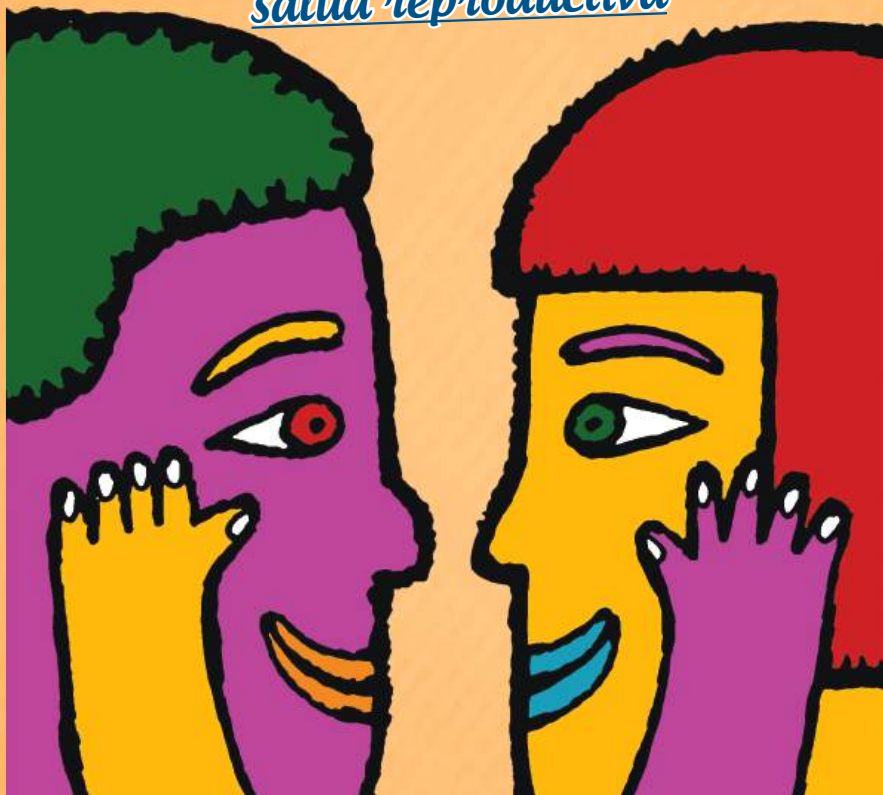


## Cartilla 3

# Una vida sexual sana, placentera y responsable: tu derecho

Infórmate sobre salud sexual y salud reproductiva



©Defensoría del Pueblo, 2013  
©Plan Nacional en Materia de Derechos  
Sexuales y Reproductivos  
©Fondo de Población  
de Naciones Unidas (UNFPA)

Centro Financiero Latino,  
pisos 26, 27, 28 y 29  
Av. Urdaneta. Caracas.  
0212 5053078 / 5053074

**PÁGINA WEB:**  
[www.defensoria.gob.ve](http://www.defensoria.gob.ve)

Gabriela del Mar Ramírez  
**DEFENSORA DEL PUEBLO  
DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA**

**REDACCIÓN Y EDICIÓN:**  
Dirección de Materias  
de Especial Atención.  
Dirección General de Promoción y  
Divulgación en Derechos Humanos.

**DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:**  
Carlos Herrera

**ILUSTRACIONES:**  
Iván Lira

**CORRECCIÓN:**  
Marianny Sánchez

**PRODUCCIÓN EDITORIAL**  
Coordinación de Publicaciones  
de la Defensoría del Pueblo

**AGRADECIMIENTO ESPECIAL:**

Por la participación en grupos focales  
a los y las estudiantes de las siguientes  
instituciones:

- Liceo Simón Bolívar
- Grupo de la Brigada Juvenil  
Pérez Bonalde
- Grupo del Ministerio del Poder  
Popular para la Juventud
- Escuela Comunitaria  
Luisa Goiticoa
- Unidad Educativa Distrital  
Hernández Parra
- Escuela Técnica Comercial  
Robinsoniana Juan España
- Escuela Técnica de Seguridad  
y Defensa Civil Jorge Murad Sayeed
- Unidad Educativa Paují

