

¡S. O. S! Hablemos de sexo

Soy un adolescente

Por
Karen Gravelle, con Nick y Chava Castro.



Editorial
Sudamericana.

Buenos Aires.

Primera edición:
1998.

Este material
es de uso
exclusivamente
didáctico.

Índice

| | |
|---|-----|
| <i>Una nota de Karen con Níck y Chava Castro</i> | 9 |
| Introducción..... | 11 |
| Capítulo I. Tu cuerpo..... | 13 |
| Capítulo 2. Cambios del cuerpo..... | 21 |
| Capítulo 3. ¿Qué está pasando ahí abajo?..... | 45 |
| Capítulo 4. Ellas también están cambiando..... | 57 |
| Capítulo 5 Las relaciones sexuales..... | 71 |
| Capítulo 6. Cómo tener (o no tener) un bebé..... | 83 |
| Capítulo 7. Aprender a cuidarse..... | 99 |
| Capítulo 8. "¿Es normal lo que me está pasando?"..... | 117 |
| Capítulo 9. "¿Qué pasa si...?"..... | 129 |
| Capítulo 10. "¡Si hubiera sabido entonces lo que sé ahora...!"..... | 143 |
| Índice temático..... | 153 |

CAPÍTULO 7

Aprender a cuidarse

Hay muchas maneras de transmitir (pasar de una persona a otra) los gérmenes que causan las enfermedades. Es probable que estés familiarizado con aquellos que se transmiten a través del aire. Por ejemplo, cuando alguien que está resfriado o que tiene gripe estornuda o tose, manda gérmenes al aire y, si los respiras, también te puedes enfermar. Otras enfermedades se transmiten a través del agua. También existen algunos gérmenes que se contagian en el intercambio sexual y producen las enfermedades de transmisión sexual (o ETS). Algunas de estas enfermedades son muy serias y otras, simplemente, una incomodidad. Entre las serias, el SIDA ocupa el lugar central. Aprender sobre las ETS y sobre el modo de protegerse constituye una parte importante del crecimiento.

Seguramente tienes muchísimas preguntas sobre las ETS y en especial sobre el SIDA. Como esta enfermedad presenta características que la diferencian del resto, la dejaremos para el final. Pasemos ahora a las otras ETS que también son serias.

Sífilis, gonorrea y clamidia

La sífilis, la gonorrea y la clamidia son tres ETS bastante comunes que, si no reciben tratamiento médico, pueden llegar a tener serias consecuencias a largo plazo. Aunque por lo general se transmiten en las relaciones sexuales, también hay otros modos de transmisión.

La sífilis provoca lesiones en la boca o en los genitales y, si apoyas la boca sobre esas lesiones, corres el riesgo de contagiarte. Una mujer embarazada que tiene sífilis, gonorrea o clamidia puede transmitir la enfermedad al bebé antes de que nazca o durante el parto.

Cuando la sífilis no se trata, puede producir ceguera, incapacidad para caminar, pérdida del control de la vejiga e incluso locura y muerte. Los bebés que contraen esta enfermedad dentro del vientre de sus madres pueden nacer ciegos, con retraso mental o con otros defectos graves. La gonorrea también puede producir ceguera en los bebés. La clamidia es por lejos la ETS más común y constituye una causa importante de esterilidad o incapacidad de tener bebés, especialmente en las mujeres. Una de las razones por las que la clamidia se propagó tanto es que no presenta síntomas y entonces las personas no saben que están infectadas. Como resultado, no se someten a ningún tratamiento y transmiten la enfermedad sin darse cuenta.

Tal como sucede con la clamidia, cuando la sífilis y la gonorrea no reciben tratamiento médico pueden causar esterilidad. Por suerte, hay drogas que curan estas tres ETS. Pero es importante comenzar el tratamiento tan pronto como sea posible, antes de que la enfermedad cause daños permanentes.

