nos toca de esa manera, es necesario que se lo digamos a un adulto en quien confiamos. Un “toque bueno” es cuando la mamá o el papá, o una persona a quien amamos y en la que confiamos, nos abrazan o nos sostienen muy de cerca. Ellos nos hacen sentirnos bien. Si alguien te toca de una manera que te hace sentir incómodo, ¡aléjate de esa persona! Si te hace daño o si te hace sentirte mal, dile a alguien en quien confías lo que esa persona te hizo.

5. Enseñanza específica para los niños de nueve a once años de edad

Esta es una buena edad para que los padres les hablen a sus hijos acerca de los cambios físicos generales que les vendrán con la adolescencia. Si el niño está preparado para estos cambios, se sentirá menos confuso cuando pase por ellos y más preparado para arreglárselas con esos cambios. Cuando los padres están dispuestos a hablar de estas cosas, el niño aprende que él puede ir a sus padres con cualquier pregunta sobre el sexo, en vez de ir a sus amigos o aprender en la calle.

A esta edad muchos niños ya han desarrollado ideas acerca del sexo. Quizás ya sepan que es algo que la gente hace por placer, pero quizás no entiendan los detalles. Podrían sentir curiosidad de saber más, pero sienten mucha vergüenza como para hablar de ello o hacer preguntas.

El desarrollo sexual: Cambios en el cuerpo y en los órganos sexuales

Es normal que los cambios de desarrollo comiencen a diferentes edades para los niños y las niñas. Las niñas por lo regular comienzan a desarrollarse a una edad más temprana que los niños y se desarrollan con más rapidez que los niños. Algunas niñas se desarrollan a una edad más temprana que otras; lo mismo es cierto para los niños. Explíqueles que todos se desarrollan a un paso diferente y que no hay nada por que preocuparse si estos cambios comienzan más temprano o más tarde.

Los siguientes son cambios que ocurren en el cuerpo de un niño adolescente, típicamente entre los 11 y los 15 años de edad:

- El cuerpo del niño crece; pesará más y tendrá más músculos.
- La voz comenzará a cambiarle—al principio podría tener un sonido más alto y producir chillidos incontrolables, pero llegará a adquirir un sonido más ahuecado.
- Podría desarrollar barros (acné) en la cara, el cuello, el pecho y la espalda.
- Le comenzará a salir pelo encima del labio y en la barbilla, que llegará a ser el bigote y la barba.
- Le comenzará a salir pelo alrededor de sus órganos sexuales (la parte púbica) y en las axilas.
- Los órganos sexuales (el pene y el escroto, que contiene los testículos) se harán más grandes.
- Cuando el adolescente varón tiene entre 11 y 15 años de edad notará que a veces el pene se le endurecerá y se le pondrá erecto. Esto se llama *erección*. La erección podría ir acompañada por la secreción de un fluido espeso, blancuzco que le sale del pene. Con frecuencia esto sucede por la noche y se llama emisión nocturna. Es algo normal y no debe asustar ni avergonzar al niño.

Estos son los cambios que ocurren en el cuerpo de una niña adolescente, típicamente entre las edades de 10 y 16 años:

- Todo el cuerpo de la niña crece, haciéndose más pesado y más redondo.
- Los senos comienzan a desarrollarse, creciendo lentamente al principio pero haciéndose más grandes a medida que la niña crece.
- La niña también notará que le nace pelo en la parte de arriba de su órgano sexual (la parte púbica), y le comenzará a salir pelo en las axilas.
- Podrían salirle barros (acné) en la cara, el cuello, el pecho y la espalda.
- Cuando una adolescente tiene entre 10 y 16 años de edad, (típicamente entre 12 y 14 años de edad) comenzará su período menstrual, que es cuando tendrá un flujo de sangre de la vagina.
- El período menstrual por lo regular ocurre cada 28 días, aunque no es raro que ocurra en menos o en más tiempo, según la persona. El período menstrual por lo regular dura de 2 a 7 días.
- No es poco común que los senos le duelan una semana antes de comenzar su período, y con frecuencia tendrá dolor en el vientre o en la rabadilla durante el período. (Dos aspirinas o ibuprofeno cada cuatro horas pueden reducir el dolor menstrual). Este ciclo de 28 días se llama ciclo menstrual.
- El ciclo menstrual prepara el cuerpo de la mujer para el embarazo. Si una joven que ha comenzado a tener ciclos menstruales tiene sexo con un hombre (ya sea joven o viejo), ella podría quedar embarazada. Si no tiene período menstrual por un mes o dos después de haber tenido sexo, podría estar embarazada.

La creación de un nuevo bebé: Concepción, embarazo y parto

Esta sección bosqueja los aspectos específicos del sexo y la reproducción que un padre de familia o guardián podría querer comunicar a un niño de esta edad. Es esencial tomar en consideración la madurez física y emocional del niño para decidir cuánto compartir con él. Los padres deben estar seguros de que entienden qué es lo que el niño quiere saber. Existe el riesgo de dar demasiada información si no mantienen el paso con la curiosidad o las preguntas del niño.

- *La concepción:* La concepción ocurre cuando el padre y la madre tienen sexo y la esperma del padre se une al óvulo de la madre. La unión de la esperma con el óvulo, también llamada fertilización del óvulo, es el comienzo de una vida nueva.
 - o Si el niño es curioso, explíquele que la célula de la esperma es como una semilla que se produce en el órgano sexual (el testículo) del hombre. La mujer también tiene óvulos pequeñísimos dentro de sus órganos sexuales internos (los ovarios). Si la semilla del hombre encuentra el óvulo de la mujer, se puede unir con éste. Después que la esperma se haya unido con el óvulo, un nuevo bebé comenzará a crecer dentro del cuerpo de la madre (en el útero).

- o El niño podría preguntar cómo es que la esperma se une con el óvulo. El acto del coito se puede explicar diciendo que el padre y la madre se acuestan juntos, desvestidos. El padre inserta su pene en la vagina de la madre, y sus secreciones sexuales entran en la vagina de la madre. Muchas veces esta información es suficiente para satisfacer la curiosidad del niño. (La sección para niños de 12 o más años de edad ofrece más ideas sobre cómo explicar el acto del coito.)
- El *embarazo*: El bebé recién creado crecerá dentro del cuerpo de la madre, en un órgano especial que está en el abdomen de la madre (el útero). Cuando el bebé está creciendo dentro del cuerpo de la madre, se dice que la madre está embarazada. El bebé normalmente crecerá durante nueve meses antes de salir. La madre debe cuidar bien su cuerpo durante este tiempo para que el bebé crezca fuerte y saludable.
- El *parto*: Cuando el nuevo bebé esté completamente desarrollado, estará listo para salir del cuerpo de la madre. Esto se llama “dar a luz al bebé.” La madre sabrá que el bebé está listo para salir cuando comience a tener fuertes dolores en el vientre. Esto se llama “tener dolores de parto.” Los dolores de parto por lo regular duran varias horas—hasta que el bebé sale. Cuando comienzan los dolores de parto, la madre irá al hospital o clínica, o una partera o ayudante vendrá a la casa.

El niño podría preguntarse cómo es que el bebé sale del cuerpo de la madre. Explíquese que el bebé sale por un pasaje llamado vagina, que se estira durante el parto para permitir que el bebé pase. Después que el bebé sale a luz, la vagina vuelve a su tamaño. Lo mismo sucede con el útero, que volverá a su tamaño normal después que el bebé haya salido.

6. Enseñanza específica para los niños de doce y más años de edad

A esta edad, la mayoría de los niños estarán, o pronto estarán, entrando al período llamado adolescencia. Durante la adolescencia, el cuerpo de los niños está cambiando, sus órganos sexuales se están desarrollando y podrían comenzar a experimentar deseos sexuales. Si los padres todavía no han hablado con su hijo de estas cosas, deben comenzar con la información presentada anteriormente para los niños entre 9 y 11 años de edad.

Ciclo reproductivo

- *Las jóvenes y la reproducción*: Como a la mitad de su ciclo menstrual (aproximadamente 15 días antes del próximo período menstrual) las hormonas en el cuerpo de la joven causan que uno de sus ovarios suelte un óvulo, que es la célula reproductiva femenina. Por lo regular sólo se suelta un óvulo cada mes. Éste viaja por una de las trompas de Falopio hasta el útero. Este proceso cuando el óvulo pasa a la trompa de Falopio

se llama “ovulación.” Se toma de 12 a 24 horas para que el óvulo llegue al útero.

- *Los jóvenes y la reproducción:* Uno o dos años después de su primera emisión nocturna, las hormonas en el cuerpo del joven hacen que los testículos comiencen a producir espermatozoides. Típicamente esto comienza como a la edad de 14 años y es el resultado de intensos cambios hormonales en el cuerpo. El espermatozoide es la célula reproductiva del hombre. Las células de espermatozoides se encuentran en el semen, el fluido que sale del pene con fuerza durante el sexo (eyaculación).

El coito y el embarazo

El coito es el acto cuando el hombre inserta su pene erecto en la vagina de la mujer. Esto fue creado por Dios para dar placer al hombre y a la mujer. Durante el coito, mientras el pene erecto del hombre está dentro de la vagina de la mujer él eyacula el semen, que contiene millones de células de espermatozoides, en el cuello del útero de la mujer. El espermatozoide viaja desde el cuello del útero, a través del útero, hasta llegar a las trompas de Falopio. Se toma de una a doce horas para que el espermatozoide llegue a las trompas de Falopio. A lo largo del camino, millones de espermatozoides morirán o quedarán atrapados. Al final, sólo unas cuantas docenas lograrán llegar a las trompas de Falopio.

Si la mujer está ovulando cuando las células de espermatozoides llegan a la trompa de Falopio, se encontrarán con el óvulo. Si las condiciones son óptimas y una de las células de espermatozoides logra penetrar el óvulo, entonces hay fertilización. Todas las cualidades genéticas que crean a un ser humano completamente singular, incluso el sexo del bebé, se determinan en el momento en que el óvulo y el espermatozoide se unen.