**DEPÓSITO LEGAL:** lf92420133232038

**ISBN:** 978-980-6648-32-6

Se terminó de imprimir en agosto de 2013  
Caracas, Venezuela

## Cartilla 3

# Una vida sexual sana, placentera y responsable: tu derecho

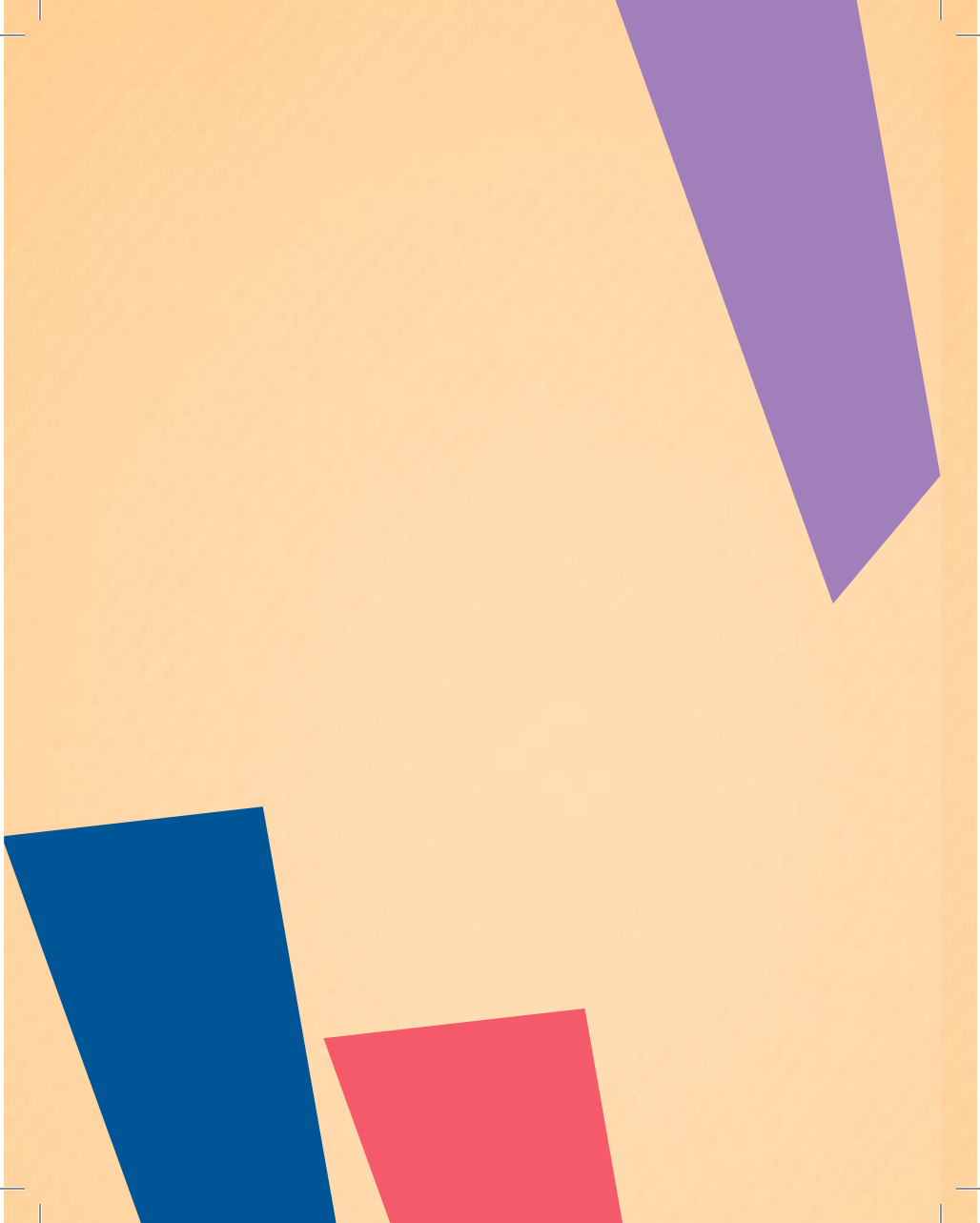
Infórmate sobre salud sexual y salud reproductiva