Herpes genital

Existen diferentes tipos de herpes. Algunos, como la varicela, no se transmiten sexualmente. El herpes labial o febril -lesiones con forma de ampolla que se ubican alrededor de la boca, la nariz y los ojos- puede contraerse por contacto con otra lesión que todavía no haya cicatrizado. Pero el herpes genital, que provoca lesiones dolorosas en el área genital, se contagia a través del contacto sexual.

A diferencia de la sífilis, la gonorrea y la clamidia, el herpes genital no tiene cura. Algunas drogas contribuyen a que las lesiones desaparezcan, pero nunca destruyen los gérmenes

completamente. Éstos se quedan quietos o inactivos, pero en algún momento vuelven a activarse y provocar nuevas lesiones.

Esta enfermedad es muy contagiosa. Se transmite fácilmente durante las relaciones sexuales, a través del contacto con lesiones, semen o fluidos vaginales infectados. Aunque por lo general el contagio se produce cuando hay lesiones, también ocurre cuando la persona infectada no presenta síntomas.



En las mujeres embarazadas con lesiones activas, el herpes suele ser la causa de abortos espontáneos, nacimientos prematuros y nacimiento del bebé muerto. También es posible que los bebés contraigan esta enfermedad antes o durante el parto, y las consecuencias pueden ser ceguera, daño cerebral y muerte. Afortunadamente, el tratamiento reduce la duración y gravedad del herpes activo y limita sus efectos nocivos.

Las verrugas genitales

En general, las verrugas genital es son indoloras y muy similares a las verrugas del resto del cuerpo. En los hombres, pueden aparecer en el pene, en el escroto y en el ano, y se contagian cuando los genitales de una persona se ponen en contacto directo con una verruga genital de otra persona. No se esparcen por otras partes del cuerpo, así como tampoco las demás verrugas se esparcen en los genitales.

La verruga genital constituye una ETS seria en tanto que puede ser una de las causas del cáncer de vagina o cuello del útero. Como varón, no tienes que preocuparte por contraer este tipo de enfermedades, pero seguramente no querrás contagiar a una joven que sí puede correr algún riesgo.

“Yo no me voy a contagiar”

Tal vez te resulte difícil imaginar que tú o tus amigos pueden contraer una ETS, pero cualquiera que tenga relaciones sexuales - independientemente del sexo, la raza o la religión- puede contagiarse. Poco importa si se trata de la primera relación sexual o si, por el contrario, hace años que mantienes relaciones sexuales.

De hecho, el principal grupo de personas con ETS oscila entre los quince y los veinticuatro años. Por eso, es importante que conozcas los síntomas, los lugares de tratamiento y los métodos de protección.



Síntomas de alerta

Lastimaduras, sarpullidos, llagas o verrugas en los genitales, en el ano o en la boca, dolor o una sensación de ardor cuando orinas, dolor durante las relaciones sexuales, inflamación o picazón en la zona genital o en el ano, o una secreción poco común del pene, son todos síntomas que tal vez te estén indicando la presencia de una ETS. Deberás entonces consultar con el médico.

Es frecuente que quienes detectan uno o varios de los síntomas se sientan aliviados cuando éstos desaparecen por sí solos. Resulta más sencillo pensar que cualquiera que haya sido el problema, ya no existe más. Sin embargo, las ETS no son como los resfríos o la gripe, que con el tiempo se van solos. Los síntomas pueden desaparecer, pero las ETS no se curan ni se controlan si no es bajo tratamiento médico.

La Consulta Médica

Aunque la consulta resulta imprescindible si se detecta alguno de estos síntomas, muchos jóvenes se aterrorizan ante la sola idea. Después de todo, nunca es fácil decirles a los padres: "¿Saben? Creo que me contagié una de esas horribles enfermedades de transmisión sexual. ¿Me llevan al doctor?". Y para muchos jóvenes, reconocer frente a sus padres que han tenido relaciones sexuales es aun peor que haberse contagiado una grave enfermedad.