El óvulo recién fertilizado sigue deslizándose por la trompa de Falopio y pasa al útero, donde se implanta en la pared (o forro) del útero en cosa de 24 horas. El óvulo fertilizado inmediatamente comienza a desarrollarse en un bebé, rodeado y alimentado por la placenta. Después de ser implantado, la mujer no tendrá otro ciclo menstrual hasta después que nazca el bebé.

Durante las primeras ocho semanas, el óvulo fertilizado se llama embrión. Después de ocho semanas hasta el parto, se llama feto. El proceso de desarrollo desde la fertilización hasta el nacimiento se toma nueve meses. Después de nueve meses de gestación, el bebé estará completamente desarrollado y listo para nacer.

Un embarazo ectópico

Un embarazo ectópico ocurre cuando el óvulo recién fertilizado no se implanta en la pared (o forro) del útero. No hay ninguna manera de salvar un embarazo ectópico porque el embrión no está creciendo en el útero. Es una condición que amenaza la vida de la mujer para la que debe recibir atención médica.

Los gemelos son concebidos de dos maneras distintas. Primero, son concebidos cuando se expelen dos óvulos y éstos son fertilizados por dos espermias diferentes y luego son alimentados por dos placentas diferentes (gemelos fraternos). Segundo, los gemelos también se pueden formar cuando un óvulo es fertilizado y luego se divide en dos embrios diferentes (gemelos idénticos).

Un embarazo ectópico ocurre cuando el óvulo recién fertilizado no se implanta en la pared (o forro) del útero.

Síntomas de embarazo

Si la mujer no tiene su ciclo menstrual uno o dos meses después de haber tenido sexo, podría ser que esté embarazada. Una mujer embarazada no volverá a tener su período hasta después que nazca el bebé debido a que el crecimiento del bebé en el útero de la madre evita que ella menstrúe.

Otros síntomas de embarazo incluyen:

- Senos hinchados/doloridos
- Fatiga y cansancio
- Náusea y vómitos (por la mañana y a veces por el día y la noche)
- Dolor de rabadilla
- Dolor de cabeza
- Orinar con frecuencia

Los síntomas de embarazo son diferentes para cada mujer. En algunas mujeres, los síntomas ocurren pocas semanas después de la fertilización. En otras, se podrían desarrollar a lo largo de varias semanas o no desarrollarse nunca. A veces los síntomas podrían resolverse en pocas semanas. Sin embargo, para otras mujeres los síntomas podrían durar meses.

Si la mujer sospecha que está embarazada, es necesario que consulte con un doctor, con una enfermera o con una partera. Un análisis de laboratorio puede confirmar que está embarazada. En algunas partes del mundo, las mujeres no tienen acceso a análisis de laboratorio. Las mujeres sospechan que están embarazadas simplemente al observar los cambios en el cuerpo. Cualquiera que sea el caso, es necesario que una mujer embarazada consulte con personal médico para ayudar a asegurar que va a tener un embarazo saludable y un parto sin peligro para la madre y el bebé.

Sección Cesárea

Una sección cesárea es un método quirúrgico para dar a luz. El bebé nace por medio de una incisión quirúrgica en el abdomen y en el útero de la madre. Esto permite que el bebé nazca sin peligro en las situaciones cuando un nacimiento vaginal no es seguro para la madre o para el bebé.

Sexo con protección: Control de natalidad y condones

Cuando los jóvenes están armados con buena información y cuentan con el apoyo de su familia, son capaces de tomar la decisión de abstenerse de tener sexo antes del matrimonio. No obstante, todos deben tomar esta decisión por sí mismos.

Por muchas razones diferentes, algunos niños adolescentes decidirán que no quieren abstenerse de tener sexo. Podrían rebelarse contra todo lo que sus padres les han enseñado, lo que causa profundo dolor a los padres que quieren lo mejor para sus hijos. Como resultado, a algunos padres se les hace difícil reconocer o admitir que sus hijos son sexualmente activos.

Algunos padres no quieren hablar con sus hijos acerca del sexo con protección. Esta es una decisión que todo padre de familia debe tomar, basándose en sus propias experiencias y convicciones. Pero al considerar los muchos riesgos de tener sexo sin protección—embarazos no planeados, VIH y otras infecciones transmitidas sexualmente—los padres podrían optar por hablar con sus hijos del control de natalidad y del sexo con protección. Hablar de ello podría proteger al joven contra los devastadores efectos físicos de tener sexo sin protección. Esta información se puede encontrar en clínicas locales y muchas veces en los centros de salud de las escuelas. También se habla de ello en el quinto capítulo de este manual.

CAPÍTULO 5

Infecciones transmitidas sexualmente



Puntos Clave

1. ¿Qué son infecciones transmitidas sexualmente?
2. Transmisión
3. Tipos de infecciones transmitidas sexualmente
4. Análisis
5. Prevención
6. Información sobre los condones

1. ¿Qué son infecciones transmitidas sexualmente?

Las infecciones transmitidas sexualmente (ITS) se pasan de persona a persona por el contacto sexual íntimo. También se llaman enfermedades transmitidas sexualmente (ETS). El término ITS se usa a lo largo de este manual.

Hay aproximadamente 25 diferentes ITS causadas por varios gérmenes diferentes. Esta lección enumera once de las infecciones más comunes que se ven alrededor del mundo.

¿Quién está en riesgo de tener una ITS?

La única relación sexual que es segura de verdad es la relación entre dos personas que nunca han tenido sexo con otras personas. Fuera de este contexto, toda actividad sexual conlleva cierto riesgo de ser expuesto a una ITS.

Cualquiera que tenga contacto sexual íntimo con una persona que tiene una ITS se puede infectar. Pero muchos de los que están infectados con ITS son asintomáticos, o sea que no experimentan ningún síntoma que de indicación de infección. Aunque no haya ningún síntoma, la ITS se le puede pasar a un compañero sexual. Algunos podrían tener síntomas, pero no se dan cuenta.

Es posible tener más de una ITS al mismo tiempo. Una persona que ya tiene una infección debe hacerse un análisis para otras infecciones. Si alguien que tiene una ITS recibe tratamiento pero su compañero sexual no lo recibe, hay un significativo riesgo de volverse a infectar.

Es posible estar infectado con una ITS durante años sin mostrar ningún síntoma. El esposo o la esposa podrían haber sido infectados antes de casarse y comenzar a mostrar síntomas después de casados. Mostrar síntomas de una ITS no quiere decir que la persona le ha sido infiel a su cónyuge.

2. Transmisión

La palabra transmisión quiere decir pasar de una persona a otra un organismo que causa enfermedad (llamado germen). Ocurre infección cuando los gérmenes invaden el cuerpo de la persona. Los gérmenes causan síntomas que se asocian con cada una de estas diferentes infecciones.

Los gérmenes que causan las ITS se pasan por la actividad sexual. La actividad sexual tiene que ver con ser expuesto a las secreciones sexuales del compañero y el contacto con la piel y la mucosidad de los genitales, la boca y el recto.

La actividad sexual de alto riesgo incluye el coito vaginal (el pene penetra la vagina), el coito anal (el pene penetra el ano) y el sexo oral (besar o estimular los genitales del compañero sexual con la lengua o la boca). Otras formas de contacto sexual (acariciarse, besarse metiendo la lengua profundamente en la boca y masturbarse mutuamente) también pueden transmitir algunas ITS, aunque esto sucede con menos frecuencia.

La actividad sexual de alto riesgo incluye el coito vaginal (el pene penetra la vagina), el coito anal (el pene penetra el ano) y el sexo oral (besar o estimular los genitales del compañero sexual con la lengua o la boca).

Transmisión por las secreciones o por contacto directo

Los gérmenes que causan ITS se pasan entre compañeros sexuales por el contacto con las secreciones sexuales infectadas y/o por el contacto con la piel o úlceras infectadas.

1. Transmisión por las secreciones sexuales infectadas
 - Las ITS se transmiten cuando las secreciones sexuales infectadas tienen contacto con las superficies mucosas (los órganos sexuales masculinos y femeninos, el ano y la boca) del compañero sexual.
 - La transmisión de las ITS por las secreciones infectadas se puede reducir con el uso correcto y consistente de condones. Los condones cubren el pene y evitan el intercambio de fluidos entre los compañeros sexuales (Centers for Disease Control [Centros para el Control de Enfermedades], 2009).
2. Transmisión por el contacto de piel con piel
 - Las ITS se pueden pasar por el contacto directo con la piel infectada, llagas o úlceras.

- Los condones no cubren las partes de piel infectada, ni las llagas ni las úlceras. Por lo tanto, no pueden ofrecer protección segura contra estos tipos de ITS (Centers for Disease Control, 2009).

Se trata con el tema de los condones al final de este capítulo. Es importante saber que los condones no son cien por ciento eficaces para evitar las ITS.

3. Tipos de ITS

Esta sección examina algunas de las ITS más comunes y sus síntomas, complicaciones, diagnóstico y tratamiento. Se hablará de la prevención en la Sección 5.

Las ITS son causadas por diferentes tipos de gérmenes que causan enfermedades, incluso bacterias, virus, protozoos (organismos de una sola célula) y parásitos. Se tratan según el tipo de germen que esté causando la infección. Algunas se pueden curar completamente con antibióticos y otras medicinas; otras no se pueden curar, pero los síntomas se pueden tratar y controlar. En algunos casos, los gérmenes que causan ITS se están haciendo resistentes a los tratamientos tradicionales. Esto los hace cada vez más difíciles de tratar.