Fondo de Población  
de las Naciones Unidas



**DEFENSORÍA  
DEL PUEBLO**



*Como adolescente tienes derecho a disfrutar de tu sexualidad plenamente. Infórmate y actúa con responsabilidad para prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS) y Virus de Inmunodeficiencia Humana VIH.*

*Para que tengas hijos e hijas solamente cuando lo decidas y planifiques.*

*¡Asume el control de tu vida sexual y disfruta el placer al máximo!*

# Derechos Sexuales



## Salud sexual y salud reproductiva

La *salud sexual* es el bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con el desarrollo autónomo y pleno de tu sexualidad y sus expresiones. Es fundamental para la salud integral y la calidad de vida.

La salud sexual significa placer, comunicación, afectos, relaciones y autocuidado.

La *salud reproductiva* es un estado general de bienestar físico, mental y social, asociado a todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo, sus funciones y procesos.

La salud reproductiva implica: Acceder a información sobre métodos de planificación familiar y servicios de calidad, para decidir libre e informadamente si tener hijos o hijas o no, cuándo y con qué frecuencia hacerlo.

Todo tu cuerpo es integral, cada parte es muy importante. La salud también es integral e incluye todas tus áreas de desarrollo. Una de ellas es la sexualidad, la cual abarca tu vida sexual y su función reproductiva.

La salud integral incluye vivir la sexualidad de manera sana, placentera y responsable, eligiendo de manera consciente cuándo y cómo vivirla.

## Las prácticas sexuales

Tu cuerpo posee partes que se activan más fácilmente para provocar placer sexual. Por ejemplo: las orejas, la entre pierna, el cuello, la espalda, la piel en general. Cuando tú u otras personas acarician estas partes puede provocarte placer y excitación.

Los genitales son otras de las zonas que te permiten experimentar el placer sexual, bien sea a través de caricias mutuas, de la masturbación o del autoerotismo. Esto último supone que tú mismo o tú misma estimulas con caricias tu propio cuerpo.

Las prácticas sexuales son actos de intimidad entre seres que se sienten atraídos y han decidido expresarlo través de caricias, abrazos, besos, juegos eróticos, bailes, fantasías sexuales, que provocan excitación y que pueden llevar a alcanzar el

**orgasmo.**

**“ Estallido de placer”**



Las relaciones sexuales con penetración son un tipo de práctica sexual. Puedes esperar hasta que logres conocer mejor tu cuerpo y sus respuestas sexuales y decidir tenerlas de forma voluntaria.

Si aún no has decidido tener prácticas sexuales con penetración -oral, vaginal o anal- tienes otras opciones saludables para disfrutar tu sexualidad: caricias mutuas o autoerotismo. Sé libre en el ejercicio de tu sexualidad y respeta tus propias decisiones



*Una vida sexual sana, placentera y responsable: tu derecho*

También puedes decidirte por la abstinencia, que significa no tener relaciones sexuales hasta tener más edad, encontrar la persona con quien establecer vínculos eróticos, contar con información veraz, servicios de salud y métodos de protección para prevenir ITS/VIH, embarazos no deseados o abortos en condiciones de riesgo o hasta que simplemente lo decidas.

## Autoestimulación

Tocar tu propio cuerpo y tus zonas erógenas, aquellas que te hacen sentir placer, es una experiencia íntima que contribuye al conocimiento de tu propia respuesta sexual.

Es muy saludable para ti saber qué vas a sentir cuando te excitas y cuando llegas a un orgasmo por ti mismo o por ti misma, sin necesidad de que otra persona te estimule. También vas a poder conocer cuáles son las zonas de tu cuerpo más sensibles y eso va a favorecerte cuando decidas estar con una pareja.

