

Manual

de educación sexual
y reproductiva

para las y los soldados
de la Fuerza Armada Nacional

Manual

de educación sexual
y reproductiva

para las y los soldados
de la Fuerza Armada Nacional

PRIMERA EDICIÓN: ENERO, 2008

©PROYECTO PAF-ONUSIDA-UNFPA 53365:

"SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA Y PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA EN LA FUERZA ARMADA NACIONAL"

HECHO EL DEPÓSITO DE LEY

ISBN 978-980-6579-07-1

DEPÓSITO LEGAL: If85220086131380

TEXTOS:

LUZ BELTRÁN MOLINA-PRODESOL

ADAPTACIÓN DE TEXTOS, COORDINADORA

DEL PROYECTO Y DE LA PUBLICACIÓN:

MAY (EJ.) REGINA LÓPEZ DE KHALEK

REVISIÓN:

PERSONAL TÉCNICO DE LA DIRECCIÓN DE SANIDAD

DE LA FUERZA ARMADA NACIONAL-DISAF

EQUIPO ASESOR DEL FONDO DE POBLACIÓN

DE LAS NACIONES UNIDAS-UNFPA (VENEZUELA):

ALEJANDRA CORAO

LEONCIO BARRIOS

PRODUCCIÓN:



CDBpublicaciones

EDICIÓN, CORRECCIONES Y COORDINACIÓN DE PRODUCCIÓN: HELENA GONZÁLEZ

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN: **H+O**

IMPRESIÓN: PLASARTE, C.A.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
I. SEXUALIDAD HUMANA	7
CONCEPTO	7
ANATOMÍA DE LOS ÓRGANOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS	7
DESARROLLO PSICOSEXUAL	11
CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDADES MASCULINAS Y FEMENINAS	13
LA RELACIÓN SEXUAL	15
II. SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA	17
DEFINICIÓN	17
TEMAS IMPORTANTES EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA	17
PLANIFICACIÓN FAMILIAR	18
MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	21
INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL-ITS Y VIH/SIDA	28
III. VIOLENCIA INTRAFAMILIAR Y DE GÉNERO	39
DEFINICIONES Y CONCEPTOS	39
MITOS Y VERDADES EN TORNO A LA VIOLENCIA	41
CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR Y DE GÉNERO	43
IV. SALUD SEXUAL Y PROYECTO DE VIDA	47
EL HOMBRE Y LA MUJER EN EL CUIDADO DE LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA	47
RESPONSABILIDAD, AUTOESTIMA Y TOMA DE DECISIONES	48
PROYECTO DE VIDA	50
V. DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS	53
DEFINICIÓN	53
NORMATIVA LEGAL VENEZOLANA A FAVOR DE LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS	54
VI. LOS Y LAS INTEGRANTES DE LA FAN COMO AGENTES DE CAMBIO	57
GLOSARIO	59

INTRODUCCIÓN

Este Manual ha sido diseñado para cuidar tu salud, especialmente tu salud sexual y reproductiva y la de tu pareja.

Si eres hombre o mujer y te alistaste en cualquier componente de la Fuerza Armada Nacional donde estés sirviendo: en el Ejército, la Armada, la Aviación o la Guardia Nacional;

Si te llaman alistado o alistada, soldado o soldada, grumete, aspirante, policía, infante o guardia de honor, la información que aquí encontrarás te sirve para:

- ▶ Conocer y ejercer tus derechos sexuales y reproductivos.
- ▶ Comprender los propósitos de la sexualidad: reproducción, crecimiento personal y placer.
- ▶ Ejercer la sexualidad y la reproducción con responsabilidad.
- ▶ Tener información sobre las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH/SIDA) y su prevención.

¿POR QUÉ PARA TI?

Porque estás en la edad de mayor actividad sexual y se hace necesario que dispongas de la mayor y mejor información para cuidar tu salud y la de tu pareja –si ya la tienes– y disfrutar de una vida sexual sana, responsable y placentera.

Porque la Fuerza Armada debe velar por tu seguridad y la seguridad de la población.

Porque tú puedes ser un/a agente de cambio en tu lugar de origen y/o destino, enseñando lo que has aprendido a tus amigos, amigas, pareja, familia, para que ellos también disfruten de una sexualidad sana y responsable.

SEXUALIDAD HUMANA

CONCEPTO

La sexualidad forma parte integral de la persona. Se define como el conjunto de elementos biológicos, psicológicos y socioculturales relacionados con el sexo. Constituye un instrumento no sólo para el placer o la reproducción, sino que incluye los sentimientos, los afectos, la capacidad de ofrecer y recibir amor, la comunicación y la calidad de la convivencia.

El ser humano, a diferencia de los animales, tiene la posibilidad de tomar decisiones frente a los hechos vinculados con la sexualidad.

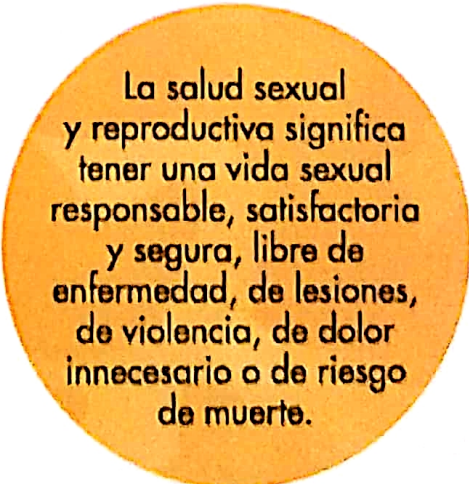
La sexualidad abarca muchos temas pero en este Manual sólo se tocarán los aspectos que consideramos más importantes para las y los jóvenes integrantes de la Fuerza Armada Nacional como son:

- ▶ Anatomía de los órganos sexuales y reproductivos.
- ▶ Desarrollo psicosexual.
- ▶ Problemas en salud sexual y reproductiva que afectan con más frecuencia a la población joven, y la forma de prevenirlos.
- ▶ Planificación familiar: importancia, beneficios y métodos.
- ▶ Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
- ▶ El VIH/SIDA.

ANATOMÍA DE LOS ÓRGANOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

ÓRGANOS SEXUALES MASCULINOS

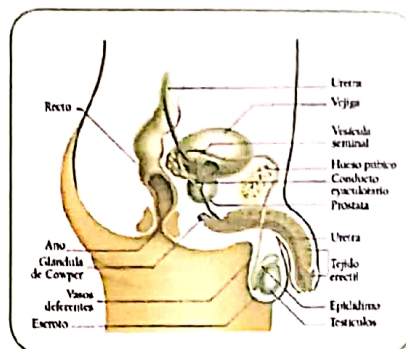
El aparato reproductor masculino está formado por un conjunto de órganos y estructuras que intervienen en la formación, conducción y expulsión de los espermatozoides. Los órganos que lo componen son los siguientes:



La salud sexual y reproductiva significa tener una vida sexual responsable, satisfactoria y segura, libre de enfermedad, de lesiones, de violencia, de dolor innecesario o de riesgo de muerte.

ESTRUCTURAS EXTERNAS

Pene. Es el órgano copulador cuya función es depositar el semen en el interior del aparato reproductor femenino. El último tramo del pene es el glande (o cabeza del pene), recubierto por una porción de piel llamada prepucio.



Escroto. Contiene y protege a los testículos.

Testículos. Son dos y en su interior se encuentran los tubos seminíferos donde se forman los gametos masculinos o espermatozoides, que se producen continuamente a partir de la pubertad.

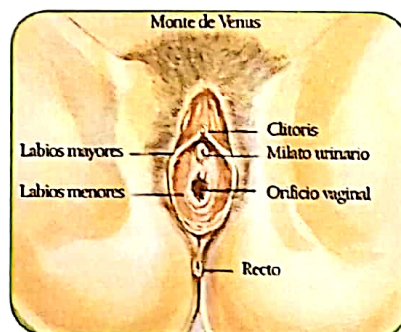
ESTRUCTURAS INTERNAS

Epidídimo y conductos deferentes. Su función es almacenar los espermatozoides y conducirlos al exterior.

Las vesículas seminales y la próstata. Son glándulas que segregan diversas sustancias que acompañan a los espermatozoides, formando el esperma o semen.

ÓRGANOS SEXUALES FEMENINOS

El aparato reproductor femenino produce hormonas sexuales femeninas, responsables de la producción de óvulos, que son las células sexuales femeninas. Los órganos que lo componen son los siguientes:



ESTRUCTURAS EXTERNAS

Vulva. Es en su conjunto la parte externa del aparato reproductor femenino. En ella se encuentran:

los orificios de salida de la uretra y de la vagina;

el clítoris: pequeño órgano que colabora en la estimulación de la mujer durante la relación sexual;

los labios mayores y menores: son pliegues de la piel que protegen la entrada al interior del aparato femenino;

el monte de Venus: es el vello en la zona del pubis que también protege los genitales externos del roce y la humedad.

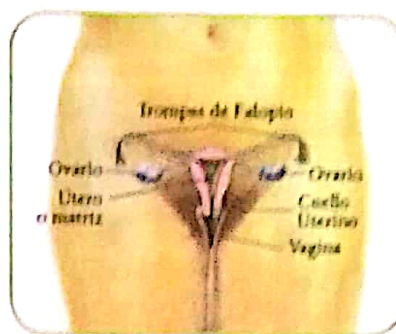
ESTRUCTURAS INTERNAS

Ovarios. Se encuentran alojados en la parte inferior del vientre. En ellos, a partir de la pubertad, maduran los óvulos.

Trompas de Falopio. Capturan los óvulos al ser expulsados de los ovarios y los conducen hasta el útero a través del oviducto.

Útero. Es un órgano único, hueco. Desarrolla una capa mucosa para acoger el óvulo si ha sido fecundado por el espermatozoide. Si no se produce fecundación esta mucosa será eliminada a través de la vagina, mediante una hemorragia llamada menstruación.

Vagina. Comunica el útero con el exterior y recibe al pene durante la cópula (relación sexual o coito).



Los órganos sexuales y reproductivos son una parte importante de nuestro cuerpo que hay que cuidar y proteger porque dan placer y sirven para crear nuevas vidas.

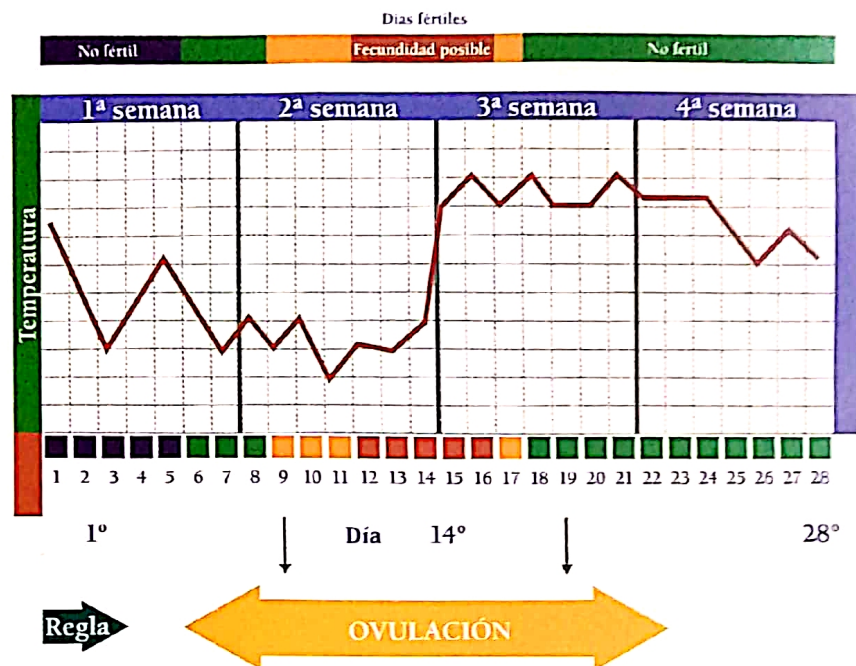
CICLO MENSTRUAL Y REPRODUCCIÓN

El **ciclo menstrual** es un período en el que la mujer experimenta cambios en su cuerpo, por la acción de unas hormonas que provocan que cada mes la pared interna del útero se prepare para el embarazo. Este ciclo comienza para la mayoría de las mujeres el primer día de la menstruación y tiene una duración que varía entre 28 y 31 días, pasados los cuales vuelve a aparecer la menstruación.

Más o menos a la mitad de este ciclo (el día 14 en un ciclo de 28 días o el día 15 en un ciclo de 30 días) se produce la ovulación, que consiste en el desprendimiento del óvulo, el cual está listo para ser fertilizado por un espermatozoide. Este es el momento en el que la mujer puede quedar embarazada y, aunque no es exacto y varía entre una mujer y otra, puede ocurrir 2 días antes o 2 días después de la mitad del ciclo, por lo que este período de cinco (5) días se identifica como los días fértiles.