Si tus padres ya saben que tuviste relaciones o si anteriormente has hablado con ellos sobre el sexo o las ETS, te sentirás lo bastante cómodo como para pedirles ayuda. Aun cuando pienses que te resultará difícil contarles tu problema, siempre es bueno intentarlo. Pero si esto te parece imposible, entonces recurre a un hospital público. Recuerda que los hospitales ofrecen tratamientos confidenciales, es decir que los médicos no pueden informarles a tus padres sobre la consulta.



La prevención de las ETS

En primer lugar, es mucho más sencillo evitar las ETS que preguntarte luego si te has contagiado alguna o cómo se curará. Existen varias formas de reducir el riesgo de contagio.

Como se trata de enfermedades de transmisión sexual, una forma de prevenirlas es no tener relaciones sexuales. No para siempre, por supuesto. Sin embargo, a veces es una buena idea dejar el sexo para más adelante, para cuando seas un poco mayor y más maduro. Como vimos en el Capítulo 6, no todo el mundo está preparado emocionalmente para tener relaciones sexuales durante los primeros años de la adolescencia, y la espera tiene también una ventaja adicional: prevenir las ETS.

Pero si tienes relaciones sexuales, la mejor protección son los preservativos. Las ETS se contagian cuando los genitales entran en contacto con lesiones, piel, fluidos vaginales o semen infectados. Si utilizas preservativos, el pene quedará protegido de estas fuentes de contagio. Y si eres tú el que padece una de las enfermedades, el preservativo evitará que tus genitales entren en contacto con los de la otra persona.

Por último, sé razonable. No mantengas relaciones sexuales con alguien que manifieste síntomas de alguna ETS. No beses a nadie en la boca si tiene una lesión, y si te enteras de que alguien con quien estuviste sexualmente involucrado tiene una ETS, no esperes a que los síntomas se manifiesten en tu cuerpo. Házte un control médico.

El SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida)

Hay dos factores que hacen del SIDA una ETS especial: en primer lugar, no tiene cura, aunque sí existen drogas que ayudan a controlar el virus que lo origina; en segundo lugar, casi todo aquel que lo contrae muere, ya sea al cabo de años o incluso décadas.

El SIDA es causado por un virus denominado "virus de inmunodeficiencia humana", o HIV. Actúa atacando las células del cuerpo que nos protegen de las enfermedades. Una vez destruidas, el cuerpo es incapaz de defendernos contra el cáncer y las infecciones, que con el tiempo terminan siendo fatales.

Se dice que una persona tiene SIDA cuando el cuerpo ya no puede sobreponerse a las enfermedades graves. Sin embargo, es posible estar infectado con el HIV durante muchos años antes de que el sistema inmunológico comience a derrumbarse. Hasta entonces, la persona

puede tener un aspecto saludable y no manifestar síntomas de la enfermedad. No obstante, aun cuando no tenga síntomas, la persona infectada puede transmitir el HIV.

El virus se transmite a través de la sangre, del semen y de los fluidos vaginales. Así, una fuente de contagio son las relaciones sexuales. Pero el HIV también se transmite cuando varias personas comparten agujas para inyectarse drogas ilegales porque, una vez utilizadas, éstas conservan restos de sangre, y como con cualquier otra ETS, la mujer embarazada puede contagiar el HIV al bebé cuando todavía está en su vientre. Algunos años atrás, el HIV también se propagaba mediante las transfusiones de sangre. Pero hoy en día en muchos países, entre ellos los Estados Unidos, toda la sangre que se usa para las transfusiones se examina previamente para controlar que no contenga el virus.

No se contrae el HIV a través del trato cotidiano con una persona infectada, porque los gérmenes no sobreviven al aire libre. Es decir que no te puedes contagiar si abrazas a alguien infectado, bebes de su vaso o compartes comida, utilizas el mismo teléfono, usas los baños públicos, nadas en una pileta o te sientas en un jacuzzi, o si la persona infectada estornuda frente a ti. Tampoco si lo besas con suavidad, y definitivamente no adquirirás el HIV si donas sangre, o si el médico o la enfermera te dan una inyección.