- Muchas veces las ITS causadas por bacterias se pueden curar con tratamiento de antibióticos si la persona se trata pronto después de haberse infectado.
- La mayoría de las ITS virales no se pueden curar, pero los síntomas se pueden tratar y controlar con medicina.
- Las infecciones causadas por protozoos se pueden curar con medicina.
- Los parásitos se pueden curar con lociones para la piel y champú.

¡La mayoría de las ITS se le pueden transmitir a un compañero sexual aunque no haya síntomas!

3.1 ITS Causadas por bacteria

- **Chancro blando** (*Haemophilus ducreyi*)

Síntomas: El chancro blando es una infección de la piel genital y se pasa por el contacto con las úlceras infectadas. Los primeros síntomas son protuberancias dolorosas que se vuelven en úlceras superficiales muy dolorosas de tres a diez días después de haberse infectado la persona. Las úlceras varían de tamaño, y a medida que cada úlcera se hace más grande, a veces se unen todas para formar una sola úlcera grande. Muchas veces hay dolor e hinchazón de los nodos linfáticos en la ingle.

- Síntomas específicos en las mujeres: Aparecen úlceras en la vulva y en la entrada a la vagina.

- Síntomas específicos en los hombres: Aparecen úlceras en el pene y/o en el escroto.

Diagnóstico: El personal médico con experiencia puede hacer un diagnóstico de chancro blando al observar las úlceras. Un análisis en el laboratorio del pus de la úlcera confirma el diagnóstico.

Tratamiento: El chancro blando por lo regular se cura con el tratamiento de antibióticos.

Dos otras ITS comunes (sífilis y herpes) también causan úlceras.

- **Chlamydia** (*Chlamydia trachomatis*)

Síntomas: La chlamydia infecta la región urinaria de los hombres y de las mujeres, y es una de varias bacterias que causan la uretritis que se transmite sexualmente (inflamación e infección de la uretra). También puede infectar otros órganos, incluso el cuello del útero en las mujeres y los testículos en los hombres. Se pasa por contacto con las secreciones sexuales infectadas.

La chlamydia comienza a causar síntomas de uretritis de una a tres semanas después de haberse infectado la persona. Aunque muchas bacterias diferentes causan uretritis, los síntomas son similares:

- Síntomas específicos en las mujeres: La chlamydia no siempre produce síntomas reconocibles en las mujeres—la mujer podría estar infectada y no darse cuenta. Los síntomas más comunes incluyen una ligera secreción vaginal, ardor al orinar, frecuente y urgente necesidad de orinar, coito doloroso y dolor en la pelvis.
- Síntomas específicos en los hombres: Los síntomas en los hombres por lo regular comienzan con una sensación de ardor al orinar y una secreción del pene clara o amarilla, llena de pus. Podrían sentir pesadez en los testículos, una hinchazón pequeña y dura debajo del testículo e inflamación del escroto.

Complicaciones: Si se deja sin tratar, la infección de chlamydia puede causar serio daño a los órganos de reproducción, lo que también se llama enfermedad inflamatoria de la pelvis (EIP).

- Complicaciones en las mujeres: Cerca del treinta por ciento de las mujeres con chlamydia desarrolla enfermedad inflamatoria de la pelvis. Los síntomas de EIP incluyen fiebre, calambres de la pelvis, dolor abdominal y coito doloroso. Las EIP pueden dañar los órganos reproductivos y dificultad para concebir o hasta esterilidad. También puede resultar en un embarazo ectópico, una condición que pone la vida en peligro. En varios casos, se forma un absceso (un lugar localizado de infección y pus) y podría ser necesaria una operación.

- **Complicaciones en los hombres:** Si se deja sin tratar, la chlamydia puede causar una dolorosa infección en los testículos y puede resultar en infertilidad.

Diagnóstico: Los síntomas de la lista anterior son comunes con dos diferentes tipos comunes de ITS causadas por bacterias (chlamydia y gonorrea). Para estar seguros, se pueden hacer un análisis de laboratorio de una muestra con un escobón de la secreción del pene o de la vagina, o de una muestra de la orina.

Tratamiento: Luego de haber establecido un diagnóstico, un profesional de salud podrá recetar el antibiótico correcto para curar la infección de chlamydia. Si se trata y se cura pronto después de ocurrir la infección, se pueden evitar las complicaciones.

- **Gonorrea** (*Neisseria gonorrhoeae*)

Síntomas: La gonorrea es una infección del canal urinario y de los órganos reproductivos de los hombres y de las mujeres. También puede infectar el recto, la garganta y los ojos. Se pasa por contacto con las secreciones sexuales infectadas. Los síntomas de gonorrea aparecen poco después de la infección, muchas veces después de dos a siete días.

- **Síntomas específicos en las mujeres:** En las mujeres, los síntomas de gonorrea con frecuencia son leves, y algunas nunca tienen ningún síntoma. Cuando hay síntomas, podrían incluir sensación de ardor al orinar, necesidad frecuente y urgente de orinar, una secreción vaginal de color verde-amarillo, ardor y picazón en el área vaginal y sangrar por la vagina entre los períodos. Aunque la mujer no tenga síntomas serios, corre el riesgo de desarrollar la enfermedad de inflamación pélvica si no recibe tratamiento.
- **Síntomas específicos en los hombres:** Los síntomas en los hombres incluyen dolor al orinar, secreción por el pene (podría ser espesa, lechosa, amarillenta o verdosa) y el orificio del pene podría inflamarse y enrojecerse. Se podría desarrollar una necesidad frecuente y urgente de orinar a medida que la infección se extiende. Si no se trata, la gonorrea puede causar una infección severa en los testículos. Esto causa dolor intenso, sensibilidad e hinchazón en el escroto. También puede causar esterilidad.

Complicaciones: Si se deja sin tratar, la gonorrea puede causar infertilidad. Se puede pasar a la sangre e infectar las coyunturas, las válvulas del corazón o el cerebro.

- **Infección de gonorrea en los recién nacidos:** Los bebés que nacen a mujeres con gonorrea pueden infectarse al pasar por el cuello del útero durante el parto. Los síntomas incluyen inflamación de los

ojos y pulmonía. Por lo regular los síntomas se desarrollan después de cinco a doce días después de nacer. Esto le puede causar al bebé ceguera, infección en las coyunturas y otras infecciones serias. Las mujeres embarazadas que tienen gonorrea deben recibir tratamiento médico tan pronto como la infección sea detectada, para reducir el riesgo de pasársela al bebé.

- *Gonorrea del recto*: La gonorrea del recto se pasa más comúnmente entre los hombres que tienen sexo con hombres. La infección en el recto puede causar picazón, secreción y dolor al evacuar, aunque a veces no hay síntomas.
- *Gonorrea faríngea (gonorrea en la garganta)*: La gonorrea faríngea se pasa por el sexo oral. No siempre causa síntomas, pero cuando se presentan, los más comunes son dolor de garganta y nodos linfáticos hinchados en el cuello.
- *Infección de los ojos*: En los adultos, los síntomas incluyen enrojecimiento, picazón y secreción de los ojos. Los ojos también podrían desarrollar sensibilidad a la luz.
- La gonorrea se puede pasar a la sangre y a las coyunturas, causando artritis y la destrucción de las coyunturas.

Diagnóstico: Un profesional médico puede tomar una muestra de la secreción de la vagina, del pene, del recto o de la garganta. En algunos casos se puede usar una muestra de orina. Luego la muestra se manda al laboratorio para ser analizada, lo que puede dar un diagnóstico correcto.

Tratamiento: Para curar la gonorrea se usan antibióticos. Un profesional médico examinará los resultados de laboratorio y recetará la medicina correcta. Si se trata pronto después de haberse infectado la persona, se pueden evitar las complicaciones.

Los que reciben tratamiento para la gonorrea también deben recibir tratamiento para la chlamydia, ya que es muy frecuente encontrarlas juntas.

- **Sífilis** (*Treponema pallidum*)

Síntomas: La sífilis es una ITS que infecta los conductos reproductivos de los hombres y de las mujeres. También podría incluir otras partes del cuerpo, incluso el cerebro y el corazón.

La sífilis ocurre en tres etapas: primaria, secundaria y terciaria. Estas etapas pueden ocurrir a lo largo de hasta veinte o más años.

- *Sífilis primaria*: El primer síntoma por lo regular es una úlcera (o úlceras) no dolorosa en el lugar donde la bacteria entra al cuerpo. La úlcera,

también llamada “chancro”, por lo regular se desarrolla de diez a noventa días después de la infección (el promedio es como de veintiún días). Los nodos linfáticos alrededor podrían hincharse durante esta etapa. La úlcera por lo regular desaparecerá por sí sola después de tres a seis semanas.

Las úlceras en las mujeres son más comunes en la parte alrededor de la vagina, en el cuello del útero, en el recto y en el perineo. En los hombres, las úlceras son más comunes en el pene, en el ano y en el recto. Si la infección es por sexo oral, las úlceras aparecerán en los labios y en la boca.

- *Sífilis secundaria*: Si la sífilis no se trata en la primera etapa, la sífilis secundaria puede comenzar de seis a doce semanas después de haber sanado la úlcera de sífilis primaria. La infección comienza a causar problemas en diferentes partes del cuerpo (que también se llaman síntomas sistémicos, lo que quiere decir que incluyen diferentes sistemas del cuerpo.)

Los síntomas más comunes son una erupción cutánea (de la piel) en cualquier parte del cuerpo, muchas veces en las palmas de las manos o en las plantas de los pies. La erupción no causa comezón, y puede ser de color muy claro y difícil de identificar. Podría haber pérdida del pelo, dolor de garganta, nodos linfáticos en la ingle, en el cuello y en las axilas, artritis, fiebre y dolor de cabeza.

Período latente: Si la sífilis no se trata en la etapa dos, podría desaparecer por sí sola después de unas semanas o seguir como hasta por un año. Después de esto, algunas personas seguirán acarreando la infección en el cuerpo sin experimentar síntomas, lo que se llama el “período latente.” La etapa latente puede durar hasta veinte o más años, hasta que se desarrolla la terciaria (o tercera) etapa.