La salud sexual y reproductiva promueve el desarrollo personal y el ejercicio de una sexualidad sana, responsable y placentera, incluyendo la prevención de los riesgos que puedan alterar tu bienestar presente y futuro.

Ciclo menstrual



HÁBITOS SALUDABLES PARA MANTENER LA HIGIENE DE LOS ÓRGANOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

EN EL HOMBRE

- ▶ Durante el baño diario llevar el prepucio (la piel que cubre el glande o cabeza del pene) hacia atrás y lavar el glande con agua y jabón para eliminar el esmegma. El esmegma (llamado también temido o sebillo) es una secreción espesa que se acumula en el glande o cabeza del pene cuando no hay un buen aseo.
- ▶ Lavar los genitales con agua y jabón después de cada relación sexual.
- ▶ Exprimir suavemente el pene durante el baño es un buen método para vigilar la posible salida de pus como consecuencia de una infección.
- ▶ También se deben revisar los genitales, específicamente los testículos, para ver si hay úlceras, llagas o alguna tumoración.

EN LA MUJER

- ▶ Lavar los genitales todos los días y con mayor frecuencia durante la menstruación o regla.
- ▶ Lavar los genitales con agua y jabón después de cada relación sexual.
- ▶ Estar atenta a cualquier flujo o líquido que se deposite en la ropa interior.

- Toda mujer que haya iniciado relaciones sexuales debe ir al/la ginecólogo/a por lo menos una vez al año y realizarse la prueba de Papanicolau o citología para descartar o detectar tempranamente la posibilidad de cáncer de útero.

DESARROLLO PSICOSEXUAL

Todos los seres humanos son seres sexuados desde que nacen, pero su sexualidad se manifiesta de diferente manera y va sufriendo cambios desde la infancia hasta la madurez.

Durante la infancia los cambios ocurren sólo a nivel psicológico.

Durante la adolescencia se producen cambios biológicos y psicológicos, que van desde los que ocurren en el cuerpo hasta el logro de la identidad sexual, lo que corresponde al área psicosocial.

CAMBIOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

La adolescencia comprende el ciclo de vida que se extiende entre los 10 años y los 19 años de edad. Durante esta etapa en el hombre y la mujer se producen cambios importantes tanto en lo biológico (cambios en el cuerpo) como en lo psicológico (en las emociones y sensaciones) y en lo social (en la forma de relación social con otras personas, interés por el sexo, incorporación a la sociedad como sujeto independiente).

CAMBIOS BIOLÓGICOS

El cuerpo de la mujer cambia, aparece la primera regla o menstruación y vello en los genitales y en las axilas; crecen los senos y el cuerpo se hace más ancho en las caderas y más angosto en la cintura. **A partir de la primera regla (menarquia) la mujer puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales sin protección.**

El cuerpo del hombre también cambia: aumenta la estatura, se hace más ancha la espalda, cambia la voz, aparece vello en los genitales, en el pecho, las axilas, y la cara (el bigote y la barba); crecen los órganos genitales y aparecen las primeras eyaculaciones (espermarquia), equivalente a la primera menstruación de la mujer. Las eyaculaciones pueden ser involuntarias, durante el sueño (sueños húmedos o poluciones nocturnas) o cuando se tienen relaciones sexuales o el joven se masturba. **A partir de la primera eyaculación, sin importar la edad, el hombre puede engendrar un hijo.**

CAMBIOS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES

- ▶ Aparece la atracción sexual, los deseos sexuales, los sueños eróticos y los sueños húmedos y aumentan las fantasías sexuales. El deseo y la excitación sexual se manifiestan en el hombre con la erección del pene y en la mujer con la humedad de la vagina.
- ▶ En esta edad muchos/as jóvenes inician las relaciones sexuales. En esta fase de exploración sexual puede ocurrir que se tengan relaciones sexuales con una persona del mismo sexo, lo que no determina la orientación sexual, es decir, esto no significa que la persona sea homosexual.
- ▶ Aumenta la frecuencia de la masturbación que es una forma de sentir placer estimulando o acariciando los genitales. Es algo normal, tanto en los hombres como en las mujeres y no produce enfermedades mentales ni físicas.
- ▶ Durante este período los/las jóvenes prefieren estar con sus amigos o grupos de pares en lugar de estar con los padres o personas mayores. Este mismo hecho condiciona querer tener un estilo propio en el lenguaje, en la forma de vestir, de actuar y de pensar. La presión de grupo es importante en esta edad. Es decir que los jóvenes, para ser aceptados en su grupo, tienden a realizar acciones con las que no siempre están de acuerdo y que pueden afectar su proyecto de vida.

LOGRO DE LA IDENTIDAD SEXUAL

El logro de la conciencia de ser una persona única e individual, con características propias y con autonomía para tomar decisiones y asumir responsabilidades es la meta de toda/o joven. Esto quiere decir deseo de tener una personalidad definida, una actividad laboral o de trabajo y también una orientación sexual determinada.

Al definir la identidad sexual la persona elige su preferencia sexual y sus comportamientos sociales, lo que determinará su orientación sexual:

- ▶ Si siente deseos sexuales hacia personas del otro sexo y tiene relaciones sexuales exclusivamente con éstas, **su orientación es heterosexual.**
- ▶ Si en el área sexual siente deseos hacia personas del mismo sexo y **tiene relaciones sexuales en forma exclusiva con éstas**, tiene una **orientación homosexual.**
- ▶ Si siente deseos indistintamente por personas de uno u otro sexo y tiene relaciones sexuales con ambos sexos, entonces es **bisexual.**

CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDADES MASCULINAS Y FEMENINAS

La socialización o formación de género es el proceso por el cual niñas y niños, mujeres y hombres van aprendiendo las normas, valores, características y comportamientos que nuestra sociedad ha construido para los hombres y para las mujeres.

Cuando la persona ha definido su identidad sexual siente que pertenece a un género: masculino o femenino, y asume los comportamientos que la sociedad y la cultura han dispuesto para cada uno.

¿DÓNDE SE CONSTRUYE EL GÉNERO?

En nuestra cultura se cree que hay comportamientos exclusivos para cada género. Hay una serie de creencias o mitos que no siempre son verdad.

La cultura tradicional ha cultivado modelos de relaciones desiguales entre hombres y mujeres los cuales, afortunadamente, están cambiando. En el cuadro que sigue puedes comparar entre comportamientos tradicionales (creencias o mitos) y otros que ofrecen una forma de comportarse más sana, más respetuosa y más justa (verdades).

CREENCIAS O MITOS	VERDADES
El hombre es el que manda en la casa y la mujer debe obedecer.	Tanto la mujer como el hombre deben compartir la autoridad en la casa.
El hombre es de la calle, las mujeres son de la casa.	Muchas mujeres trabajan en la calle y no son menos mujeres por eso. Algunos hombres atienden la casa y eso no los hace menos hombres.
Los hombres no lloran, eso es de mujeres.	Los hombres sí lloran; pueden sentir miedo y dolor, sin que por eso sean menos hombres.
El hombre engendra hijos y la mujer los cría.	Ambos participan en la procreación y a ambos corresponde el derecho y el deber de la crianza de los hijos e hijas.
Las mujeres usan el cabello largo.	En la actualidad, hombres y mujeres usan el cabello largo o corto, sin que eso sea expresión de menos hombría o feminidad.

Los comportamientos mostrados realmente no son exclusivos de hombres o de mujeres. Algunos han cambiado más rápido que otros. Además, hoy en día, muchos hombres usan pelo largo, limpian la casa, y muchas mujeres mantienen la casa, toman decisiones y son fuertes, incluso, son Alistadas de la Fuerza Armada. Estos comportamientos o roles de género:

- ▶ No son biológicos, es decir, no se nace con ellos.
- ▶ Son aprendidos.
- ▶ Pueden poner en riesgo nuestra integridad.
- ▶ Se pueden cambiar y se espera que sigan cambiando hasta lograr sociedades en las que los hombres y las mujeres tengan los mismos derechos e igualdad de responsabilidades y de acceso a las oportunidades para su desarrollo.

COMPORTAMIENTOS DE RIESGO EN LOS HOMBRES Y MUJERES JÓVENES

RIESGOS MÁS FRECUENTES EN LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA DE LOS Y LAS ADOLESCENTES	
SITUACIONES DE RIESGO	CONSECUENCIAS
Inicio temprano de la actividad sexual.	Disfunciones sexuales (problemas en las relaciones sexuales). Muchos hijos. Riesgo de cáncer en cuello uterino.
Violencia, abuso sexual, violación, incesto, prostitución.	Trastornos emocionales, sexuales y sociales, Infecciones de Transmisión Sexual ITS, VIH/SIDA ¹ .
Embarazo no planificado/no deseado. Maternidad y paternidad no planificada/no deseada.	Interrupción del desarrollo psicosocial, de los estudios, de la capacitación laboral. Rol materno y/o paterno inmaduro. Reforzamiento de la pobreza. Matrimonio temprano. Relaciones de pareja poco estables. Aborto.
Aborto.	Complicaciones médicas, sanción legal.
Infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA.	Enfermedad. Muerte.

¹ De las ITS y el VIH/SIDA se hablará en detalle en el capítulo 4.

MUCHOS JÓVENES

- ▶ En su afán de sentir y demostrar que son hombres, corren riesgos y realizan acciones violentas y peligrosas como manejar carros o motos a gran velocidad o practicar deportes extremos, por lo que tienen mayor tendencia a morir violentamente en accidentes.
- ▶ La presión de amigos, medios y/o familia hace que no puedan expresar sus sentimientos libremente, especialmente la ternura, el dolor y el miedo, lo cual puede afectar su salud mental.
- ▶ Por otra parte, el "demostrar ser macho" favorece el inicio temprano de las relaciones sexuales con cualquier persona y sin protección, lo cual afecta la salud sexual y reproductiva con enfermedades y problemas.
- ▶ La creencia de que "a mi no me pasará eso", unida a la falta de información, hacen que se rechace el uso del condón con el argumento de sentir menos placer, corriendo mayor riesgo de infectarse con el VIH.
- ▶ En general se cree que cuidar la salud "es cosa de mujeres", razón por la que los hombres tienen más oportunidades de contraer Infecciones de Transmisión Sexual o ITS (antes llamadas enfermedades venéreas), incluido el VIH/SIDA.

Los mandatos de género son mensajes sociales y culturales que transmiten cómo deben comportarse los hombres y las mujeres para ser aceptados/as y respetados/as por la familia, la comunidad y la sociedad.

MUCHAS JÓVENES

- ▶ Complacen a la pareja teniendo relaciones sexuales sin protección, lo que puede traer como consecuencia un embarazo no deseado/no planificado o una Infección de Transmisión Sexual o ITS (anteriormente llamadas enfermedades venéreas), incluido el VIH/SIDA.
- ▶ Se embarazan creyendo que un hijo servirá para retener a la pareja.
- ▶ No usan el condón porque creen que sus parejas las valorarán menos pues pensarán que no son "decentes" o no están sanas.
- ▶ No asumen la protección de su vida (con comportamientos sexuales sanos) como una decisión propia, sino como una condición dependiente de lo que decida su pareja.

LA RELACIÓN SEXUAL

Es el contacto entre dos personas mediante la estimulación de los órganos sexuales para sentir placer y/o para tener hijos.

Se inicia con caricias, besos, juegos y exploración del cuerpo, lo que produce la excitación sexual. Si no se interrumpe, continúa la excitación que se mantiene hasta llegar al estado de mayor intensidad u orgasmo. Luego del orgasmo, el pene del hombre se relaja y deberá esperar cierto

tiempo para una nueva erección. La mujer puede tener uno o más orgasmos en forma continua, sin necesidad de esperar.

Cuando la relación es entre un hombre y una mujer y se produce la penetración del pene se habla de relación coital.

La relación sexual en el ser humano debe ocurrir como un acto de intimidad que brinda placer tanto al hombre como a la mujer, por ello debe ser un encuentro íntimo de afecto, respeto, comunicación y compañerismo.

Las relaciones sexuales se deben tener con responsabilidad y siempre de mutuo acuerdo.

Cuando en las relaciones sexuales hay cariño, compromiso y convivencia se habla de relaciones de pareja.

La responsabilidad en las relaciones sexuales se expresa en el cuidado de sí mismo y de la otra persona, de manera que ninguno salga perjudicado.



RECORDAR

Cuando se tienen relaciones sexuales sin protección se corre el riesgo de un embarazo no deseado/no planificado y/o de una Infección de Transmisión Sexual - ITS o venérea y del VIH/SIDA.

La protección la encuentras en:

- ▶ los métodos anticonceptivos, que protegen de un embarazo no deseado/no planificado;
- ▶ el condón o preservativo, que es la única forma de prevenir, además del embarazo, las Infecciones de Transmisión Sexual-ITS y el VIH/SIDA.