Como sucede con otras ETS, el HIV no discrimina. Cualquiera que tenga relaciones sexuales o comparta agujas con una persona infectada puede contagiarse, independientemente de la edad, el sexo, la raza o el hecho de ser heterosexual, homosexual o bisexual.

Cómo tratar el HIV

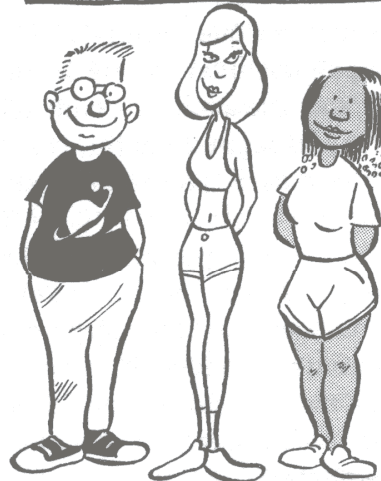
Aunque los científicos todavía no descubrieron el modo de curar el HIV, han hecho grandes progresos en los tratamientos de esta enfermedad. Desde hace poco se hallan disponibles nuevas drogas que, al menos por un tiempo, ayudan a eliminar de la sangre la mayor parte del virus. Muchos de los que han tomado éstos medicamentos se encuentran más sanos. Esto es sin duda una excelente noticia. Pero desafortunadamente, el éxito de las drogas llevó a algunos a creer que el HIV ya no representaba un problema serio. Piensan: "Si me contagio, ahora hay drogas que me curan". Sin embargo, éstas no funcionan en todos por igual, y es posible que después de un tiempo dejen de tener efecto, incluso para quienes en algún momento resultaron efectivas.

Cómo prevenir el contagio del HIV

Por ahora no existen vacunas que impidan el contagio del HIV, pero algunos de los principales métodos que sirven para prevenir las otras ETS funcionan igualmente bien cuando se trata de este virus. Si no tienes relaciones sexuales o si no compartes agujas para inyectarte drogas ilegales, no tienes de qué preocuparte. En el caso de que tengas relaciones sexuales, es imprescindible que uses preservativos, y no de vez en cuando, sino siempre. Además, si eliges hacerte un tatuaje, sé cuidadoso. Asegúrate de que la aguja sea nueva y esté esterilizada, porque si ha sido utilizada previamente, corres el mismo peligro que los que comparten una aguja para inyectarse drogas. El mismo cuidado de be tenerse con el equipo para perforar las orejas u otras partes del cuerpo: debe estar esterilizado. En cambio, buscar síntomas del HIV en el otro antes de tener relaciones sexuales no resulta muy útil, porque los síntomas suelen tardar bastante en manifestarse y en especial en los jóvenes, ya que probablemente no hace mucho tiempo que se contagiaron. Por eso, es difícil que puedas saber si una persona está o no infectada, y por lo general, los varones de tu edad portadores del HIV tampoco lo saben.

Pregunta:

¿Quién de todos ellos tiene el virus del SIDA?



!No se puede saber con sólo mirarlos!
Es por eso que debes usar preservativos
en cada encuentro sexual.

Respuesta:

Como no hay modo de adivinar quién tiene el HIV, es imprescindible que uses preservativos cada vez que tengas relaciones sexuales.

Es importante que sepas que en la actualidad los médicos suministran ciertas drogas a las mujeres embarazadas para evitar que les contagien el virus a sus hijos. Por lo tanto, las mujeres embarazadas deben hacerse un análisis de HIV para que, en el caso de que fuera necesario, los médicos les receten esas drogas.

¿Desilusionado del sexo?

A esta altura, probablemente pienses que el sexo es una actividad muy peligrosa que debe ser evitada a toda costa. O como mínimo, te parecerá que con tantas preocupaciones es imposible que sea algo placentero.

De ningún modo. El sexo es una parte hermosa y completamente natural de la vida. Y el hecho de tener que cuidarse no lo arruina. Después de todo, te ajustas el cinturón de seguridad cuando te subes aun auto, usas un casco cuando andas en motocicleta o te pones un salvavidas cuando navegas, y nada de esto te quita la emoción del vértigo.