- *Sífilis terciaria*: Esta es una etapa sistémica y puede causar la muerte. Hay varios síntomas muy serios que se presentan por todo el cuerpo. Éstos incluyen:
 - o Abultamiento de los vasos sanguíneos grandes (la aorta) del corazón, lo que resulta en problemas del corazón.
 - o Se desarrollan protuberancias grandes (llamadas gomas o tumores) en varios órganos del cuerpo.
 - o Infección del cerebro, lo que causa síntomas neurológicos: ataques cerebrales, meningitis, coordinación deficiente de los músculos, confusión mental y cambios en la personalidad.

- o Complicaciones en los ojos y los oídos, lo que causa pérdida de la vista y del oído.

Complicaciones en los recién nacidos y en los bebés: Las mujeres que se infectan con sífilis cuando están embarazadas le pueden pasar la infección al bebé durante el embarazo. Si se deja sin tratar, la sífilis puede causar ceguera o muerte al bebé.

Diagnóstico: Se debe sospechar sífilis cuando la persona desarrolla tumores o síntomas neurológicos, como se describió arriba. Se puede confirmar el diagnóstico de sífilis con un análisis de sangre o al examinar en un laboratorio el fluido que sale de la úlcera en la sífilis secundaria.

Tratamiento: La sífilis se puede curar con antibióticos, aunque ya haya llegado a la tercera etapa. Si se trata durante la primera etapa de infección, se pueden evitar las complicaciones. Es muy importante obtener un buen diagnóstico de un profesional médico para poder dar el tratamiento correcto.

3.2 *ITS Causadas por un virus*

A diferencia de otras ITS comunes que causan síntomas en las partes genitales, las ITS virales se difunden por todo el cuerpo, causando infección sistémica. Causan daño a los órganos y a otras partes del cuerpo que están lejos del sitio de contacto sexual. La mayoría de ITS virales no se pueden curar, pero sus síntomas a veces se pueden aliviar o reducir con el debido tratamiento médico.

- **Herpes genital herpes** (*Virus de herpes simplex, o VHS*)

Síntomas: El virus de herpes simplex (VHS) se transmite por contacto de piel a piel con la vagina, el recto o la boca de la persona infectada. Pronto después de entrar al cuerpo el virus entra en las células del sistema nervioso. Después de cuatro a siete días, el virus viaja por las células de los nervios, causando dolorosas ampollas. Una vez el virus entra en las células del sistema nervioso, se acomoda allí permanentemente.

- Síntomas específicos en las mujeres: Las ampollas se pueden formar en cualquier lugar de la parte genital, incluso en la vulva, dentro de la vagina, en el cuello del útero, en la uretra, el ano, las nalgas y los muslos.
- Síntomas específicos en los hombres: Se forman ampollas en el pene, dentro de la uretra, el escroto, el ano, las nalgas o los muslos.

Las ampollas se rompen, dejando dolorosas úlceras que forman una costra fina, amarilla después de pocos días. La primera vez que aparecen, las úlceras podrían sanar después de una a dos semanas. Nuevas erupciones

de ampollas y úlceras por lo regular son menos severas y más cortas que la primera erupción, y pueden aparecer meses o hasta años después.

Algunos pueden predecir cuándo ocurrirá una erupción. Experimentan fiebre, dolor de cabeza y hormigueo en el lugar donde van a aparecer las ampollas. Las erupciones se asocian con el estrés físico o emocional, enfermedad, otras infecciones, cirugía, ciertas medicinas y un sistema inmune debilitado. La persona es más contagiosa pocos días antes de la erupción y durante la erupción.

Muchos se infectan con VHS pero no se dan cuenta. Podrían haber tenido síntomas al infectarse por primera vez, pero después de eso podrían no experimentar otra erupción. No obstante, aunque no haya síntomas, una persona infectada se lo puede pasar al compañero sexual.

Complicaciones: Un bebé que nace a una mujer que tiene VHS se puede infectar al pasar por el cuello del útero durante el parto. Aunque la madre no tenga síntomas presentes, el bebé se puede infectar. Después de una a cuatro semanas, el niño podría experimentar las típicas ampollas que se asocian con el herpes, incluso en la piel, en los ojos y en la boca. Una situación más seria se podría desarrollar, que incluye el hígado, los pulmones y el cerebro del recién nacido. Esto puede resultar en graves problemas médicos y neurológicos a medida que el niño crece, y hasta le puede causar la muerte.

Diagnóstico: Durante una erupción de herpes, un profesional médico con experiencia puede diagnosticar el herpes al ver las ampollas. Se toma una muestra de las ampollar para hacer un análisis de laboratorio, pero éste se debe hacer dentro de cuarenta y ocho horas después de la erupción. Además, se puede hacer un análisis de sangre, aunque éste no siempre resulta acertado si la persona no tiene una erupción activa.

Tratamiento: No hay cura para el herpes. Sin embargo, ciertas medicinas pueden tratar los síntomas que ocurren durante la erupción. Las medicinas más eficaces se toman en forma de píldoras. Se pueden aplicar cremas y lociones especiales directamente a las ampollas, pero son menos eficaces que las píldoras.

- **Verrugas genitales** (*Papillomavirus humanus*, o PVH)

Las PVH son un grupo de más de 100 virus relacionados y que son la causa de las verrugas. Los tipos de PVH que causan verrugas en las manos y en los pies son diferentes de las que causan verrugas en las partes genitales. La mayoría de las infecciones de PVH no presentan ningún síntoma. Por lo regular el sistema inmune puede aclarar la infección sin ningún tratamiento médico a lo largo de pocos años.

Síntomas: Las verrugas genitales típicamente se desarrollan de uno a seis meses después de haberse infectado la persona. Por lo regular aparecen como pequeños abultamientos del color de la piel o grises. A veces se encuentran en racimos (apiñadas) y pueden desarrollar una apariencia como de coliflor. Otros síntomas pueden incluir comezón, ardor y dolor. Las verrugas genitales también se pueden desarrollar en la garganta de la persona que ha tenido sexo oral con una persona infectada.

- *Síntomas específicos en las mujeres:* Las verrugas genitales pueden crecer en la vulva, dentro de la vagina, dentro del cuello del útero y en la parte entre la vagina y el ano.
- *Síntomas específicos en los hombres:* Las verrugas se pueden desarrollar en el pene, en el escroto y en el ano.

Complicaciones: Más de treinta tipos de PVH se transmiten sexualmente. Algunos de los tipos se dice que son de bajo riesgo porque raramente causan cáncer. Otros se dicen que son de alto riesgo porque comúnmente causan el desarrollo de cáncer del cuello del útero y del ano. Los tipos de algo riesgo que causan cáncer del cuello del útero crecen en éste y son aplastados y casi invisibles, comparados con las verrugas externas causadas por los tipos de bajo riesgo. No obstante, es importante saber que la mayoría de las infecciones de PVH de alto riesgo desaparecen por sí solas y no causan cáncer (National Cancer Institute [Instituto Nacional del Cáncer], 2008).

- *Complicaciones en las mujeres:* El PVH se ha asociado con el cáncer mortal del cuello del útero y del ano en las mujeres. Es muy importante que las que tienen infección de PVH tengan buena atención médica. Las mujeres que muestran evidencia de condiciones óptimas para contraer cáncer del cuello del útero requieren de tratamiento quirúrgico para quitar esas células antes de que se desarrolle el cáncer.
- *Complicaciones en los hombres:* La infección se ha conectado con el cáncer del pene y del ano en los hombres.

Diagnóstico: Por lo regular los profesionales preparados en medicina sospecharán verrugas genitales al observarlas o al verlas aparecer en un espécimen rutinario del cuello del útero (método de Papanicolau). Los análisis de laboratorio pueden confirmar el diagnóstico de PVH, y también pueden detectar cáncer, si es que está presente.

Tratamiento: Después de haberse infectado la persona, no hay ninguna manera de quitar el PVH del cuerpo—no hay ninguna cura. El tratamiento incluye cortar las verrugas por un profesional médico. No obstante, las verrugas pueden volver después del tratamiento. Quitar las

verrugas no evita que el virus se extienda. En algunos casos, las verrugas desaparecerán sin tratamiento, aunque el virus todavía está en el cuerpo.

Se ha desarrollado una vacuna contra la infección del PVH, aunque solamente está disponible en ciertas partes del mundo. En este momento, la vacuna ha sido aprobada para usarla con las niñas y las jóvenes de nueve a veintiséis años de edad, y para usarla con los niños en algunos países.

- **VIH/SIDA** (*Virus de Inmunodeficiencia Humana y Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida*)

El VIH es el Virus de la inmunodeficiencia humana. La infección de VIH causa la enfermedad llamada SIDA, el Síndrome de inmunodeficiencia adquirida. El VIH es una ITS, pero también se pasa por maneras no sexuales.

El VIH se pasa por contacto con tres fluidos del cuerpo de las personas que están infectadas con el virus: las secreciones sexuales, la leche de pecho de la madre y la sangre. Por lo tanto, hay tres rutas de transmisión: transmisión sexual, transmisión de madre a hijo y transmisión por la sangre. Aunque no haya síntomas de enfermedad, una persona infectada siempre les puede pasar el virus a otros.

Síntomas: El VIH se multiplica en el cuerpo por muchos años antes de causar la enfermedad llamada SIDA. Los primeros síntomas de SIDA con frecuencia incluyen diarrea, fiebre, infecciones de los pulmones, nodos linfáticos inflamados, herpes y parches blancos en la boca. A medida que la enfermedad progresa, los síntomas se hacen más graves, incluso pulmonía, meningitis, ciertos cánceres y muchos otros síntomas. La extrema pérdida de peso y el desgaste de los músculos son típicos cuando la persona está cerca del final de su vida.