II

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

DEFINICIÓN

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades o dolencias. A partir de este concepto se define la salud sexual y reproductiva como "un estado general de bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos".

Tener salud reproductiva significa tener una vida sexual responsable, satisfactoria y segura; es decir, libre de enfermedad, lesiones, violencia, discapacidad, dolor innecesario o riesgo de muerte.

Disfrutar de una salud sexual y reproductiva satisfactoria promueve el desarrollo personal, la autonomía y la capacidad para la toma de decisiones de manera sana, responsable y placentera. Esto incluye la prevención de aquellos riesgos que en materia de salud sexual y reproductiva puedan alterar el bienestar presente y futuro de la persona.

TEMAS IMPORTANTES EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

La planificación familiar, el conocimiento acerca de los diferentes métodos anticonceptivos y las infecciones de transmisión sexual (conocidas como ITS, incluido el VIH/SIDA) son los aspectos más importantes que debes conocer para disfrutar de una adecuada salud sexual y reproductiva.

Para todas estas situaciones existe la prevención, es decir, mecanismos para evitar que los problemas se presenten. Para ello es importante aproximarse al conocimiento de estos temas y aprender comportamientos saludables así como el fortalecimiento de las habilidades personales.

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

La planificación familiar es un derecho humano de toda persona y es un deber del Estado dar a las parejas y a las personas información y servicios de planificación familiar.

El propósito de la planificación familiar consiste en permitir que las parejas y las personas:

- ▶ Decidan de manera libre y responsable el número y el espaciamiento de sus hijos.
- ▶ Obtengan la información y los medios necesarios para planificar los embarazos mediante el uso de métodos anticonceptivos.
- ▶ Reciban tratamiento en caso de infertilidad o dificultad para tener hijos.

En Venezuela, la Constitución garantiza el derecho a la planificación familiar.

BENEFICIOS DE LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR

- ▶ Previene los embarazos de alto riesgo y la maternidad y paternidad no deseadas/no planificadas.
- ▶ Permite espaciar los embarazos.
- ▶ Evita los embarazos en edades de riesgo (antes de los 20 años y después de los 35 años).
- ▶ Disminuye la probabilidad de recurrir a abortos.
- ▶ Contribuye a disminuir la mortalidad materna.
- ▶ Favorece la paternidad/maternidad responsables.
- ▶ Evita angustias, problemas, dificultades sociales y económicas producidas por un embarazo no planificado.
- ▶ Permite al hombre y a la mujer disfrutar con tranquilidad de las relaciones sexuales.
- ▶ Hace posible el cumplimiento de las etapas que son necesarias para lograr el desarrollo del proyecto de vida de cada persona y de la pareja.
- ▶ Sirve de ejemplo positivo a los hijos.

La posibilidad de decidir sobre cuántos hijos tener y cuándo tenerlos permite relaciones sexuales más seguras y, en consecuencia, más placenteras, disminuye la maternidad y paternidad en la adolescencia, mejora las oportunidades educativas y aumenta la disponibilidad de alimentos y otros recursos para toda la familia.

Como dice un joven soldado:

"no se puede ser padre, cuando no se tiene ni para comprar un pote de leche y no se siente cariño por el muchachito".

Los hijos y las hijas nacen de la relación entre un hombre y una mujer, por lo tanto, a ambos corresponde el disfrute, la responsabilidad afectiva, social y económica, y el derecho a compartir los cuidados del hijo o la hija durante el embarazo, el parto y la crianza. Esto es maternidad y paternidad responsable.

Los y las integrantes de la Fuerza Armada deben ser responsables de sus hijos/hijas.



RECORDAR

- ▶ El hombre tiene las primeras eyaculaciones en la adolescencia cuando comienza a producir espermatozoides. A partir de este momento puede embarazar a una mujer. La mujer puede tener hijos a partir del momento en que tiene su primera regla o menstruación (no hay una edad precisa para ello, en ambos casos esto ocurre con frecuencia entre los 11 y 14 años).
- ▶ Un hijo o una hija debe venir al mundo sólo cuando ambos miembros de la pareja lo deseen.
- ▶ Todo niño o niña tiene derecho a nacer en un hogar con un padre y una madre.
- ▶ Todo niño o niña tiene derecho a ser recibido con amor y alegría.
- ▶ Un niño o una niña que viene al mundo sin una buena planificación corre el riesgo de ser abandonado y de sufrir violencia y explotación.

PROMOCIÓN DE LA MATERNIDAD SEGURA

Muchas mujeres pueden morir por problemas en el embarazo, el parto o después del parto. Son muertes prevenibles y la mayoría de las veces se presentan en los estratos de menores recursos socioeconómicos, donde es más difícil el acceso a la prestación de adecuados servicios de salud. La mortalidad materna es el primer problema de salud reproductiva en nuestro país. Para prevenirla, es preciso:

- ▶ Una buena nutrición.
- ▶ No realizar trabajos pesados.

Como dice un joven soldado:

"no se puede ser padre, cuando no se tiene ni para comprar un pote de leche y no se siente cariño por el muchachito".

Los hijos y las hijas nacen de la relación entre un hombre y una mujer, por lo tanto, a ambos corresponde el disfrute, la responsabilidad afectiva, social y económica, y el derecho a compartir los cuidados del hijo o la hija durante el embarazo, el parto y la crianza. Esto es maternidad y paternidad responsable.

Los y las integrantes de la Fuerza Armada deben ser responsables de sus hijos/hijas.



RECORDAR

- ▶ El hombre tiene las primeras eyaculaciones en la adolescencia cuando comienza a producir espermatozoides. A partir de este momento puede embarazar a una mujer. La mujer puede tener hijos a partir del momento en que tiene su primera regla o menstruación (no hay una edad precisa para ello, en ambos casos esto ocurre con frecuencia entre los 11 y 14 años).
- ▶ Un hijo o una hija debe venir al mundo sólo cuando ambos miembros de la pareja lo deseen.
- ▶ Todo niño o niña tiene derecho a nacer en un hogar con un padre y una madre.
- ▶ Todo niño o niña tiene derecho a ser recibido con amor y alegría.
- ▶ Un niño o una niña que viene al mundo sin una buena planificación corre el riesgo de ser abandonado y de sufrir violencia y explotación.

PROMOCIÓN DE LA MATERNIDAD SEGURA

Muchas mujeres pueden morir por problemas en el embarazo, el parto o después del parto. Son muertes prevenibles y la mayoría de las veces se presentan en los estratos de menores recursos socioeconómicos, donde es más difícil el acceso a la prestación de adecuados servicios de salud. La mortalidad materna es el primer problema de salud reproductiva en nuestro país. Para prevenirla, es preciso:

- ▶ Una buena nutrición.
- ▶ No realizar trabajos pesados.

- ▶ Acudir a control médico durante el embarazo.
- ▶ No ser víctima de violencia física o psicológica: la mujer embarazada que recibe golpes corre el peligro de perder al niño, desangrarse y morir.
- ▶ Asegurar un parto bien atendido para garantizar la salud y la vida de la madre y del hijo.
- ▶ Dejar que transcurra un período de dos años entre cada embarazo.
- ▶ Tener presente que la edad más recomendable para tener hijos se sitúa entre los 20 y 35 años.
- ▶ No someterse a un aborto en lugares inadecuados y recordar que en Venezuela el aborto sólo es legal cuando está en riesgo la vida de la madre.

RECORDAR

- ▶ La responsabilidad del cuidado de la salud de la madre durante el embarazo, el parto y después del parto, es tanto del hombre como de la mujer.
- ▶ El apoyo del hombre y su colaboración en los cuidados de la mujer y del niño o la niña ayudan al bienestar y a la salud de su pareja y de su hijo o hija.



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Para planificar la familia o evitar la maternidad o paternidad no deseadas, el hombre y la mujer deben solicitar información y recurrir a los servicios de salud para elegir el método que más les convenga, según el estado de la salud de la mujer y del hombre.

En la actualidad existen muchos métodos anticonceptivos que, de acuerdo con sus características, se pueden clasificar en temporales o permanentes.

A) MÉTODOS TEMPORALES

NATURALES

Método del ritmo, Lactancia materna (MELA), Temperatura basal.

Los métodos naturales tienen alto porcentaje de error, hasta de un 40 % de embarazos no planificados.

- ▶ Acudir a control médico durante el embarazo.
- ▶ No ser víctima de violencia física o psicológica: la mujer embarazada que recibe golpes corre el peligro de perder al niño, desangrarse y morir.
- ▶ Asegurar un parto bien atendido para garantizar la salud y la vida de la madre y del hijo.
- ▶ Dejar que transcurra un período de dos años entre cada embarazo.
- ▶ Tener presente que la edad más recomendable para tener hijos se sitúa entre los 20 y 35 años.
- ▶ No someterse a un aborto en lugares inadecuados y recordar que en Venezuela el aborto sólo es legal cuando está en riesgo la vida de la madre.

RECORDAR

- ▶ La responsabilidad del cuidado de la salud de la madre durante el embarazo, el parto y después del parto, es tanto del hombre como de la mujer.
- ▶ El apoyo del hombre y su colaboración en los cuidados de la mujer y del niño o la niña ayudan al bienestar y a la salud de su pareja y de su hijo o hija.



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Para planificar la familia o evitar la maternidad o paternidad no deseadas, el hombre y la mujer deben solicitar información y recurrir a los servicios de salud para elegir el método que más les convenga, según el estado de la salud de la mujer y del hombre.

En la actualidad existen muchos métodos anticonceptivos que, de acuerdo con sus características, se pueden clasificar en temporales o permanentes.

A) MÉTODOS TEMPORALES

NATURALES

Método del ritmo, Lactancia materna (MELA), Temperatura basal.

Los métodos naturales tienen alto porcentaje de error, hasta de un 40 % de embarazos no planificados.

MÉTODO DEL RITMO

Consiste en evitar tener relaciones sexuales durante los días fértiles de la mujer, según su ciclo menstrual, que comienza el primer día de la menstruación y dura alrededor de 28 días cuando vuelve a aparecer la menstruación.

Aproximadamente a la mitad de este ciclo (el día 14 en un ciclo de 28 días o el día 15 en un ciclo de 30 días) se produce la ovulación, que es el desprendimiento del óvulo, listo para ser fertilizado por un espermatozoide; de manera que es en ese momento cuando se puede quedar embarazada. Este proceso no es exacto, puede ocurrir 2 días antes o 2 días después de la mitad del ciclo, por lo que este período de cinco (5) días se identifica como días fértiles.

No todas las mujeres tienen un ciclo de 28 días. Hay mujeres que tienen ciclos de 25 días y para el cálculo de los días fértiles se debe aplicar el método explicado. En este caso la mitad del ciclo será el día 12 o 13. Para identificar la duración del ciclo de cada mujer, con la orientación de personal especializado se debe mantener un cuidadoso control durante varios meses que permitirá determinar los días fértiles de cada ciclo.

Este método sólo sirve para parejas muy estables y para mujeres que sean muy regulares en su ciclo (puntuales en sus reglas).

Como las primeras reglas generalmente son muy irregulares, no resulta un método seguro para las mujeres más jóvenes.

LACTANCIA MATERNA (MELA)

Es un método seguro durante los seis primeros meses después del parto sólo si el niño se alimenta exclusivamente con leche materna y si la mamada se realiza regularmente —siempre— cada 4 horas. Más allá de los seis meses, aunque la mujer alimente a su bebé con lactancia materna, si no desea otro embarazo deberá usar el condón u otro método anticonceptivo de barrera que no contenga estrógenos.

TEMPERATURA BASAL

La temperatura del cuerpo en reposo, conocida como temperatura basal corporal (TBC), sirve para detectar la fase fértil del ciclo de la mujer. Para conocer sus días fértiles, la mujer, durante 3 a 4 semanas, todos los días al despertar y antes de realizar ninguna actividad debe colocar un termómetro especial de fertilidad bajo la lengua, llevando el resultado de la lectura a una hoja de control. Luego de ese tiempo, al comparar lo registrado, se puede conocer el día de la ovulación porque cuando se

está ovulando se produce una elevación de la temperatura. La diferencia oscila entre 0,2°C y 0,4°C aproximadamente.