El placer no depende sólo de tu pareja, en ti está el placer sexual y lo puedes sentir a solas o en pareja.

## Las prácticas sexuales son actos de responsabilidad

Decidir tener prácticas sexuales -incluidas las relaciones sexuales con penetración oral, vaginal o anal- de forma saludable, responsable y placentera, exige primero un autoexamen. Inténtalo y sé sincero o sincera contigo mismo y contigo misma:

	Sí	No
¿Deseas tenerla?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Estás seguro o segura y convencido o convencida de lo que vas a hacer?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Consideras que es el momento justo para ello?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Has establecido un acuerdo con la persona elegida? (Esto quiere decir que han hablado previamente y no se trata de un acto impulsivo o bajo presión)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Tomaste precauciones para tu propia protección? (Es decir, que tú te vas a proteger y no le vas a dejar esa responsabilidad a tu pareja)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

¿Esa protección incluye anticonceptivos para evitar embarazos no deseados? y ¿también preservativos para evitar infecciones de transmisión sexual?

Sí

No

¿Te sientes presionado o presionada para tenerlas?



Tener relaciones sexuales es una decisión que expresa autonomía, y responsabilidad. No debes dejarte presionar por la pareja, los amigos y amigas, la familia



## ¿Cuál es la mejor edad para tener relaciones sexuales?

No existe una receta, ni una edad específica para tener prácticas sexuales. Esto dependerá de la información veraz, madurez, decisión y la responsabilidad con la que las personas asumen ejercer esta opción. La responsabilidad tiene que ver con tu cuidado y el de tu pareja.

No te dejes presionar por las amigas o amigos que te dicen que ya lo han hecho. No lo hagas simplemente por experimentar, sin conocer las consecuencias.

## La importancia de protegerse

“A mí no me va a pasar”, “él sabe cuidarse”, “ella se cuida”, “yo soy estéril...” son algunas de las ideas que pensaron muchos y muchas adolescentes que enfrentaron un embarazo no deseado o una ITS durante esta etapa de su vida. Si quieres saber más sobre las ITS te invitamos a revisar la cartilla 10.

Desde la primera ovulación existe la posibilidad de que una adolescente salga embarazada, con una sola relación sexual. Es decir, si el óvulo está fértil y es fecundado por los espermatozoides habrá embarazo, aunque no hayas tenido la primera regla.

Sin embargo, el cuerpo de una adolescente aún no está totalmente preparado para afrontar los cambios propios del embarazo. Las y los adolescentes están en proceso de alcanzar la madurez personal y económica para afrontar las responsabilidades que conlleva un embarazo y la posterior crianza de un o una bebé.

El embarazo en la adolescencia es aquel que sucede antes de los 19 años de edad, cuando la mujer y el hombre aún carecen de las condiciones materiales y emocionales óptimas para asumir de manera plena y responsable la maternidad y la paternidad.

La maternidad y la paternidad son responsabilidades que idealmente deben asumirse en la adultez. Para eso, como adolescente tienes opciones de disfrutar de una sexualidad plena, por ejemplo puedes evitar un embarazo no deseado o una ITS con ayuda de métodos anticonceptivos.

**Toma el control de tu sexualidad, no la dejes al azar, conoce los métodos anticonceptivos y haz un acuerdo de pareja sobre cómo van a protegerse**

**Es una responsabilidad personal, en la que cada uno tiene su participación**

El ejercicio de la sexualidad es tu derecho, infórmate. En la medida de lo posible, mantén una comunicación clara y abierta con tu familia, orientadores/as y con tu pareja.



La *maternidad y paternidad adolescente* se considera un problema social y de salud pública porque hace que personas en proceso de desarrollo tomen decisiones y asuman responsabilidades de adultos y adultas. Algunos adolescentes se reproducen tempranamente, con consecuencias tanto para ellas y ellos como para las y los hijos que nacen, así como para sus familias, que generalmente deben hacerse responsables de la economía de esa nueva familia que se forma sin haberse preparado.