Diagnóstico: Los síntomas del SIDA a veces harán que la persona sospeche que tiene la infección de VIH. Sin embargo, muchas otras enfermedades causan los mismos síntomas. La única manera de saber con certidumbre que la persona está infectada con el VIH es hacerse un análisis diagnóstico de laboratorio. Los análisis de VIH más comunes se hacen con la sangre, pero existen otros tipos.

Tratamiento: Aunque los científicos e investigadores están ocupados buscando una vacuna, en el momento de escribir esto no han ninguna vacuna disponible que pueda evitar la infección de VIH. Después que el VIH ha entrado al cuerpo, no hay ninguna manera de sacarlo. Hay medicinas disponibles para tratar los síntomas del SIDA y también para detener la velocidad con se multiplica el VIH en el cuerpo. La buena nutrición y las prácticas saludables pueden ayudar a que la persona

infectada viva más tiempo. Pero al final, no hay cura permanente para el SIDA. Aún con tratamiento, el SIDA llevará a la muerte.

- **Hepatitis viral** (*Virus de hepatitis B o VHB, y Virus de hepatitis C o VHC*)

La palabra “*hepatitis*” quiere decir hinchazón e inflamación del hígado. Muchas enfermedades y condiciones pueden causar hepatitis, incluso virus, bacteria, gérmenes, drogas, alcohol y sustancias químicas. Al considerar la hepatitis viral, es importante saber que hay cinco tipos de virus que causan hepatitis. No todos se transmiten sexualmente.

Tanto el virus de hepatitis B (VHB) como el virus de hepatitis C (VHC) se pasan mayormente por la sangre, como al compartir agujas para inyectarse drogas, agujerearse y tatuarse. El VHB también se pasa por el sexo vaginal, anal y oral; el VHC raramente se pasa por el sexo. Sin embargo, con el VHC, hay un mayor riesgo de transmisión para los que tienen múltiples compañeros sexuales, los que ya tienen una ITS o que participan del sexo violento. Cuando se transmite sexualmente, se pasa más comúnmente por el sexo anal, pero también puede pasarse por el sexo vaginal.

Con el virus de hepatitis B, por lo regular la persona desarrolla síntomas después de 1½ a 4 meses. El tiempo entre infección y síntomas para la hepatitis C es de 2 semanas a 6 meses (Centers for Disease Control [Centros para Control de Enfermedades], 2010).

A diferencia de muchas otras ITS, la hepatitis B y C no causan síntomas en las partes genitales ni en los órganos reproductivos.

Síntomas de VHB: El VHB puede causar tanto una forma inicial y aguda de hepatitis, como también una forma crónica. La mayoría de los que tienen VHB no tienen ningún síntoma. Si se desarrollan síntomas, son como los de la influenza: fatiga, falta de apetito, náusea o vómitos leves, diarrea, fiebre baja y dolor de los músculos y de las coyunturas. Un pequeño porcentaje pasará a desarrollar síntomas más serios, incluso dolor e hinchazón abdominales, orina oscura, excremento claro y piel amarillenta. Estos síntomas pueden ser mortales y exigen de inmediata atención médica.

La forma aguda de VHB dura pocas semanas, y durante este tiempo la persona fácilmente se lo puede pasar a otros. Después de pocas semanas, los síntomas desaparecen. Si la persona desarrolla hepatitis aguda sin desarrollar la forma crónica, su recuperación de la infección por lo

general será completa. El virus saldrá del cuerpo, y la persona no se lo pasará a otros.

Si el virus permanece en el cuerpo por más de seis meses, el diagnóstico es que la persona tiene hepatitis crónica. Los que tienen VHB les pueden pasar el virus a otros, aunque no tengan ningún síntoma. También hay un gran riesgo de desarrollar seria enfermedad del hígado más tarde en la vida. El virus seguirá atacando el hígado por muchos años, lo que llevará a la cirrosis, fallo de los riñones y posiblemente cáncer del hígado.

Complicaciones del VHB: Las mujeres embarazadas le pueden pasar el VHB y/o el VHC a su bebé. Por lo regular la transmisión sucede durante el parto al ser expuesto el bebé a la sangre y los fluidos durante el proceso del parto.

Síntomas de VHC: La mayoría de los que están infectados con el VHC desarrollarán hepatitis crónica, aunque quizás no presenten ningún síntoma. Esto quiere decir que el VHC está en el cuerpo y que se lo pueden pasar a otros.

Si hay síntomas, éstos son los mismos que los de la lista para el VHB. Aunque no haya ningún síntoma, podría haber daño del hígado. En muchos casos, no hay síntomas de la enfermedad hasta que se han desarrollado graves problemas del hígado.

Complicaciones del VHC: Los que tienen la infección de VHC desarrollan problemas de largo término, incluso daño del hígado, fallo del hígado, cáncer del hígado y muerte.

Diagnóstico: Los análisis de laboratorio pueden detectar la presencia de hepatitis B y C en el cuerpo. Hay varias maneras de interpretar estos análisis con implicaciones importantes para la salud de la persona que vive con VHB o VHC y sus seres amados. La persona que ha recibido un diagnóstico necesita cerciorarse de que entiende los resultados de los análisis.

Tratamiento: No es fácil tratar la hepatitis B y C. En la hepatitis aguda, el objetivo del tratamiento es aliviar los síntomas. Las medicinas se deben administrar con cuidado, porque son muy fuertes y pueden dañar el hígado. El tratamiento es complicado y caro, y podría no tener ningún efecto. Cualquiera que tenga hepatitis viral necesita seguir los consejos de un profesional médico que tenga experiencia en el tratamiento de la hepatitis.

Hay una vacuna para la hepatitis B que está ampliamente disponible. En este momento no hay ninguna vacuna para la hepatitis C.

3.3 ITS Causadas por parásitos

La sarna y los piojos púbicos son organismos muy pequeños llamados parásitos. Ambos de estos parásitos viven en la piel y en el pelo. Entierran la cabeza debajo de la capa superior de la piel y se alimentan de la sangre humana.

- **Piojos púbicos** (*Tisis pubis*)

Hay muchos tipos de piojos. Los piojos pueden infectar el cuero cabelludo, las pestañas, el cuerpo y la parte púbica.

Los piojos púbicos viven en el pelo púbico y en otro pelo. Se pasan por contacto muy cercano incluso el contacto sexual. También se pueden pasar por las toallas, la ropa de cama y la ropa de vestir. Infechan las partes púbicas y el ano, pero también se pueden pasar a los muslos, el abdomen, las axilas y el pelo facial. Son muy pequeños, pero se pueden ver a simple vista. A veces se llaman “cangrejos” (ladillas) por que tienen la apariencia de cangrejos muy pequeños.

Síntomas: Éstos aparecen aproximadamente después de dos semanas que la persona fue expuesta a una persona infectada. Los piojos púbicos causan severa comezón, que es la reacción del cuerpo a la saliva de los piojos cuando se alimentan de la piel. Algunas personas desarrollan pequeñas llagas donde se rascan y se rajan la piel, lo que hace que se desarren costras. A veces esas llagas se infectan. En ocasión, podría haber puntos pálidos, azulosos donde los piojos se están alimentando de la piel.

Diagnóstico: Ya que los piojos púbicos son lo suficientemente grandes como para poder verlos a simple vista, por lo regular el diagnóstico se confirma al examinar el pelo público para ver si hay piojos. También se pueden identificar bajo un microscopio.

Tratamiento: Las lociones y cremas medicadas, recetadas por un doctor o por un obrero de salud, pueden eliminar los piojos del cuerpo. La ropa de capa y la ropa de vestir de una persona infectada se deben lavar con agua caliente. Todos los que hayan sido sus compañeros sexuales dentro del último mes deben recibir tratamiento contra piojos y ser examinados para ver si tienen otras ITS.

- **Sarna** (*Sarcoptes scabiei*)

La sarna vive en el cuerpo y se transmite fácilmente por contacto físico, incluso el contacto sexual. La sarna se entierra debajo de la piel, causando severa comezón.

Síntomas: La comezón por lo regular comienza varias semanas después que la persona fue expuesta a una persona que tiene sarna. La comezón es intensa y se empeora en la noche.

Los parásitos de sarna típicamente viven entre los dedos, donde el codo y la muñeca se doblan, a lo largo de la cintura y en las nalgas. Causan una erupción roja en estos lugares, y con frecuencia hay pequeñas protuberancias sobre el lugar de la picazón. La picazón se puede esparcir a cualquier otro lugar del cuerpo incluso a los senos y al pene. Se pueden desarrollar infecciones de la piel en las partes donde la persona se ha rascado y se ha rajado la piel.

Diagnóstico: Por lo regular el diagnóstico se hace por observación. Los análisis de laboratorio de la piel también pueden confirmar el diagnóstico.

Tratamiento: Las lociones y el champú medicados pueden eliminar la sarna del cuerpo. Las personas con quien la persona infectada tiene contacto cercano también se deben tratar, y todos los artículos personales (toallas, ropa, ropa de cama, etc.) se deben lavar. La picazón puede continuar por varias semanas después del tratamiento, aun hasta después de haber matado los parásitos. También se puede usar una loción especial para la comezón.

3.4 *ITS Causadas por protozoos*

- **Tricomoniasis** (*Trichomonas vaginalis*)

Síntomas: La tricomoniasis es una infección de los canales reproductivos de los hombres y de las mujeres y también pueden afectar el tracto urinario. Por lo regular los síntomas comienzan a desarrollarse de una a cuatro semanas después que la persona haya sido expuesta a una persona infectada.