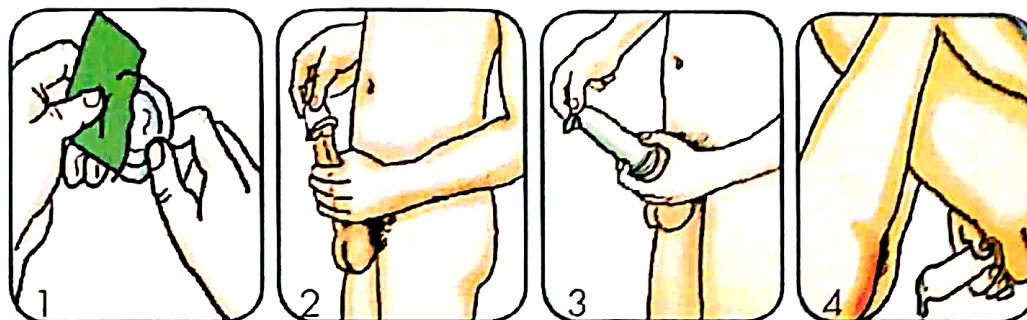
MÉTODOS DE BARRERA Y MÉTODOS MECÁNICOS

De barrera: preservativos o condones (masculinos y femeninos)

El **condón masculino** es una funda delgada, preferentemente de látex que también protege de las Infecciones de Transmisión Sexual y del VIH/SIDA. Se debe colocar antes de la relación sexual con el pene erecto (duro). Una vez producida la eyaculación, el esperma se recoge dentro del preservativo. El preservativo o condón debe mantenerse en su lugar y quitarlo después de la relación sexual al sacar el pene de la vagina.

Los preservativos masculinos se consiguen fácilmente y a bajo costo en la mayoría de las farmacias y supermercados.

CÓMO USAR EL CONDÓN MASCULINO



1. Abre el paquete con cuidado para no rasgar el preservativo. No lo abras con objetos cortantes (los dientes, tijeras, etc.). No lo desenrolles todavía.
2. Descubre la cabeza del pene en erección retirando la piel del prepucio.
3. Toma el preservativo o condón por la punta y colócalo sobre la cabeza del pene.
4. Sin soltar la punta, desenrolla el preservativo hasta que cubra el pene en su totalidad.
5. Continúa tu relación sexual, ya puedes iniciar la penetración de tu pareja. Nunca la penetres antes de ponerte el preservativo.
6. Después de eyacular (correrse o acabar) sujeta el aro del preservativo o condón y retira el pene antes de que se ponga blando.
7. Quítate el preservativo, ciérralo con un nudo y bóvalo en la papelera. Inmediatamente después de utilizado debes desecharlo, no lo puedes usar dos veces.

8. Lava tus genitales con agua y jabón. Lava tus manos.
9. El preservativo puede ser colocado por la pareja y usarlo como parte del juego sexual.

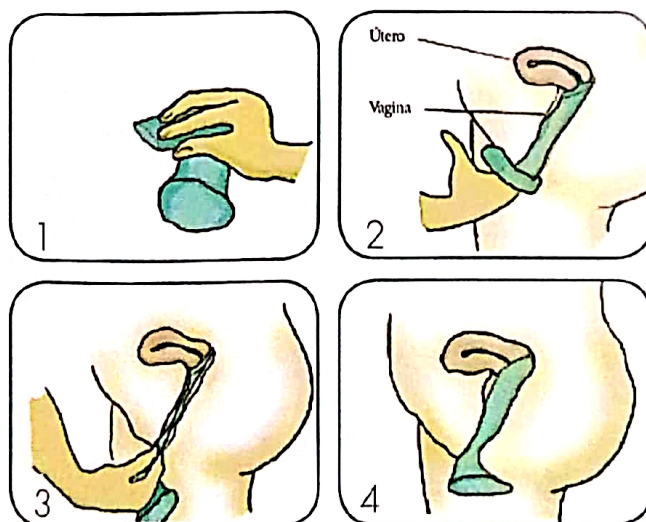
Para cuidar el condón y asegurarte de que está en buen estado cuando lo vayas a usar:

- ▶ Nunca lo abras con los dientes.
- ▶ No lo guardes en el bolsillo trasero del pantalón: el peso del cuerpo al sentarte lo puede dañar.
- ▶ No lo expongas al sol o el calor.
- ▶ No lo presiones o aprietes cuando esté en el paquete.
- ▶ Cómpralo en sitios de mucha venta para que estés seguro de que están en buen estado.
- ▶ Fíjate en la fecha de vencimiento.

El **condón femenino** es una funda delgada de polietileno (plástico) que se coloca dentro de la vagina, antes de la relación sexual. El espermatozoide se recoge dentro del preservativo y debe retirarse luego de la relación sexual.

Los preservativos femeninos aún no se consiguen con facilidad en las farmacias. Algunos centros de planificación familiar los ofrecen de forma gratuita. El porcentaje de falla es muy bajo si se utilizan adecuadamente y en cada relación coital.

CÓMO USAR EL CONDÓN FEMENINO



1. Colocarse en una posición cómoda: acostada, con las piernas abiertas y flexionadas, o agachada con las piernas flexionadas.
2. Abrir el paquete y tomar entre los dedos pulgar e índice el anillo cerrado del preservativo o condón, presionándolo.

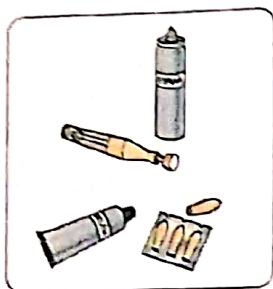
3. Colocar e introducir el anillo en la vagina, usando el dedo índice para empujarlo hasta tocar el cuello uterino (superficie más dura).
4. El preservativo debe cubrir el cuello uterino y la vagina.
5. El anillo externo debe cubrir la vulva.
6. Terminada la relación, retirar el preservativo, cerrarlo con un nudo y desecharlo en una papelería. No se puede volver a usar.
7. Lavar los genitales con agua y jabón y luego lavar las manos.

El condón ofrece doble protección: protege contra el embarazo y contra las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) incluido VIH/SIDA.

CÓMO NEGOCIAR EL USO DEL CONDÓN

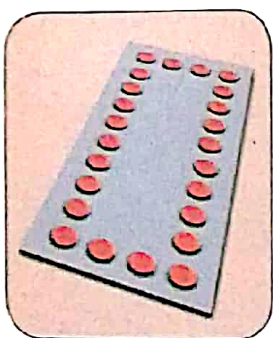
CUANDO TU PAREJA DICE	TÚ PUEDES RESPONDER
No siento nada. Es como usar un impermeable.	No lo creo, abre el condón y comprueba lo delgado que es.
No estoy enfermo/a; no he tenido relaciones sexuales en meses.	Gracias por decírmelo. Yo tampoco estoy enfermo/a pero prefiero que uses un condón ya que cualquiera de nosotros dos podría tener una infección y no saberlo.
Si me detengo y me lo pongo, perderé mi erección. Cuando termine de ponérmelo, ya no tendré ganas de tener relaciones.	Si te ayudo a ponértelo no perderás la erección y seguirás teniendo ganas de tener relaciones.
¡Es tan complicado y tiene un olor raro...!	El sexo es así, pero de esta forma estaremos seguros.
Sólo por esta vez, sin condón.	Con una sola vez basta para quedar infectada/o o embarazada.
Nunca antes me pediste que usara un condón.	El condón ayudará a evitar una infección o una reinfección.
Los condones son antinaturales, falsos y me quitan las ganas.	Las ITS y especialmente el SIDA, también me quitan las ganas.

MÉTODOS MECÁNICOS



Espumas y geles: son jaleas, espumas, cremas o supositorios que, aplicados en la vagina antes de la relación sexual, destruyen los espermatozoides. Se pueden comprar en la mayoría de las farmacias; usados solos NO son muy efectivos.

Dispositivo intrauterino (DIU): es una pequeña varilla de plástico alrededor de la cual se enrolla un hilo de cobre, provista en su parte superior de dos brazos laterales flexibles, también de plástico. Debe ser colocado en el útero de la mujer por un médico o enfermera. Puede dejarse durante varios años pero necesita control médico anual. Por lo general, si está bien colocado no molesta durante las relaciones sexuales y tampoco puede romper un condón. Si produce molestias, sangrado o infecciones debe ser retirado, también por un médico o enfermera. Recomendado si se tienen relaciones sexuales frecuentes, es muy efectivo. Según el modelo hay que cambiarlo cada 3 o 5 años.

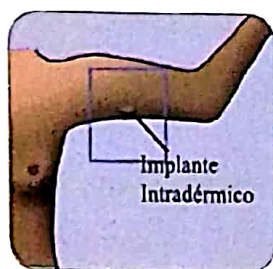


Dispositivo intrauterino (DIU) liberador de hormonas: tiene las mismas características que el anterior pero a la acción del propio dispositivo se le añade la acción de la hormona que libera por lo tanto ofrece mayor protección que el anterior y tiene un alto grado de confiabilidad.

MÉTODOS HORMONALES

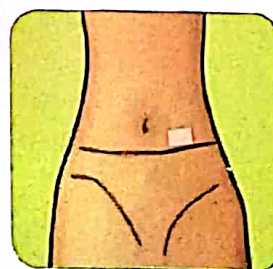


Métodos hormonales orales, conocidos también como anticonceptivos orales (la "píldora"), son pastillas que deben ser indicadas por un médico. Se trata de un método muy fácil de usar, no interfiere en el coito, ayuda a regular los ciclos menstruales y es altamente efectivo y recomendado sólo si se tienen relaciones sexuales muy frecuentes y si la mujer recuerda tomar su píldora correctamente una vez al día. Requiere un control periódico por el especialista porque puede presentar efectos secundarios.



Anticonceptivos inyectables: se aplican a la mujer cada mes o cada tres meses. Deben ser indicados por el personal de salud.

Implantes intradérmicos de progestágenos: se trata de unas varillas pequeñas con hormonas que se liberan lentamente y deben ser colocadas por un médico bajo la piel de la mujer, normalmente en el brazo. Los implantes proporcionan protección anticonceptiva para un período de 5 años. Son muy efectivos.



Parches: liberan hormonas que son absorbidas a través de la piel. Tienen el mismo efecto de las pastillas pero se administran a través de un parche que se coloca en diferentes sitios del cuerpo sobre la piel, una

vez por semana, el mismo día y a la misma hora, dejando descansar el cuerpo la cuarta semana del ciclo menstrual.

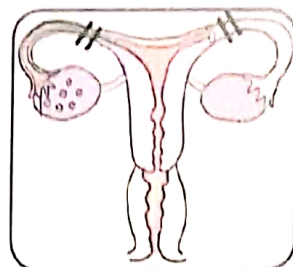
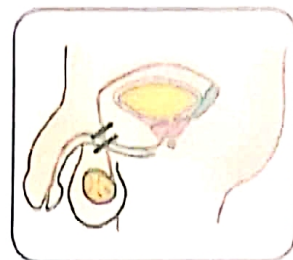
B) MÉTODOS PERMANENTES

VASECTOMÍA Y LIGADURA DE TROMPAS

Se trata de operaciones quirúrgicas hechas por un médico cuando se ha decidido no tener más hijos.

En el hombre se llama vasectomía y consiste en ligar o cerrar los conductos por donde pasan los espermatozoides. No tiene ningún efecto sobre el deseo sexual o la erección, más allá de que el hombre operado no tendrá más hijos.

La operación equivalente en la mujer se llama ligadura de trompas y consiste en ligar o cerrar las Trompas de Falopio para evitar que el óvulo se encuentre con el espermatozoide y se produzca la fecundación. No impide el placer en la relación sexual.



PÍLDORA DEL "DÍA SIGUIENTE" O ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

Llamado también método del día después, no es un método anticonceptivo sino una medida de emergencia a la que se puede recurrir, por ejemplo, cuando una mujer ha sido violada, cuando ha tenido una relación sin protección o cuando se rompe el condón durante la relación sexual.

Esta píldora sólo previene embarazos, no infecciones de transmisión sexual, y produce efectos secundarios como náuseas, vómitos y cólicos. Su uso frecuente no es recomendable porque comporta riesgos para la salud. Los especialistas, que insisten en usarla sólo en casos excepcionales, señalan que cuanto más tarde se tome menos eficaz será. En cualquier caso, nunca debe ingerirse pasadas las 72 horas (tres días) de haber tenido la relación de riesgo.

En Venezuela, los servicios dependientes del Ministerio del Poder Popular para la Salud y otras instituciones del Estado brindan atención gratuita en planificación familiar y hacen entrega de anticonceptivos orales, condones y anticoncepción de emergencia. La Constitución lo establece como un derecho de los y las ciudadanos/as y como un deber del Estado.

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL-ITS Y VIH/SIDA

Las Infecciones de Transmisión Sexual o ITS, anteriormente llamadas enfermedades venéreas, se transmiten a través de las relaciones sexuales sin protección.

Las Infecciones de Transmisión Sexual más frecuentes en Venezuela son: Gonorrea, Sífilis, Clamidias, Virus de Papiloma Humano-VPH, Tricomoniasis, Candidiasis, Hepatitis B y Herpes genital.

La mayoría de las infecciones de transmisión sexual (ITS) tienen tratamiento y se curan definitivamente. Al primer síntoma, acude al médico. También tu pareja debe recibir tratamiento.