¿Por qué las y los adolescentes tienen relaciones sexuales y pasan por embarazos no deseados e ITS ?

- Tienen relaciones sexuales en lugares improvisados.
  - No tienen condones a la mano.
  - Actúan impulsivamente pensando que no les va a pasar nada.
- 
- Los anticonceptivos no los utilizan correctamente.
  - No tienen dinero para comprar anticonceptivos
  - No entienden la importancia de usar anticonceptivos.

Entonces, si sabes que esto puede sucederte a ti como adolescente, toma desde ya estas *tres precauciones*:



1. DEBES TENER SIEMPRE CONDONES YA SABES QUE PUEDES NECESITARLOS SIN TENERLO PREVISTO.



2. INFÓRMATE EN UN CENTRO DE SALUD O CON UN MÉDICO O MÉDICA SOBRE LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y SU USO CORRECTO.



3. ESTÁS EN TU DERECHO DE RECIBIR INFORMACIÓN DE MANERA CLARA Y CONFIDENCIAL.



## Consecuencias de un embarazo en *la* adolescente



- ▶ Tu cuerpo no está totalmente preparado para afrontar un embarazo o un parto, puedes tener complicaciones de salud, sobre todo si todavía estas en la pubertad e iniciando la adolescencia.
- ▶ Las adolescentes, generalmente al estar embarazadas, interrumpen o retrasan sus estudios y eso complica su situación socioeconómica, teniendo que depender de alguien que no suele ser la pareja, que en muchos casos también es adolescente.
- ▶ Las relaciones de pareja en la adolescencia no siempre son estables, por lo que puedes terminar asumiendo sola esta gran responsabilidad. Separada del padre, en ocasiones, es difícil generar acuerdos para la crianza de la hija o el hijo.
- ▶ Puedes sentir frustración al ver afectadas tus relaciones afectivas y sociales, pues debes dedicarte a la crianza del bebé. Los y las bebés exigen atención 24 horas.
- ▶ Si no tienes apoyo familiar vas a tener que trabajar y dada la poca experiencia y formación que tienes a tu edad, es probable que sólo consigas empleos en situaciones de explotación que disminuirán tu calidad de vida.

**En Venezuela desde 1996 el decreto del Ministerio del Poder Popular para la Educación número 1762 garantiza el derecho a la educación, el ingreso y permanencia de las alumnas embarazadas en los planteles oficiales y privados**



## Consecuencias de un embarazo en *el* adolescente



- ▶ Deberás apoyar económicamente a tu pareja por lo que deberás trabajar y eso implica que posiblemente tengas que abandonar los estudios.
- ▶ Por tu poca experiencia y formación, los trabajos que conseguirás serán de bajos ingresos y probablemente en condiciones de explotación.
- ▶ Tu vida cambiará al tener que trabajar, tendrás que dejar de lado a las/os amigas/os y la diversión.
- ▶ Tienes que asumir responsabilidades como un adulto, cuando todavía deberías vivir y gozar como adolescente. Ser papá es un trabajo de 24 horas al día, 365 días del año.

**Al padre adolescente no “le crece la barriga”, pero debe hacerse igualmente responsable**

## Escribe paso a paso la forma en la que te prepararías para tener un encuentro sexual

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

**¿Cómo evitas un embarazo  
en la adolescencia?**

**Usa la doble protección:  
Condón y anticonceptivo  
¡Tú decides!**

# NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Ante cualquier duda, síntoma o señal que tengas, lo mejor es acudir al especialista en el área de salud sexual y salud reproductiva. Recuerda que a partir de los 14 años puedes ir solo o sola a una consulta. (Artículo 50 Ley Orgánica para la Protección de Niñas, Niños y Adolescentes, LOPNNA).



**UNFPA**

Fondo de Población  
de las Naciones Unidas



**DEFENSORÍA  
DEL PUEBLO**



9 789806 648326