- *Síntomas específicos en las mujeres:* Las mujeres con tricomoniasis podrían presentar una variedad de síntomas, mientras que algunas nunca experimentan ningún síntoma. Típicamente los síntomas incluyen una secreción vaginal amarillenta-verdosa, espumosa que causa irritación, incomodidad e hinchazón de la vulva y del perineo. Las mujeres podrían experimentar dolor al orinar y al tener coito.
- *Síntomas específicos en los hombres:* Los hombres por lo regular no experimentan ningún síntoma. Aunque no haya síntomas, el hombre todavía puede pasarle esta ITS a sus compañeros sexuales. Sin embargo, algunos podrían desarrollar una rara secreción del pene, que es de color amarillento-verdoso y que podría irritar la piel del pene. Puede haber dolor al orinar.

Diagnóstico: Se puede hacer un análisis de laboratorio con una muestra de la secreción vaginal o del pene.

Tratamiento: La tricomoniasis se puede curar con medicina.

4. Análisis para las ITS

Cualquier persona que alguna vez haya tenido síntomas de una ITS o que tenga un compañero que alguna vez haya tenido síntomas, debe hacerse un análisis para las ITS y recibir tratamiento. Cualquier persona que haya tenido sexo con alguien que haya tenido otros compañeros sexuales debe considerar hacerse el análisis para las ITS. Los profesionales médicos deben aconsejar a la persona que se haga el análisis si hay síntomas presentes o si hay historia de haber sido expuesta a una ITS.

Hay análisis para cada una de las diferentes ITS; no existe un solo análisis general que abarque toda posible infección. Típicamente, la persona recibirá el análisis según los síntomas que mencione. Esto podría ser un problema ya que muchas ITS no tienen síntomas o solamente tienen síntomas por un tiempo y luego desaparecen. También, algunas ITS no se pueden diagnosticar si no hay síntomas presentes en el momento de hacer el análisis.

Dependiendo del tipo de infección, el análisis se puede hacer con la sangre, orina, fluido de la llaga, secreción de la vagina, del pene o del ano o con un pedazo de piel de la parte infectada. Las clínicas de los doctores, los laboratorios y los centros de salud muchas veces ofrecen servicios de análisis en el local o pueden mandar al paciente a un centro de análisis.

A veces quizás la persona tenga que hablarle al profesional de salud de lo que la preocupa y pedirle el análisis. La persona simplemente puede decir: “Estoy preocupada porque a lo mejor tengo una ITS porque hace unos meses tuve sexo sin protección”, o “Estoy preocupada porque temo que mi compañero haya tenido sexo con otra persona.” Podría ser algo incómodo, pero es importante ser sincero ya que podría ser la única manera de recibir un análisis.

El evitar pasar las ITS depende de la consejería correcta para los individuos que están en riesgo y el pronto diagnóstico y tratamiento de los que están infectados.

Notificación a los compañeros sexuales

Cualquiera que tenga una ITS debe ponerse en contacto con sus compañeros sexuales, tanto los anteriores como los presentes, para informarles que podrían haber sido expuestos a la infección. Esto se llama *notificación a los compañeros*. A los que han sido contactados se les anima a que se hagan el análisis, que reciban consejería y tratamiento, según sea necesario.

Dependiendo de dónde viva la persona y del nivel hasta el que sienta cómoda, hay diferentes métodos para notificar a los compañeros. Un método es “notificación por la fuente.” La persona con la ITS informa personalmente a sus compañeros

de la ITS, y les aconseja que se hagan el análisis y que busquen tratamiento. Esto lo puede hacer verbalmente en persona.

Otro método es “notificación por el profesional de salud” que es cuando el profesional médico notifica a los compañeros, sin nombrar a la persona que tiene la ITS. Un profesional de salud puede visitar en privado a las personas, mandarles una carta privada o informarles por teléfono (Trelle, Shang, Nartey, Cassell y Low, 2007).

5. Prevención de las ITS

El método más seguro de eliminar el riesgo de infectarse con una ITS es abstenerse de tener sexo o permanecer fiel a un solo compañero sexual que no esté infectado con ninguna ITS. La mayoría de los cristianos están familiarizados con estas dos ideas, ya que la Biblia contiene muchas referencias a abstenerse del sexo antes del matrimonio y a ser fieles después del matrimonio.

Para muchos cristianos, los principios de abstinencia antes del matrimonio y fidelidad después del matrimonio están anclados en la convicción de que los hombres y las mujeres tienen la capacidad de controlar su sexualidad de una manera que concuerda con la enseñanza bíblica. Cuando estas dos enseñanzas se siguen consistentemente, no parece haber ninguna necesidad de hablar de otros métodos de prevención de las ITS.

Por muchas razones diferentes, la gente podría tomar decisiones sobre su comportamiento sexual que no concuerdan con estos dos principios. Aunque el cristiano quizás no esté de acuerdo con las decisiones de otra persona, se debe reconocer que Dios les da a todos los hombres y a todas las mujeres la libertad de tomar sus propias decisiones, incluso las decisiones sobre la sexualidad.

La Biblia contiene muchas referencias a abstenerse del sexo antes del matrimonio y a ser fieles después del matrimonio.

Al considerar los millones de personas por todo el globo que viven con ITS, es importante examinar otras de las maneras que reducen el riesgo que corre la persona de contraer una ITS.

5.1 Comunicación

Si la persona sabe que tiene una ITS, tiene la responsabilidad de evitar pasársela a otra persona. Cada vez que la persona tiene sexo, existe el riesgo de que le pase la ITS al compañero. Cualquier compañero o posible compañero de la persona que tiene una ITS tiene el derecho de decidir si quiere correr ese riesgo.

Se necesita valor para hablar de una ITS. Pero es importante pensar en lo que es mejor para la otra persona. Aunque hubiera un riesgo de provocar celos o de rompimiento de la relación, ese compañero (o posible compañero) tiene el derecho de decidir si quiere arriesgarse a contraer una ITS o no. Los compañeros deben hablarse del control de la natalidad como también de hacerse el análisis para ver si hay ITS.

5.2 Abstenerse de la actividad sexual

La abstinencia es un gran tema y significa diferentes cosas para diferentes personas. Para el propósito de esta lección, la persona que es sexualmente abstinentes no entra en ninguna relación sexual.

Para algunos, abstinencia significa nunca tener sexo. Para otros que han sido sexualmente activos, significa no tener sexo por un tiempo. Algunos toman la decisión voluntaria de abstenerse, mientras que otros sólo están esperando hasta encontrar un compañero.

El riesgo de infectarse con una ITS se elimina cuando la persona se abstiene completamente del sexo. Llevándolo un paso más adelante, cuando una persona abstinentes decide tener actividad sexual, debe ser en una relación monógama, con un compañero fiel, que no esté infectado. El modelo bíblico es que la persona se refrene de tener sexo antes del matrimonio y permanezca fiel a su cónyuge después del matrimonio.

5.3 Demorar la actividad sexual

Muchos factores hacen a los adolescentes más vulnerables a las ITS que los adultos, incluso factores físicos, psicológicos y de comportamiento. Algunos estudios muestran que los jóvenes que comienzan su actividad sexual a corta edad tienen más probabilidad de tener sexo con compañeros de alto riesgo y menos probabilidad de usar condones. Esto aumenta su riesgo de ser expuestos al VIH y a otras ITS (World Health Organization [Organización Mundial de la Salud, 2002]).

La abstinencia exige de un fuerte sistema de apoyo y buenas habilidades para la comunicación.

Una manera importante en que los jóvenes pueden disminuir su riesgo de contraer una ITS es demorar la actividad sexual hasta ser mayores. Algunos estudios han demostrado que las relaciones positivas con los padres, y el tener creencias religiosas disminuyen la posibilidad de tener sexo muy pronto. Los programas que incluyen mensajes de abstinencia resultan en una demora de aproximadamente un año para el “estreno” de la actividad sexual. Estos mensajes

tienen mayor impacto en los jóvenes que todavía no han tenido sexo (World Health Organization, 2002).

5.4 Disminuir el número de compañeros sexuales

Los que tienen muchos compañeros sexuales diferentes están en gran riesgo de infectarse con una ITS (World Health Organization, 2005). Pero el peligro no está solamente en el número de compañeros. Las relaciones sexuales de más riesgo tienen que ver con los que tienen más de un compañero regular por meses o años. Esta práctica se llama tener *compañeros múltiples, concurrentes*. Al pasar el tiempo, estas relaciones de largo tiempo se hacen más íntimas y de más confianza que las relaciones sexuales casuales. Con el tiempo, los compañeros dejan de usar condones, lo que aumenta el riesgo de pasar una ITS.

Limitar el número de compañeros sexuales reduce el riesgo de que la persona se infecte con una ITS, ya que dos personas no infectadas en una relación mutuamente monógama no están en riesgo de contraer ninguna ITS. En algunas relaciones, uno de los compañeros es monógamo y el otro no, lo que pone al otro compañero en riesgo por el comportamiento del otro (World Health Organization, 2002).

Monogamia significa diferentes cosas para diferentes personas. En las iglesias cristianas, con frecuencia se define como dos personas casadas que sólo tienen sexo con su cónyuge, que están mutuamente comprometidos para toda la vida. Para algunos, ser monógamo significa tener sexo con una persona a la vez.

A veces una relación monógama rápidamente sigue a otra. Esto se llama monogamia en serie. En este caso, la monogamia no ofrece protección contra las ITS porque la persona continuamente se expone a las posibles infecciones de múltiples compañeros anteriores (World Health Organization, 2005).

5.5 Uso correcto, consistente de condones

Los que participan del sexo sin protección con frecuencia se llegan a infectar con ITS. Llevan esa ITS a todas las relaciones que tengan desde ese momento en adelante. Podrían infectar a alguien que nunca haya tenido otro compañero, incluso a un cónyuge fiel.

La persona que sabe que corre el riesgo de pasarle una ITS a un compañero, siempre debe practicar sexo protegido y seguro al usar condones. Aunque ambos compañeros estén infectados, siempre deben usar un condón para evitar volverse a contaminar (Centers for Disease Control, 2009).