¡No tengas miedo!



MONILIASIS (candidiasis genital)

Tiene tratamiento médico y se cura definitivamente.

CÓMO RECONOCERLA

Mujeres:

- ▶ Flujo vaginal blanquecino, como leche cortada.
- ▶ Enrojecimiento, ardor o picazón en la vulva.

Hombres:

- ▶ Irritación y picazón en el pene.

TRICOMONIASIS

Tiene tratamiento médico y se cura definitivamente.

CÓMO RECONOCERLA

Mujeres:

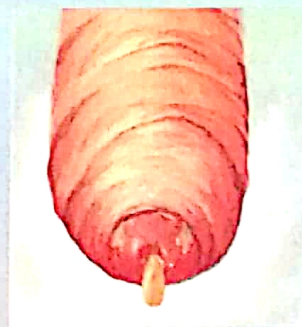
- ▶ Flujo amarillento o verdoso con mal olor (a pescado).
- ▶ Picazón en la vulva.

Hombres:

- ▶ Irritación y picazón en el pene.

GONORREA

La mayoría de las mujeres y algunos hombres no presentan síntomas. Se cura con tratamiento.



CÓMO RECONOCERLA

Mujeres:

- ▶ Flujo amarillo o blanco que sale por la vagina.
- ▶ Ardor o dolor al orinar o al defecar.
- ▶ Calambres, ardor o dolor en el abdomen, en especial su parte baja, en la pelvis.
- ▶ Relación sexual dolorosa.

Hombres:

- ▶ Presencia de pus que sale por el pene.
- ▶ Ardor o dolor al orinar.
- ▶ Necesidad de orinar más seguido.

CONSECUENCIAS

- ▶ Una madre que tiene gonorrea puede contagiar a su bebé durante el parto.
- ▶ Puede causar esterilidad: imposibilidad de tener hijos.

SÍFILIS

Tiene tratamiento médico y se cura definitivamente.



CÓMO RECONOCERLA (en mujeres y hombres)

Sífilis Primaria

- ▶ 3 semanas después de tener relaciones sexuales aparecen una o más llagas (chancro) en la boca, órganos sexuales, senos o dedos. No causan dolor.
- ▶ Las llagas o úlceras duran de 1 a 5 semanas y luego desaparecen pero la infección avanza si la persona no recibe tratamiento.

Sífilis Secundaria

- ▶ De 6 semanas a 6 meses después de la desaparición de las llagas, brota un salpullido en cualquier parte del cuerpo, especialmente en las palmas de las manos y plantas de los pies. Sensación como de gripe.
- ▶ La infección puede seguir avanzando (sífilis terciaria) y presentar otros síntomas en la piel, corazón y cerebro que pueden, incluso, causar la muerte.

CONSECUENCIAS

Abortos

- ▶ Niños malformados (sífilis congénita)
- ▶ Niños que nacen muertos.

**Sólo con el condón puedes prevenir
las infecciones de transmisión sexual (ITS)**

INFECCIÓN POR CLAMIDIAS (Vaginitis o Uretritis no específica)

Tiene tratamiento médico y se cura definitivamente. Se parece a la gonorrea.

CÓMO RECONOCERLA

Mujeres:

- ▶ Flujo vaginal.
- ▶ Sangrado por la vagina entre menstruaciones.
- ▶ Ardor o dolor al orinar.
- ▶ Dolor en la parte baja del abdomen a veces acompañado de fiebre y náuseas.
- ▶ Ganglios inguinales grandes y dolorosos que pueden incluso drenar pus (en ese caso a la infección por Clamidias se le da el nombre de Linfogranuloma venéreo).

Hombres:

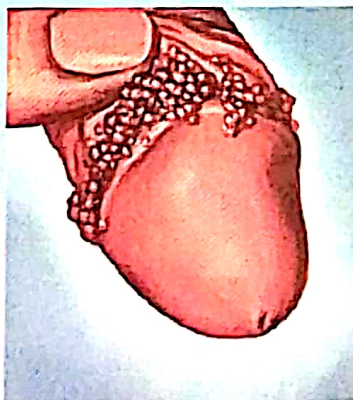
- ▶ Gotas de líquido blanco o amarillento que salen por el pene.
- ▶ Ardor al orinar.
- ▶ Ganglios inguinales grandes y dolorosos que pueden incluso drenar pus.

CONSECUENCIAS

- ▶ Esterilidad (imposibilidad de tener hijos).
- ▶ Una madre que tiene la infección clamidial puede contagiar a su bebé durante el parto.
- ▶ Riesgo de embarazo ectópico.

VIRUS DE PAPILOMA HUMANO o VPH (llamado también Verrugas genitales o Cresta de gallo)

Se tratan las verrugas pero la enfermedad, por ser viral, no se cura. El virus permanece escondido en las células de la piel del área genital. Hay vacuna contra algunas cepas de VPH, que permiten evitar que se desarrolle un cáncer.



CÓMO RECONOCERLA (en mujeres y hombres)

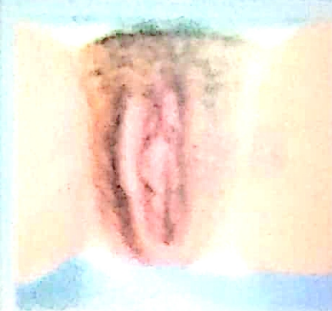
- ▶ Lesiones abultadas parecidas a verrugas que crecen rápidamente en los genitales y en áreas cercanas al ano.
- ▶ Se siente ardor y picazón alrededor de los genitales.

CONSECUENCIAS

- ▶ El VPH se asocia al cáncer de cuello uterino en las mujeres, al cáncer de ano en mujeres y hombres, y al cáncer de pene en el varón.
- ▶ Una madre que tiene verrugas puede contagiar a su bebé durante el parto.

HERPES GENITAL

Se tratan los verrugas pero la enfermedad, por ser viral, no se cura. Igual que ocurre con el VIH, el virus permanece en el cuerpo.



CÓMO RECONOCERLA (en mujeres y hombres)

- ▶ Pequeñas y dolorosas ampollas en los órganos sexuales y en la boca.
- ▶ Picazón y ardor antes de que aparezcan las ampollas.
- ▶ Las ampollas desaparecen, pero la persona todavía tiene herpes.
- ▶ Las ampollas pueden aparecer nuevamente.

CONSECUENCIAS

- ▶ El herpes no se cura.
- ▶ Una madre que tiene herpes puede contagiar a su bebé durante el parto.

HEPATITIS B

Se tratan los síntomas pero no se cura. Se puede prevenir con la administración de la vacuna contra la Hepatitis B (son 3 dosis).

CÓMO RECONOCERLA (en mujeres y hombres)

- ▶ Cansancio.
- ▶ Sensación de gripe que no desaparece.
- ▶ Ictericia (color amarillo en la piel).
- ▶ Orina de color oscuro, heces de color claro.
- ▶ Muchas personas no presentan síntomas o estos son leves.

CONSECUENCIAS

- ▶ Una madre con Hepatitis B puede contagiar a su bebé durante el parto.
- ▶ La enfermedad puede causar daños permanentes al hígado, incluso cirrosis hepática o cáncer de hígado.
- ▶ Aun cuando desaparezcan los síntomas se puede seguir contagiando a otras personas.

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) pueden ser asintomáticas en el 60% de los casos.

RECORDAR

Las Infecciones de Transmisión Sexual-ITS:

- ▶ Se transmiten al tener relaciones sexuales sin protección con una persona infectada.
- ▶ Causan lesiones en los genitales.
- ▶ Pueden invadir otros órganos como el sistema nervioso, el hígado, el corazón, etc. si no se tratan a tiempo.
- ▶ Las personas infectadas que no reciben tratamiento corren el riesgo de tener hijos ciegos, malformados o muertos.
- ▶ Pueden ocasionar abortos repetidos e infertilidad en el hombre y en la mujer.
- ▶ Las ITS incrementan en 4 veces el riesgo de infección por VIH.



VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA (VIH)

SÍNDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA (SIDA)

El VIH o Virus de Inmunodeficiencia Humana es un virus que destruye nuestro sistema de defensa, por lo que el organismo no es capaz de protegerse contra enfermedades infecciosas.

El VIH se transmite por contacto directo con semen, fluidos vaginales y sangre. Una mujer embarazada que tenga el virus se lo puede transmitir a su hijo durante el embarazo o durante el parto o la lactancia.

¿QUÉ ES EL VIH?

- V** Virus: microorganismos que invaden las células humanas.
- I** de Inmunodeficiencia: el virus destruye las células que defienden al organismo de las infecciones.
- H** Humana: el virus sólo puede ser contraído por seres humanos.

Una vez que el VIH entra en el organismo puede permanecer durante algún tiempo sin que la persona infectada note algún cambio. Sin embargo, es el momento a partir del cual se identifica a la persona como seropositiva porque tiene el virus en su sangre y puede transmitirlo, aunque no tenga ningún síntoma y se ve sana.

Luego de un período que puede variar entre dos y diez años, esa persona empieza a sufrir diversas enfermedades. A partir de ese momento se dice que la persona tiene SIDA.

¿QUÉ ES EL SIDA?

- S** Síndrome: es un conjunto de signos y síntomas de varias enfermedades.
- I** de Inmuno: porque afecta el sistema de defensa del cuerpo (el sistema inmunológico), el cual usualmente trabaja para combatir invasores como gérmenes, virus y cáncer.
- D** Deficiencia: porque hace que el sistema inmunológico sea deficiente, es decir, que no funcione correctamente.
- A** Adquirida: porque es una afección que se adquiere de otra persona, la enfermedad no se hereda.

¿CÓMO SE TRANSMITE?

Hay muchos mitos con respecto a la transmisión del VIH/SIDA. Sólo se transmite por las vías que se señalan a continuación:

- ▶ Relaciones sexuales anales, vaginales y orales, sin protección.
- ▶ Sangre y productos sanguíneos por transfusiones, trasplantes o contacto con agujas, jeringas y otros instrumentos punzantes contaminados con sangre infectada.
- ▶ De la madre a su hijo, durante el embarazo, el parto o a través de la lactancia materna.
- ▶ Por compartir agujas entre usuarios de drogas endovenosas.

¿CÓMO NO SE TRANSMITE?

- ▶ Al dar la mano, abrazar o besar.
- ▶ Al toser o estornudar.
- ▶ Al utilizar cubiertos o utensilios u otros objetos usados por una persona infectada.
- ▶ Al utilizar pocetas, lavamos, duchas o piscinas públicas.
- ▶ Por el hecho de ir a un hospital.
- ▶ Por compartir alimentos.
- ▶ Por una picadura de mosquitos u otros insectos.

CÓMO SABER SI SE TIENE EL VIRUS DEL VIH/SIDA

Sólo un examen de sangre indica a la persona si tiene el virus del VIH/SIDA. Se trata de la prueba conocida como ELISA (por las siglas de su nombre en inglés).

Recién adquirido el virus la prueba puede dar un resultado negativo por lo que debe repetirse 6 semanas después si existió una situación de

El 95% de los resultados de las personas infectadas obtendrán resultados positivos en el suero a los 12 meses.

El 95% de las personas con el VIH (generalmente entre 7 y 9 años), la persona infectada empieza a sentirse enferma. Esto es la etapa final cuando ya no hay defensas y se presentan síntomas como diarrea, fiebre, dolores, lesiones en la piel, etc. La falta de defensas facilita la multiplicación de infecciones que pueden conducir a la muerte.

El examen de VIH debe ser voluntario y debe realizarse anualmente si se mantienen relaciones sexuales sin protección.

El examen se realiza en laboratorios de los centros de salud adscritos al Ministerio de Salud y en la Unidad de Inmunosuprimidos ubicada en el Hospital Militar Dr. Carlos Anzola en Caracas.

TRATAMIENTO DE PERSONAS INFECTADAS CON VIH/SIDA

Existen medicamentos que pueden prolongar y mejorar la calidad de vida del paciente, sin embargo, el SIDA sigue siendo una enfermedad mortal. Hasta la fecha, ningún medicamento o terapia puede curar la enfermedad, no es probable que se disponga de vacunas en un futuro cercano, aunque el virus se transforma (muta) con frecuencia.

El mejor medicamento del que se dispone actualmente es una combinación de medicamentos llamados antirretrovirales (ARV), que tiene efectos terapéuticos y consiste en tomar unas 2-3 pastillas diarias durante toda la vida.

LA MUJER Y EL VIH

Una mujer que frecuentemente tiene más parejas sexuales que la mujer está expuesta a contraer ITS y el VIH/SIDA. Sin embargo, por razones biológicas, el riesgo de que una mujer se infecte durante relaciones sexuales sin protección (sin condón) es entre 2 y 4 veces mayor que para un hombre. Esto se debe a que durante las relaciones sexuales puede haber rasguños (pequeñas heridas que arden y sangran un poco) en las paredes de la vía genital de entrada de bacterias y virus. Por eso las relaciones sexuales sin protección (sin condón) son de alto riesgo para contraer ITS y VIH/SIDA, ya que también pueden producir lesiones en el recto, facilitando la entrada de virus y bacterias.

Se añaden ciertos riesgos biológicos, algunos de naturaleza social:

- En muchas culturas, todavía las mujeres tienen pocas posibilidades de tomar decisiones para que se respete su voluntad de tener

Puedes tener el virus en la sangre y transmitirlo aunque no tengas síntomas y te veas sano/a.

El condón es la única herramienta que tienes para prevenir la infección del VIH/SIDA.
¡Úsalo!

o no relaciones sexuales y mucho menos de poder exigir el uso del condón.

- ▶ Muchas son víctimas de violación o abuso sexual.

Actualmente se habla de la feminización de la epidemia debido a que cada vez es mayor el número de mujeres infectadas.

Toda mujer embarazada debe realizarse la prueba del VIH entre el primero y tercer trimestre de gestación, ya que si está infectada puede transmitírselo al hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia.

El VIH puede infectar a cualquiera que tenga relaciones sexuales sin protección (sin condón), no importa que sea hombre o mujer, homosexual o no, sea la persona joven, vieja, blanca, negra, pobre, rica, profesional, estudiante, obrera...

Si eres mujer y estás embarazada, hazte la prueba del VIH, así disminuyes el riesgo de infección de tu hijo/hija.

Más de la mitad de las nuevas infecciones por VIH ocurren en personas con edades entre 15 y 24 años.

- ▶ En el mundo diariamente se infectan 6.000 nuevos jóvenes.
- ▶ Las mujeres son más propensas a infectarse con el VIH que los hombres. Muchas de estas mujeres se infectan en sus propias casas.
- ▶ Sólo 1 persona de cada 10 infectadas sabe que tiene VIH.
- ▶ Si has decidido voluntariamente y sin presión tener relaciones sexuales, usa SIEMPRE el condón.

DERECHOS DE LAS PERSONAS CON VIH/SIDA

La gente que vive con VIH/SIDA también tiene derechos sexuales y reproductivos. Los derechos sexuales y reproductivos son válidos para todas las personas.

Las personas infectadas por el VIH:

- ▶ Necesitan apoyo de la sociedad.
- ▶ No deben ser discriminadas.
- ▶ Deben tener acceso a medicamentos esenciales de bajo costo y a tratamientos específicos.
- ▶ Deben usar SIEMPRE condón en sus relaciones sexuales.

CÓMO PREVENIR O EVITAR UNA ITS

En la actualidad existe una fórmula que se acepta como la de mayor seguridad para evitar contraer una ITS. Es la fórmula del ABC que se constituye en una guía de comportamientos sexuales seguros:

- ▶ **A**bstinencia: no tener relaciones sexuales con penetración o postergar el inicio de las mismas.
- ▶ **B**uen comportamiento: quiere decir tener una sola pareja sexual de la que se esté seguro de que: a) está sana; b) que tiene relaciones solamente contigo; c) respeta el derecho de la pareja (hombre o mujer) a exigir protección al momento de tener relaciones sexuales; se hará la prueba del VIH/SIDA si se ha tenido una relación de riesgo.
- ▶ Uso del **C**ondón en toda relación sexual, indistintamente de que ésta sea vaginal, anal u oral.

RECORDAR

Si tienes una ITS no tengas relaciones sexuales hasta que el médico te diga que te has curado, y si vas a tenerlas, USA SIEMPRE el condón.

Si tienes una ITS, la persona o personas que han tenido contacto sexual contigo también deben ir al médico y recibir tratamiento al mismo tiempo.

Las ITS se transmiten:

- ▶ En la relación sexual
- ▶ No se contraen en baños ni piscinas
- ▶ La persona que está infectada puede verse sana y saludable
- ▶ Las ITS se pueden contraer varias veces.

Un alistado o alistada de la Fuerza Armada:

- ▶ No propaga (riega) enfermedades.
- ▶ Enseña a su compañera/o y a otras personas a prevenir infecciones de transmisión sexual.
- ▶ Nunca sale sin un condón, porque puede presentarse una circunstancia en la que lo necesite, y jamás vale prevenir que lamentar!
- ▶ No tiene relaciones sexuales con personas desconocidas o que acaba de conocer.
- ▶ Si tiene relaciones sexuales con personas desconocidas, usa condón.



VIOLENCIA INTRAFAMILIAR Y DE GÉNERO

DEFINICIONES Y CONCEPTOS

¿QUÉ ES VIOLENCIA?

Es el uso de la fuerza (verbal, física y/o psicológica) sobre el cuerpo, la voluntad, el deseo y los afectos de otras personas.

Es también todo tipo de abuso en el que una persona más fuerte, o con mayor autoridad y poder, atenta contra la integridad física o psicológica, los bienes, la libertad, la salud y los derechos humanos de otras personas amenazándolas, causándoles daño u obligándolas a realizar actividades en contra de su voluntad y sus derechos.

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

La violencia intrafamiliar se define como toda forma de abuso que se produce entre los miembros de una familia. En nuestras comunidades, las mujeres, los niños y las niñas son las víctimas más frecuentes de este tipo de violencia.

Las conductas violentas son aprendidas, tanto por los hombres como por las mujeres. Los hombres frecuentemente tienen más fuerza física que las mujeres y la usan para agredirlas. También las mujeres suelen tener conductas de violencia física hacia los hijos.

En el mundo, una de cada 3 mujeres ha sido agredida físicamente por su compañero actual o uno anterior; más de la mitad de las mujeres han sido agredidas físicamente por sus compañeros y también han sido violadas por ellos.



**El amor nunca
debe dañar:
si alguien te lastima
no te ama.**

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR Y DE GÉNERO

DEFINICIONES Y CONCEPTOS

¿QUÉ ES VIOLENCIA?

Es el uso de la fuerza (verbal, física y/o psicológica) sobre el cuerpo, la voluntad, el deseo y los afectos de otras personas.

Es también todo tipo de abuso en el que una persona más fuerte, o con mayor autoridad y poder, atenta contra la integridad física o psicológica, los bienes, la libertad, la salud y los derechos humanos de otras personas amenazándolas, causándoles daño u obligándolas a realizar actividades en contra de su voluntad y sus derechos.

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

La violencia intrafamiliar se define como toda forma de abuso que se produce entre los miembros de una familia. En nuestras comunidades, las mujeres, los niños y las niñas son las víctimas más frecuentes de este tipo de violencia.

Las conductas violentas son aprendidas, tanto por los hombres como por las mujeres. Los hombres frecuentemente tienen más fuerza física que las mujeres y la usan para agredirlas. También las mujeres suelen tener conductas de violencia física hacia los hijos.

En el mundo, una de cada 3 mujeres ha sido agredida físicamente por su compañero actual o uno anterior; más de la mitad de las mujeres han sido agredidas físicamente por sus compañeros y también han sido violadas por ellos.



**El amor nunca
debe dañar:
si alguien te lastima
no te ama.**

TIPOS DE VIOLENCIA

La violencia intrafamiliar y de género puede ser psicológica, física, sexual y económica. Estas distintas formas de violencia casi siempre se presentan juntas.

La violencia psicológica o emocional se expresa a través de mecanismos como:

- ▶ Amenaza de daño.
- ▶ Aislamiento físico y social.
- ▶ Celos extremos y sentirse dueño de la otra persona.
- ▶ Privación de afecto y bienestar.
- ▶ Intimidación.
- ▶ Degradación y humillación.
- ▶ Llamar a la víctima con nombres despreciativos, criticarla, insultarla, devaluarla constantemente.
- ▶ Ignorar, minimizar o ridiculizar sus necesidades y/o sus logros.

La violencia física se expresa a través de las siguientes manifestaciones:

- ▶ Empujar, abofetear, golpear, patear.
- ▶ Atacar con un arma.
- ▶ Sujetar, amarrar o encerrar.
- ▶ Dejar a la víctima en un lugar peligroso.
- ▶ Negar ayuda a la víctima si está enferma o herida.

La violencia sexual se manifiesta al:

- ▶ Obligar a la víctima a realizar actos sexuales en contra de su voluntad.
- ▶ Intentar tener actividad sexual con la víctima cuando no está totalmente consciente, sabiendo que ésta siente temor a negarse.
- ▶ Producir daño físico durante la relación sexual, o lesionar sus genitales con el uso de objetos o armas de manera intravaginal, oral o anal.
- ▶ Obligar a la víctima a tener relaciones sexuales sin protección anticonceptiva o contra las ITS.
- ▶ Criticar y utilizar palabras sexualmente humillantes para la víctima.

La violencia económica se expresa cuando:

- ▶ Se exige que la mujer tenga que dar todo tipo de explicaciones cada vez que necesita dinero.
- ▶ Se da menos dinero del que se necesita en el hogar, a pesar de contar con él.

- ▶ Se inventa que no hay dinero para gastos que la mujer considera importantes.
- ▶ Se gasta el dinero sin consultar con la mujer.
- ▶ Se dispone del dinero de la mujer.
- ▶ Se obliga a que el hombre tenga a su nombre las propiedades derivadas del matrimonio.
- ▶ Se priva a la mujer de vestimenta, comida, transporte o refugio.

Como se puede observar, la violencia no sólo se manifiesta con golpes sino también a través de palabras (violencia verbal), de omisiones (cosas que se dejan de hacer y deberían hacerse, como llevar un enfermo al médico), e incluso de silencios. También la violencia contra la mujer se expresa en las desigualdades que existen en los derechos y responsabilidades entre los hombres y las mujeres.

Muchas leyes y costumbres familiares y sociales dan a los hombres el poder de la autoridad de la familia con lo cual las mujeres pasan a ser asumidas como propiedad de ellos. De ahí que la sociedad muchas veces apruebe la violencia verbal, emocional o física contra la compañera o los hijos como recurso para ejercer esa autoridad.

Esto ocurre porque con frecuencia a las mujeres y a los hombres se les ha enseñado que la violencia puede ser aceptable como un recurso para "mantener a las mujeres bajo control."

En Venezuela mueren alrededor de 35 mujeres al año víctimas de la violencia de género.

MITOS Y VERDADES SOBRE LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES

Existe un conjunto de mitos o creencias falsas sobre la violencia hacia las mujeres. Estos son:

MITO	REALIDAD
La conducta violenta es natural en los hombres.	La violencia es una conducta que se aprende en la familia, en la sociedad y en la comunidad. Es una manera aprendida de resolver los conflictos.
Las personas violentas son enfermas.	No siempre es así. Muchas personas son violentas porque les parece normal. No saben el daño que hacen a la otra persona ni que están cometiendo un delito y que pueden ser castigadas por ello.
Es perfectamente normal que un hombre golpee a su mujer en ciertas circunstancias.	La violencia es una violación a los derechos humanos de las personas. En ninguna circunstancia se tiene derecho a abusar de otra persona. Si bien es cierto que los conflictos provocan rabia, la violencia no debe ser una manera de expresarla.
Las mujeres están seguras en el hogar. Corren más riesgos con los extraños o fuera de casa.	Al revés de lo que se cree, el hogar no siempre es un refugio de apoyo y amor. Muchas veces los/as niños/as y las mujeres corren más riesgo de violencia en sus propias casas con alguna persona conocida o con algún familiar.
Generalmente, los actos de violencia se dan de manera aislada.	Los estudios indican que una vez que se manifiestan los comportamientos violentos, estos ocurren de manera cada vez más frecuente y grave.
La violencia es un mal de mujeres marginadas/pobres.	La violencia se da en todos los estratos socioeconómicos y educativos.
La mayoría de las mujeres maltratadas deberían dejar a sus agresores.	Existen muchas razones emocionales, sociales y económicas por las que una mujer raramente abandona a su agresor. Además, los sentimientos de culpa y vergüenza frecuentemente le impiden pedir ayuda, lo que de ninguna manera significa que le guste la violencia.
A las mujeres maltratadas les debe gustar el maltrato, de lo contrario abandonarían a sus parejas.	Lo que ocurre es que muchas mujeres cuentan con muy pocos recursos económicos y tienen varios hijos, por lo que les cuesta tomar la decisión de abandonar la relación.
El alcohol y las drogas son causas de violencia.	El alcohol y las drogas facilitan la violencia pero no son los causantes de ella.

CICLO DE LA VIOLENCIA

Fase de tensión: se trata de un período en el que las expresiones de violencia pueden incluir insultos y un conjunto de demostraciones que generalmente no son consideradas como extremas por la mujer ni por su agresor. En esta fase, ella intentará calmarlo o evitará hacer aquello que le pueda molestar, bajo la falsa suposición de que su acción o inacción logrará controlarlo.