Los condones son bastante eficaces para reducir el contagio por ciertas ITS, pero solamente cuando se usan correcta y consistentemente. No son 100 por ciento eficaces, ni garantizan sexo seguro. Un término más correcto es sexo más seguro o sexo con protección (Centers for Disease Control, 2009).

Los condones son útiles para disminuir pasar las ITS que se transmiten por las secreciones sexuales. No obstante, no protegen completamente contra las ITS que se pasan por el contacto con la piel. Un condón para hombres no puede ofrecer protección contra la contaminación de una úlcera que esté fuera de la vagina de la mujer o en el escroto del hombre (Centers for Disease Control, 2009).

Los condones son bastante eficaces para reducir el contagio por ciertas ITS, pero solamente cuando se usan correcta y consistentemente. No son 100 por ciento eficaces, ni garantizan sexo seguro.

En los comienzos de la epidemia del VIH, la gente creía que existían poros en el material de los condones que eran más pequeños que el VIH. Se enseñaba que el VIH podía pasar por estos poros y causar la infección de VIH. Sin embargo, un sin número de estudios han probado que este no es el caso: el VIH no puede penetrar el material de un condón de látex que esté intacto (Centers for Disease Control, 2009).

El tema de los condones a veces es controversial en el mundo cristiano. Algunas iglesias se oponen al uso de cualquier tipo de aparato o medicina que evite el embarazo, pues creen que el sexo tiene el propósito de reproducirse y que cualquier atentado para evitar que ocurra el embarazo es malo. Otros cristianos con fuertes creencias sobre el comportamiento sexual, quizás no estén dispuestos a reconocer los comportamientos que no se conforman con sus convicciones, haciendo que se opongan al uso de condones fuera del matrimonio.

Pero al considerar este debate, podría ser útil recordar que los condones son un producto farmacéutico, creado para reducir la posibilidad de que la mujer quede embarazada. Si un condón no funciona y la mujer queda embarazada, los condones no le pueden causar ningún daño al bebé no nacido. Los condones también reducen el riesgo de pasar o de infectarse con una ITS. Desde este punto de vista, los condones no se asocian con la moralidad. La gente los usa por diferentes razones, basándose en sus decisiones personales.

6. Información sobre los condones

Los condones se deben usar siempre que haya un riesgo de que uno o ambos de los compañeros tenga una ITS. Desafortunadamente, en muchos casos uno de los compañeros quizás no quiera usar condones; o uno de los compañeros sabe que hay un riesgo, pero teme sacar a relucir el asunto por temor de ofender a la otra persona o de causar una ruptura en la relación.

En algunos casos, la mujer podría enfrentarse con una violenta reacción del hombre si se atreve a hablar de los condones. Podría ser necesario tener gran

valentía para sugerirlo, y aun entonces, su compañero podría negarse a usarlos. Es necesario que el hombre se dé cuenta de que el tener sexo más seguro con condones es una responsabilidad compartida; él tiene la responsabilidad de usar un condón si su compañera se preocupa de la posibilidad de alguna ITS. Como uno de dos compañeros, él tiene la responsabilidad de considerar la salud y el bienestar de la mujer, y no sólo su deseo de tener sexo.

Los condones se deben usar siempre que haya un riesgo de que uno o ambos de los compañeros tenga una ITS.

El compañero debe sacar a relucir el tema de los condones antes que surja una situación íntima, y debe tener condones disponibles. Podría ser una conversación difícil, pero la vergüenza ni la incomodidad no deben evitar una conversación sobre un asunto de una importancia tan vital. Al principio, el compañero quizás se niegue a considerar el uso de condones, pero con el tiempo y después de mucha reflexión, podría llegar a una conclusión diferente. Si el compañero sigue negándose a usar condones, el otro compañero podría tener que pensar bien y volver a considerar la relación.

Tipos de condones

Los condones son fabricados de diferentes tipos de materiales. Los condones que están más ampliamente disponibles son los de látex y están fácilmente disponibles en ciudades, pueblos y aldeas por todo el mundo. Los condones de látex son los más eficaces para prevenir la transmisión de ITS, incluso el VIH.

Algunos condones son de poliuretano. Los que son alérgicos al látex podrían considerar usar condones de este material. Si se usan correctamente, los condones de poliuretano son tan eficaces como los de látex para proteger contra la transmisión de ITS, incluso el VIH.

A veces se hacen condones de materiales naturales. Los condones de materiales naturales NO evitan que se pase el VIH. Por lo regular son mucho más caros y más difíciles de conseguir.

Un condón para mujeres es una bolsa delgada que se inserta en la vagina antes del sexo. Cubre completamente la vagina, y ayuda a proteger contra las ITS y el embarazo. El condón para mujeres le da a la mujer cierta protección para su cuerpo, aunque su compañero no quiera usar un condón para hombres. Desafortunadamente, los condones para mujeres son más caros que los condones para hombres y podrían no estar disponibles en algunos lugares.

Uso

Para poder ofrecer la mejor protección posible contra el embarazo y las ITS, los condones se deben usar exactamente como se indica en el paquete. Se debe usar un condón nuevo de látex cada vez que la persona tenga sexo con penetración.

Además, recuerde los siguientes puntos:

- Las condiciones para guardar los condones deben ser correctas. El calor extremo puede destruir el material del condón, haciendo que se rompa o se agriete durante el sexo.
- No compre condones que han estado en el sol o que han sido guardados en condiciones muy calientes. No lleve los condones en un bolsillo que sea muy apretado contra al cuerpo.
- Antes de usar el condón, mire la fecha de caducidad en el paquete. Si se ha pasado de la fecha de caducidad, use un paquete diferente. No use el condón si el paquete ha sido abierto, si está reseco o agrietado, o si está pegajoso por el calor y la humedad. Todas estas cosas pueden hacer que el condón falle o se rompa durante el sexo.
- Abra con cuidado el paquete. No rompa el paquete con los dientes ni con las uñas para abrirlo.
- Nunca use dos condones al mismo tiempo. Esto puede hacer que el condón se rompa durante el sexo.
- Enrolle el condón sobre el pene erecto antes de hacer cualquier contacto entre el pene y cualquier parte del cuerpo del compañero.
- No use aceite, loción ni vaselina para lubricar el condón, lo que podría hacer que el condón se rompa o se agriete. Use sólo productos hechos específicamente para usarse con condones.

Diques dentales

Un dique dental es un cuadrado delgado de látex que se usa para evitar pasar las ITS durante el sexo oral con una mujer. Sirve como barrera entre la vulva de la mujer y la boca del compañero, evitando el contacto directo con la piel infectada, llagas o fluidos vaginales. Los diques dentales también evitan el contacto oral-anal directo. Se pueden comprar en las tiendas o se pueden hacer usando un condón o guante de látex.

Negociar el uso de condones

A menos que el hombre haya hecho un serio compromiso de usar condones, podría ser necesario que la mujer tenga que convencerlo que los use antes de consentir tener sexo con él. Esta negociación no sólo es para las relaciones de corto tiempo; aún dentro del matrimonio quizás sea necesario que la mujer hable

con su esposo del uso de condones. Por muchas razones diferentes, quizás ella no quiera tener sexo a menos que el hombre esté de acuerdo en usar condones.

Estas son algunas de las excusas que el hombre podría dar cuando la mujer trate de negociar el uso de condones, y algunas de las indecisiones que ella podría sentir que evitan que ni siquiera trate de hablar con él.

EXCUSA	RESPUESTA
“¿Es que no confías en mí?”	“No se trata de confiar; la gente puede tener infecciones sin saberlo.”
“No se siente tan bueno con el condón.”	“Me siento más relajada si usas un condón. Si estoy más relajada, puedo hacer que tú lo sientas mejor.”
“No tengo un condón aquí.”	“Yo tengo uno aquí mismo ...”
“Tomas la pastilla así que yo no necesito usar un condón.”	“De todas maneras me gustaría que lo uses. Nos ayudará a protegernos contra las infecciones que quizás ni sabemos que tenemos.”
“Supongo que no me amas de verdad.”	“Sí te amo, pero no estoy dispuesta a arriesgar mi salud al tener sexo sin protección.”
“Pero si yo te amo.”	“Entonces nos ayudarás a protegernos.”
“Sólo esta vez sin un condón...”	“Sólo se toma una vez.”
Le toca a él... es su decisión.	Es tu salud. ¡Debe ser tu decisión también!

Conclusión

Muchos se sentirán incómodos con la idea de negociar prácticas sexuales más seguras. Podría ser un tema que no es relevante para ellos. Si su vida nunca ha sido amenazada por el VIH y otras ETS que alteran la vida, tienen mucho que agradecer.

Como organización, la Global AIDS Partnership enfatiza fuertemente la abstinencia para los que no son casados y la fidelidad sexual en el matrimonio. Aunque los condones tienen un lugar en la prevención de transmitir ETS, no eliminan el riesgo. Al enfocar nuestra atención en la abstinencia antes del matrimonio o en la fidelidad con un cónyuge no infectado, se elimina el riesgo de ser expuestos.

Por supuesto que muchos se deciden por la abstinencia o la fidelidad basándose en sus convicciones de que esta es la manera en que Dios el Creador les ha pedido que vivan. Algunos nunca se sentirían obligados a seguir estos principios si no fuera por su fe en Dios y su compromiso a seguir todos sus mandamientos. Aunque a veces puede ser difícil practicarlas, estas disciplinas espirituales protegen el cuerpo y el espíritu de los que las practican.

Se espera que esta unidad haya comenzado un diálogo para dirigirnos a estos importantes asuntos. Nuestra sexualidad es una parte extremadamente importante de quiénes somos como individuos, y es importante tener una

GLOSARIO

discusión franca sobre las maneras en las que podemos llevar una vida que agrada a Dios y que es según la Escritura. Si lo hacemos, podemos esperar evitar las consecuencias de la inmoralidad sexual en nuestra vida.

Absceso: Una colección de pus localizada, rodeada de un tejido doloroso, de color rosado o rojo. Una señal común de infección.

Análisis de laboratorio: Una prueba médica que analiza muestras de sangre, orina, excremento, tejido, etc., para determinar si hay algo anormal en la muestra. Los laboratorios cuentan con equipo especial que les permite hacer estos análisis.

Ano: La apertura al final del tubo digestivo por el que se elimina la materia fecal del cuerpo.

Asintomático: Cuando una infección está presente pero la persona no experimenta síntomas.

Canal de nacimiento: El pasaje por el que pasa el bebé durante el nacimiento, desde el útero pasando por el cuello de éste, la vagina y la vulva.

Canal urinario: El sistema que produce, elimina y reserva la orina. La vejiga pone en reserva la orina, la que luego pasa por la uretra en camino fuera del cuerpo.

Célula reproductiva: Cuando la célula reproductiva del hombre (la espermia) entra a la célula reproductiva de la mujer (óvulo) se unen y forman el comienzo de una vida nueva.

Ciclo menstrual: Desde el comienzo de un período menstrual hasta el comienzo del próximo, por lo regular alrededor de 28 días. Ocurren varios cambios en los ovarios y en el útero durante el ciclo menstrual, causados por hormonas.

Cirrosis: Una enfermedad crónica del hígado en la que las células normales del hígado son dañadas y reemplazadas por tejido cicatrizado. Resulta en una inflamación dolorosa, insuficiencia y pérdida de función del hígado.

Concepción: Cuando la célula reproductiva (espermia) del hombre se fusiona con la célula reproductiva (óvulo) de la mujer.

Condón: Una cubierta de goma que se pone en el pene para evitar que el semen entre en la vagina durante el coito.

Control de natalidad: El uso de cualquier práctica, método, aparato o medicina que evita que ocurra el embarazo en una mujer sexualmente activa. También se llama contracepción, planificación de familia y prevención de embarazo.

Cuello del útero: La última parte del útero. Une el útero con la vagina y ofrece pasaje entre la vagina y el útero.

Embarazo ectópico: Una complicación del embarazo que pone en peligro la vida de la mujer cuando un óvulo fertilizado se implanta y crece fuera del útero. La mayoría de los embarazos ectópicos ocurren en la trompa de Falopio, pero pueden ocurrir en el ovario, en el cuello del útero o en la cavidad abdominal.

Embrión: Un bebé en las primeras etapas de desarrollo, por lo regular entre la segunda y la octava semana de embarazo.

Enfermedad sistémica: Una enfermedad que afecta varios órganos y tejidos, o el cuerpo en su totalidad.

Erección: Cuando el pene se alarga y se pone firme como resultado de la excitación sexual.

Escroto: La bolsa de piel y músculo entre el pene y el ano que contiene los testículos.

Esperma: Las células sexuales del hombre que se forman dentro de los testes (o testículos).

Eyacuación: La enérgica expulsión de semen por el pene en el orgasmo del coito sexual.

Fertilización: La fusión de un óvulo con la célula de esperma dentro de la trompa de Falopio.

Feto: El bebé en crecimiento dentro de su madre se llama feto desde el tercer mes de embarazo hasta nacer.

Genitales: Los órganos sexuales externos del hombre (pene, testículos) y de la mujer (vulva).

Germen: Un organismo que es demasiado pequeño para poder verlo a simple vista. Los gérmenes causan infección y enfermedades cuando entran al cuerpo. (Las bacterias, los virus, los hongos y los protozoos son los tipos principales de gérmenes que causan infección.)

Gestación: Embarazo, desde la concepción hasta el nacimiento.

Hormonas: Sustancias químicas producidas por el cuerpo para hacer un trabajo especial. Por ejemplo, el estrógeno es una hormona femenil que regula el ciclo menstrual de la mujer y es importante durante el embarazo. La testosterona es una hormona varonil.

Implantación: El proceso por el que un óvulo fertilizado se une a la parte interior del útero, por lo regular de tres a seis días después de la fertilización del óvulo.

Infección: Ocurre una infección cuando los gérmenes penetran dentro del cuerpo, causando síntomas asociados con las enfermedades y las dolencias.

Infertilidad: La incapacidad de concebir un hijo. La infertilidad afecta tanto a los hombres como a las mujeres.

Inflamación: Enrojecimiento, calentura, hinchazón y dolor en el lugar de infección o herida.

Ingle: El doblez donde la parte superior del muslo se une con la parte inferior del abdomen.

Menstruación, Período menstrual: El flujo de sangre y del tejido del útero que por lo regular ocurre una vez al mes. Por lo regular dura de 3 a 7 días. La menstruación comienza entre los 12 y los 15 años de edad, y termina con la menopausia entre los 45 y los 55 años de edad.

Monogamia: La práctica de tener un solo compañero sexual durante un período de tiempo.

Mucosa (también llamada membrana mucosa): Los tejidos húmedos que forran las aperturas del cuerpo y los órganos.

Nodos linfáticos: Éstos sirven como filtros que atacan y destruyen los gérmenes que causan infección y otras sustancias dañinas. Los nodos linfáticos se encuentran arracimados en las axilas, la ingle, el cuello, el pecho y el abdomen.

Órgano sexual: Cualquiera de las partes anatómicas del cuerpo que tienen que ver con la reproducción.

Órganos reproductivos: Los órganos sexuales del cuerpo que tienen que ver con producir un nuevo bebé. En los hombres: el pene, los testículos, el sistema de conductos (el epidídimo y el vas deferente) y las glándulas accesorias o secundarias (las vesículas seminales y la próstata). En las mujeres: la vagina, el útero, las trompas de Falopio y los ovarios.

Ovarios: Los dos órganos internos de la mujer que producen óvulos. Los ovarios están conectados con el útero por las trompas de Falopio. Los ovarios también producen las hormonas sexuales femeninas.

Ovulación: Cada mes, los ovarios sueltan un óvulo. Por lo regular esto ocurre 14 días antes del próximo período menstrual.

Óvulo: La célula reproductiva de la mujer.

Parte púbica: La parte alrededor de los genitales.

Pene: El órgano sexual externo del hombre.

Perineo: La parte entre el ano y los genitales externos.

Recto: El extremo inferior del sistema digestivo, donde se acumula la materia fecal antes de ser eliminada del cuerpo.

Secreción: Un flujo de fluidos que podría ser normal o una señal de infección.

Secreciones sexuales: Los fluidos que los órganos sexuales producen durante el sexo.

Semen: El líquido espeso, blancuzco que le sale del pene al hombre durante la eyaculación. Contiene millones de células de espermatozoides y otros componentes.

Sistema inmune: El sistema de defensa del cuerpo que protege el cuerpo contra los gérmenes invasores que causan infección y enfermedad.

Testículos (Testes): Órganos reproductivos del hombre localizado en el escroto y que producen espermatozoides y hormonas masculinas.

Transmisión: El pasar una infección de un individuo infectado a un individuo no infectado.

Trompas de Falopio: Los tubos que conectan los dos ovarios con el útero. Durante la ovulación llevan los óvulos del ovario al útero. Ocurre concepción cuando un óvulo se une con la espermatozoide en una de las trompas de Falopio.

Úlcera: Una llaga abierta de la piel, los ojos o la membrana mucosa. Con frecuencia acompañada por infección e inflamación.

Uretra: El tubo que conecta la vejiga con el exterior del cuerpo en los hombres y en las mujeres. La orina pasa por la uretra en los hombres y en las mujeres. En los hombres, también el semen pasa por la uretra.

Uretritis: Infección e inflamación de la uretra.

Útero: Un órgano musculoso del sistema reproductivo de la mujer. El óvulo fertilizado crece y se desarrolla en el útero hasta que está listo para ser dado a luz.

Vagina: El pasaje que se extiende desde la apertura vaginal hasta el cuello del útero.

REFERENCIAS

- Vulva:** Los genitales externos de la mujer que rodean la apertura hacia la vagina.
- American Psychological Association. (2009). *Answers to your questions about transgender individuals and gender identity* [Fact sheet]. Retrieved from <http://apa.org/topics/transgender.html>
- Care Net of Puget Sound. (2008). *Life Choices SHARE program: Relations 201 speaker manual*. Issaquah, WA: Care Net of Puget Sound.
- Centers for Disease Control. (2009). *Male latex condoms and sexually transmitted diseases* [Fact sheet]. Retrieved from <http://www.cdc.gov/condomeffectiveness/latex.htm>
- Centers for Disease Control. (2010). *The ABCs of Hepatitis*. [Fact sheet]. Retrieved from http://www.cdc.gov/hepatitis/Resources/Professionals/PDFs/ABCTable_BW.pdf
- Goodall, W., & Goodall, R. (2006). *Marriage & Family* (1st ed.). Springfield, MO: Resource and Development Ministries.
- Hedgpeeth, E., & Helmich, J. (1996). *Teaching about sexuality and HIV: Principles and methods for effective education* (ed.). New York: New York University Press.
- National Cancer Institute. (2008). *Human papillomaviruses and cancer: Questions and answers* [Fact sheet]. Retrieved from <http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Risk/HPV>
- Trelle, S., Shang, A., Nartey, L., Cassell, J. A., & Low, N. (2007). *Improved effectiveness of partner notification for patients with sexually transmitted infections: systematic review*. *British Medical Journal*, 334(7589), 354.
- United Nations. (2009). *Youth at the United Nations* [Fact sheet]. Retrieved from <http://www.un.org/esa/socdev/unyin/qanda.htm>
- World Health Organization. (2002). *Broadening the horizon: Balancing protection and risk for adolescents* (WHO). Geneva, Switzerland: WHO.
- World Health Organization. (2005). *Sexually transmitted and other reproductive tract infections: A guide to essential practice* (WHO). Geneva, Switzerland: WHO.