Fase de explosión de la agresión: en esta etapa ocurre un hecho considerado extremo por parte de la víctima y el agresor. La tensión va aumentando hasta que se incrementan las situaciones de violencia y tipos de violencia física, psicológica y sexual.

Fase de reconciliación, arrepentimiento o -luna de miel-: luego de la fase de explosión, el agresor intenta dar señales de arrepentimiento, generalmente prometiendo que no volverá a ocurrir.

CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR Y DE GÉNERO

CONSECUENCIAS PARA LA MUJER

La violencia, en todas sus formas, causa daños a la salud física, mental y social de la mujer.



Bajo el marco de una relación abusiva, las mujeres suelen tener dificultades para rechazar las relaciones sexuales cuando no las desean, así como para negociar el uso del condón o para utilizar otros métodos anticonceptivos, por lo tanto, están en riesgo de presentar:

- ▶ Embarazos no deseados.
- ▶ Transmisión de Infecciones de Transmisión Sexual y VIH/SIDA.
- ▶ En las mujeres embarazadas: aborto, complicaciones del embarazo, bajo peso del bebé al nacer y enfermedades en sus órganos.
- ▶ Problemas psicológicos, incluido el temor a las relaciones sexuales, junto a la pérdida del placer.

CONSECUENCIAS PARA EL HOMBRE AGRESOR

Los hombres agresores suelen ser rechazados por su familia: "los hijos le temen, no lo respetan", en consecuencia, sienten malestar por su conducta, pueden consumir alcohol y otras drogas para disminuir su malestar pero la mayoría de las veces estas sustancias se convierten en facilitadores para nuevos hechos de violencia. Generalmente, un adulto violento fue un niño víctima de violencia.

De acuerdo con la Ley Orgánica sobre el Derecho de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (2006) el hombre que resulte culpable de hechos de violencia en contra de las mujeres estará obligado a participar en programas de orientación y prevención dirigidos a modificar esas conductas violentas y a evitar la reincidencia. En casos de homicidio intencional, cuando el autor del delito sea el cónyuge, ex cónyuge, concubino, ex concubino, o persona con quien la víctima haya mantenido vida marital, unión estable de hecho o relación de afectividad, con o sin convivencia, será objeto de una pena de 28 a 30 años de presidio.

CÓMO CONTRIBUIR A DISMINUIR LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Cuando establezcas relaciones de pareja, cuando estés de "novio/a", examina si caes en alguna de estas conductas que a veces se pasan por alto pero que expresan excesivo control, una de las características que acompaña las conductas violentas. Por ejemplo:

- ▶ Te llama o llamas constantemente, lo que es una forma de control (lo puedes tomar como signo de amor y de preocupación hacia ti).
- ▶ Se pone bravo/a porque llegas 10 minutos tarde a la cita (lo atribuyes a que él/ella muy puntual).

- ▶ Te das cuenta de que tienes que rendir cuentas de todo y cumplir horarios estrictos, con lo cual disminuye tu autoestima y capacidad de decidir.
- ▶ Algunas frases comunes te pueden parecer puro interés, por ejemplo, ella a él: ¿a dónde vas? ¿con quién? ¿por qué? ¿a qué hora regresarás?, o él a ella: ¿vas con esa ropa tan provocativa? ¿a dónde vas? ¿a esa amiga yo la conozco? ¿dónde vive?
- ▶ Tu pareja no acepta que compartas con otras personas: le molesta tu cariño hacia familiares y amigos, desea todo tu tiempo, tus pensamientos y devoción para estar seguro de tu afecto.

Este acoso se puede convertir en motivo de peleas y fuente de agresividad.

CÓMO PREVENIR LA VIOLENCIA EN LA FAMILIA Y HACIA LA MUJER

- ▶ Informando y sensibilizando a hombres y mujeres de las comunidades sobre la violencia contra las mujeres y la familia y las consecuencias negativas tanto para las mujeres, las familias y la sociedad.
- ▶ Promoviendo la conversación entre hombres y mujeres para comprender las causas de la violencia.
- ▶ Aprendiendo a resolver los conflictos sin utilizar la violencia.
- ▶ Evitando el uso del alcohol y otras drogas porque facilitan situaciones de violencia.
- ▶ Buscando ayuda profesional (psicólogos, trabajadores sociales, médicos, abogados) para solucionar los conflictos familiares.
- ▶ Animando a hombres y a mujeres a discutir sobre los derechos de la mujer en la sociedad y cómo la violencia es aceptada, perdonada o incluso estimulada.
- ▶ Informando a hombres, mujeres, niños/as y adolescentes de que la violencia en la familia es un delito y que hay leyes para castigar a quienes cometen actos de violencia.
- ▶ Conociendo y respetando los derechos humanos y los derechos sexuales y reproductivos.

RECORDAR

La violencia intrafamiliar y hacia la mujer es una violación de los derechos humanos, un problema de salud pública y un delito.



IV

SALUD SEXUAL Y PROYECTO DE VIDA

EL HOMBRE Y LA MUJER EN EL CUIDADO DE LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

La información y la educación en salud sexual y reproductiva tiene por objetivo no solamente valorar y asumir la sexualidad como un elemento indisoluble del ser humano para la reproducción y el placer, sino como instrumento para potenciar la calidad de la convivencia, la intimidad y la comunicación, los afectos y la capacidad de dar y recibir amor.

En nuestra cultura se tiende a pensar que los cuidados de la salud sexual y reproductiva, especialmente esta última, son exclusividad de la mujer y que cuidar la salud, ir al médico y enfermarse son cosas de mujeres. Esta creencia, además, influye en que los hombres sufran de enfermedades que se diagnostican tarde, cuando éstas ya han avanzado y son más difíciles de tratar. Un ejemplo de ello es el cáncer de próstata que está aumentando en los hombres jóvenes, por lo que todo hombre mayor de 40 años debe hacerse un examen médico.

Las mujeres, por razones biológicas, tienen mayor riesgo que los hombres de contraer una ITS o el VIH durante relaciones sexuales sin protección (sin condón), como se explicó en el capítulo anterior, y cuando han tenido infecciones de transmisión sexual en varias ocasiones y sin control médico tienen mayor riesgo de sufrir daños sobre los órganos reproductores. Esa es la razón por la que la mujer debe hacerse su chequeo anual para la prevención del cáncer y de ITS.

También hay que considerar que una mala salud sexual y reproductiva aumenta la pobreza porque:

- ▶ interrumpe y disminuye las posibilidades de completar la educación formal;
- ▶ debilita, enferma o mata a las personas jóvenes en el mejor momento de su vida laboral; e



Un hombre
y una mujer que
cuidan su salud
dan muestras
de responsabilidad
y de alta
autoestima

- ▶ impone grandes cargas económicas y sociales en las familias y el Estado.

La salud sexual y reproductiva es un derecho y debes ejercerlo.

RESPONSABILIDAD, AUTOESTIMA Y TOMA DE DECISIONES

Además de la información y el conocimiento, otro aspecto a desarrollar para enfrentar los riesgos en salud sexual y reproductiva es fortalecer tus habilidades personales en términos de autoestima, asertividad, capacidad para la toma de decisiones y capacidad para diseñar un proyecto de vida.

AUTOESTIMA

La autoestima es el concepto, la valoración o el aprecio que tiene una persona de sí misma.

Si tienes buena autoestima y confianza en ti mismo/a te será fácil establecer buenas relaciones sociales y afectivas con otras personas, marcando límites para no permitir que abusen de ti.

Forma parte de tu autoestima aprender a querer, valorar y cuidar tu cuerpo, así como aceptar de manera positiva tu imagen corporal, tus errores y tus defectos, sin sentirte menos valioso/a como persona.

Tener una alta estima de sí mismo/a influye positivamente en las conductas de prevención, especialmente en el campo de la salud sexual y reproductiva.

ASERTIVIDAD

La asertividad es una forma de comunicación clara, directa y oportuna que permite expresar tus sentimientos, opiniones y pensamientos defendiendo tus derechos y respetando los de otros.

- ▶ La persona asertiva:
- ▶ Se respeta a sí misma.
- ▶ Cree en su criterio y lo defiende.
- ▶ Sabe aceptar críticas, pide ayuda cuando lo considera necesario.
- ▶ Sabe decir "no", "lo siento" y "no lo sé".
- ▶ Reconoce sentimientos de miedo y molestia expresándolos oportunamente sin atropellar a los demás.

TOMA DE DECISIONES

Tomar una decisión significa elegir entre varias posibilidades. Ese es el momento de hacer uso de tu libertad y autonomía.

Al tomar una decisión haces uso de tu libertad porque analizas varias opciones para escoger la que te parezca más conveniente. Si otros deciden por ti pierdes libertad y autonomía.

Tu capacidad para tomar decisiones es fundamental para tener una actitud responsable en lo que se refiere al sexo porque asumir comportamientos de prevención en salud requiere que seas firme en tus decisiones, lo que dependerá de tu nivel de autoestima y de lo asertivo/a que seas. Por ejemplo, tener relaciones sexuales debe ser tu decisión, no la respuesta a las presiones de otras personas: amigos/as, pareja, otros/as...

Para la toma de decisiones adecuadas es necesario que dispongamos de:

- ▶ Información sobre las oportunidades para escoger.
- ▶ Los pro y los contra de cada opción.
- ▶ Las consecuencias de cada una de ellas.
- ▶ La capacidad para asumir los resultados de la decisión.
- ▶ Tener claro nuestro proyecto de vida.

Para disfrutar de una buena salud sexual y reproductiva el hombre y la mujer deben tener conciencia y claridad respecto de sus decisiones. En este sentido, ambos miembros de la pareja deben:

- ▶ Participar en la decisión sobre el tamaño de la familia y el uso de métodos anticonceptivos.
- ▶ Apoyar a la pareja en el uso de los métodos más adecuados para resguardar la salud y el bienestar de ambos.
- ▶ Asumir la responsabilidad del uso de los métodos escogidos, usándolos él o ella, según las condiciones de salud de cada integrante de la pareja y de las decisiones acordadas entre ambos.
- ▶ Evitar la transmisión de ITS y el VIH/SIDA para lo cual cada uno debe permanecer con una sola pareja y usar condones.
- ▶ Compartir la responsabilidad de criar a los/as hijos/as.

Siempre tienes derecho a decir que no y a no permitir que se te utilice como si fueras un objeto

Si otros deciden por ti pierdes libertad y autonomía

PROYECTO DE VIDA

El proyecto de vida es una guía. Consiste en un plan sobre el futuro donde incluyes tus sueños, tus deseos y ambiciones y lo que consideres que te ayudará a ser una persona feliz y exitosa. Estos deseos y ambiciones serán tus metas.

Un proyecto de vida sirve para que cada quien ubique y defina el sentido claro y concreto que le va a dar a las acciones que realice y en él encuentre un por qué y un para qué a cada una de las metas que desea alcanzar en diferentes momentos de la vida. Si se tiene un proyecto de vida se verá con claridad lo que se debe y no se debe hacer para lograr lo que se quiere.

Para crear tu proyecto de vida debes tener claro: qué metas deseas alcanzar, la forma de lograrlas, el tiempo para alcanzar cada meta y cuáles son los recursos internos y externos que necesitas.

A continuación examina la guía para elaborar un proyecto de vida.

FORMATO PARA ELABORAR UN PROYECTO DE VIDA

Metas	Lo que quiero lograr.
Actividades	Lo que debo hacer para lograr cada meta.
Tiempo	El tiempo requerido para cumplir las actividades y alcanzar la meta.
Recursos	Internos (propios) y externos (de la familia, la escuela, apoyos de otras personas).
Redefinir	Si no alcanzaste las metas, redefinirlas y utilizar otras actividades o recursos, o cambiar la meta. Corregir errores. Y volver a comenzar. Lo importante es no darse por vencidos...

Ejemplo de Proyecto de vida

Metas	Aprender computación.
Actividades	1. Inscribirme en un curso. 2. Hacer un horario de estudio y cumplirlo. 3. Hacer las tareas, etc.
Tiempo	1 año para dominar dos programas.
Recursos	Internos Mi interés. Mi facilidad para el manejo de computadoras. Externos El sitio donde dictan el curso. El dinero para el curso. El apoyo familiar.

Ahora puedes elaborar tu propio proyecto de vida. Una vez diseñado guárdalo y cada cierto tiempo revísalo para ver lo que has podido cumplir y qué cosas no has logrado.

Cuando lo revises identifica lo que te ayudó a alcanzar unas metas y lo que impidió que lograras otras. Recurre a tus habilidades personales para crear nuevas maneras de lograrlo y analiza si te estás haciendo trampa o si te estás fijando metas imposibles.

MI PROYECTO DE VIDA

Fecha:

Metas	
Actividades	
Tiempo	
Recursos	
Redefinir	

Un proyecto de vida ayuda a tener una "trinchera" donde guarecerse durante las "tempestades de la vida": crisis familiares, angustias, desencantos con los pares, con los amigos y/o con la pareja, etc.

V

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

DEFINICIÓN

Para vivir una sexualidad plena y responsable es preciso conocer los derechos que tienen todas las personas, independientemente de su edad, sexo o situación social.

Los derechos sexuales y reproductivos (DSR) se refieren a todos los aspectos y normativas legales relacionados con la vida sexual y reproductiva de las personas.

Los Derechos Sexuales y Reproductivos (DSR) forman parte de los Derechos Humanos y fueron aprobados en convenios internacionales.

En Venezuela, los DSR están incluidos en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, en la Ley Orgánica Sobre el Derecho de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia y en la Ley Orgánica de Protección al Niño y al Adolescente (LOPNA). Estos derechos son los siguientes:

- ▶ Las personas tienen derecho a tener relaciones sexuales cuando lo deseen, libres de presiones y de violencia y sin temor a contraer una enfermedad o a tener un embarazo no deseado.
- ▶ La pareja tiene derecho a disfrutar de las relaciones sexuales.
- ▶ La pareja tiene derecho a tener información y a disponer de métodos anticonceptivos.
- ▶ La pareja tiene derecho a decidir cuándo y cuántos hijos tener así como a disfrutar de embarazos y partos saludables.
- ▶ Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a recibir educación sexual.
- ▶ Los derechos sexuales y reproductivos reconocen la importancia de la equidad y la igualdad de géneros, es decir, la igualdad de derechos y responsabilidades para los hombres y las mujeres.

NORMATIVA LEGAL VENEZOLANA A FAVOR DE LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA

Artículo 19.

El Estado garantizará a toda persona el goce y ejercicio irrenunciable, indivisible e interdependiente de los derechos humanos.

Artículo 76.

La maternidad y la paternidad son protegidas integralmente, sea cual fuere el estado civil de la madre o del padre. Las parejas tienen derecho a decidir libre y responsablemente el número de hijos e hijas que deseen concebir y a disponer de la información y de los medios que les aseguren el ejercicio de este derecho.

El padre y la madre tienen el deber compartido e irrenunciable de criar, formar, educar, mantener y asistir a sus hijos e hijas, y éstos tienen el deber de asistirlos cuando aquellos o aquellas no puedan hacerlo por sí mismos. La ley establecerá las medidas necesarias y adecuadas para garantizar la efectividad de la obligación alimentaria.

Artículo 83.

Todas las personas tienen derecho a la protección de la salud, así como el deber de participar activamente en su promoción y defensa, y el de cumplir con las medidas sanitarias y de saneamiento que establezca la ley, de conformidad con los tratados y convenios internacionales suscritos y ratificados por la República.

LEY ORGÁNICA SOBRE EL DERECHO DE LAS MUJERES A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA

Esta ley protege los derechos sexuales y reproductivos, considera un delito la violencia contra la mujer y la familia, establece la prevención y el tratamiento de las personas maltratadas, la educación de los agresores y el castigo de quienes realicen actos de violencia intrafamiliar y de género:

- ▶ Pena de seis (6) a dieciocho (18) meses para quien atente contra la estabilidad emocional o psíquica de la mujer.
- ▶ Prisión de seis (6) a dieciocho (18) meses para quien ejerza violencia física sobre la mujer u otro miembro de la familia, período que se incrementa si el delito es cometido por el cónyuge o concubino.

- Prisión de diez (10) a quince (15) años en caso de violación, período que puede llegar al doble si la víctima es un/a niño/a o un/a adolescente.

LEY ORGÁNICA PARA LA PROTECCIÓN DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE-LOPNA

Artículo 50.

Salud Sexual y Reproductiva. Todos los niños y adolescentes tienen derecho a ser informados y educados, de acuerdo a su desarrollo, en salud sexual y reproductiva para una conducta sexual y una maternidad y paternidad responsable, sana, voluntaria y sin riesgos.

El Estado, con la activa participación de la sociedad, debe garantizar servicios y programas de atención de salud sexual y reproductiva a todos los niños y adolescentes. Estos servicios y programas deben ser accesibles económicamente, confidenciales, resguardar el derecho a la vida privada de los niños y adolescentes y respetar su libre consentimiento, basado en una información oportuna y veraz. Los adolescentes mayores de 14 años de edad tienen derecho a solicitar por sí mismos y a recibir servicios.

RECORDAR

Toda persona debe exigir respeto hacia sus derechos sexuales y reproductivos y respetar los derechos sexuales y reproductivos de su pareja y de los demás.

El Estado venezolano tiene el compromiso de ofrecer los servicios médicos, recursos y orientación necesarios para el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos de su población.

Para consultas sobre problemas de violencia doméstica, maltrato o abusos en el hogar puedes llamar al

0-800-MUJERES (0800 685 37 37),
línea telefónica gratuita, nacional y confidencial.



VI

LOS Y LAS INTEGRANTES DE LA FUERZA ARMADA COMO AGENTES DE CAMBIO

Como dice un joven soldado:
"para qué me sirve un fusil si me enfermo..."

A cada hombre y cada mujer integrante de la Fuerza Armada y formados en estos temas de salud sexual y reproductiva:

Además del beneficio personal de convertirte en persona responsable y crítica, debes convertirte en agente multiplicador "potencial" para beneficio de tu familia y de tu comunidad.

Cuando estés en el lugar donde vas a cumplir el servicio militar y cuando regreses al sitio donde vivías o vas a vivir, tendrás la oportunidad de ayudar a otras personas para tener una mejor salud sexual y reproductiva.

Como pareja, como padre, como madre y como integrante de la comunidad juegas un papel importante en la promoción de los derechos y de la salud de los hombres y las mujeres de tu comunidad.

Tu participación efectiva incluye:

- ▶ Educar a los hombres y mujeres jóvenes y a tu pareja en sexualidad responsable.
- ▶ Asumir un papel activo en la prevención de la paternidad y maternidad no deseadas/no planificadas.
- ▶ Asumir un papel activo para prevenir la transmisión de ITS y del VIH/SIDA.

Esto lo puedes lograr enseñando a otras personas:

- ▶ Los beneficios de la planificación familiar.
- ▶ El uso correcto de los métodos anticonceptivos.
- ▶ La utilidad del condón y la doble protección que brinda.
- ▶ La igualdad entre hombres y mujeres en los hogares y en la comunidad.
- ▶ Que los roles de género son aprendidos y se pueden cambiar.

- ▶ Que las mujeres y los hombres son diferentes pero tienen los mismos derechos y responsabilidades.
- ▶ A prevenir y condenar la violencia contra la familia y las mujeres.

Como agente multiplicador debes difundir que:

- ▶ Existen los derechos humanos y los derechos sexuales y reproductivos.
- ▶ La violencia es un delito y que hay leyes para castigarlo.
- ▶ El hombre debe proveer apoyo económico y emocional a las compañeras sexuales durante y después del embarazo.



GLOSARIO

Aborto

Interrupción del embarazo antes de que el producto de la concepción tenga la posibilidad de sobrevivir espontáneamente, fuera del vientre materno.

Aborto espontáneo

El aborto espontáneo se produce sin manipulación externa y puede deberse a factores naturales o por accidentes traumáticos.

Aborto terapéutico

Interrupción planificada del embarazo. Es realizado por el médico especialista cuando en la madre se presentan problemas médicos o malformaciones graves e irreversibles en el feto.

Aborto provocado

Interrupción voluntaria del embarazo, realizado generalmente en forma clandestina y con métodos que atentan contra la salud y vida de la madre.

Abstinencia

Privación voluntaria de la actividad sexual. Abstenerse de tener relaciones sexuales es la forma más segura de evitar embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual, pero también es la más difícil de realizar. Debe promoverse en los adolescentes para un inicio tardío de las relaciones sexuales.

Abuso sexual infantil

Se define como el hecho de involucrar a niños/niñas y adolescentes en actividades sexuales que no comprenden y para las cuales son incapaces de dar su consentimiento informado.

Adolescencia

Es el período en el cual el individuo progresa desde la aparición de los caracteres sexuales secundarios hasta la madurez sexual, considerando los 10 y los 19 años como las edades en las cuales se enmarca.

Anticoncepción de emergencia

Ver "la píldora del día después", p.27.

Ciclo menstrual

Ciclo que se cumple cada mes en la mujer desde la pubertad hasta la menopausia cuando la fecundación no ocurre (ver p.9).

Citología del cuello uterino

Ver Papanicolaou, p. 62

Coito interrumpido o "*coitus interruptus*"

Consiste en retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación. Es un método muy poco seguro para prevenir un embarazo pues siempre pueden pasar espermatozoides en el líquido que sale por el pene antes de la eyaculación y dar lugar a la fecundación del óvulo.

Condón

Ver Condón masculino y Condón femenino en pp.23- 24.

Derechos humanos

Adoptados por la Organización de las Naciones Unidas-ONU en 1948, establecen que todos los seres humanos son libres e iguales en dignidad y derechos. Son todas aquellas facultades, prerrogativas y libertades fundamentales que tienen las personas por el hecho de serlo. Los derechos rebasan cualquier límite cultural, racial y económico.

Derechos sexuales y reproductivos (DSR)

Son parte inalienable, integral e indivisible de los derechos humanos universales. Los DSR son tanto del hombre como de la mujer e incluyen el derecho humano de ambos a tener control de su sexualidad así como de su salud sexual y reproductiva, igualmente a decidir de manera libre y responsable sobre la sexualidad y reproducción, sin coerción ni discriminación, bajo términos de equidad o igualdad de género.

Enfermedades venéreas

Enfermedades que se contagian por contacto sexual. Actualmente el término correcto que se debe utilizar es el de infecciones de transmisión sexual (ITS).

Espemicidas

Son anticonceptivos químicos de aplicación vaginal. Se presentan en forma de cremas, gel, óvulos, tabletas, jaleas y espumas. Actúan de dos formas: destruyendo los espermatozoides e impidiendo que pasen por el cuello del útero. Se aplican en la vagina diez minutos antes de cada relación sexual. La mujer no puede lavarse los genitales hasta seis horas después del coito.

Esterilización femenina

Ver Ligadura de trompas, p. 27.

Esterilización masculina

Ver Vasectomía, p. 27.

Excitación

Es la fase de juego previa al acto sexual. Se inicia con besos, caricias y estimulación de las zonas erógenas. En la mujer lo característico de esta fase es la lubricación de la vagina. La afluencia de sangre a la zona

vulvar y vaginal prepara para la futura penetración y satisfacción. En el hombre, también por la afluencia de sangre al miembro, en esta fase aumenta el tamaño del pene y se produce la erección del pene.

Fase orgásmica

Es la fase de la respuesta sexual humana donde es más alto el grado de excitación sexual. En el orgasmo masculino se produce la eyaculación. En la mujer se presentan contracciones de la zona vaginal y uterina.

Género

Son las características, los roles y atributos que cada sociedad y cultura asigna a hombres y mujeres en función de sus diferencias biológicas (sexo).

Heterosexual

Persona que siente atracción o deseo sexual por personas de sexo opuesto.

Himen

Membrana que cierra parcialmente la entrada de la vagina en las mujeres que no han tenido relaciones sexuales con penetración. Al romperse puede producir o no un pequeño sangrado durante la primera relación sexual con penetración. Existen mujeres que nacen sin himen, en otras éste es "elástico", conocido como "complaciente" porque no se rompe durante las relaciones.

Homosexual

Persona que siente atracción o deseo sexual por personas de su mismo sexo.

Identidad de género

Es el reconocimiento que una persona hace acerca de su yo o de su "SÍ MISMO" como hombre o como mujer, reconocimiento basado en interacción, por una parte de las características valores y creencias que una cultura específica establece para uno y otro sexo, y por otra parte de la resignificación personal que cada hombre o mujer elaboran sobre dichas características valores y creencias, a partir de su propia historia de vida. Es el sentirse hombre o mujer.

Identidades sexuales

Es el posicionamiento del deseo de una persona: homosexual o heterosexual. La identidad sexual tiene que ver con el deseo y con la preferencia sexual.

Machismo

Es la sobrevaloración de las cualidades y la justificación social de las actitudes y los comportamientos considerados masculinos. Esto resulta

en el ejercicio del poder y control de los hombres sobre las mujeres y también sobre otros hombres considerados "Afeminados" o "Feminizados". El hombre y la mujer machistas son los que creen que las mujeres son inferiores a los hombres y que el dominio masculino es algo natural y legítimo.

Masturbación

Es la estimulación de los órganos genitales, generalmente con la mano y los dedos, aunque también se pueden utilizar complementos sexuales como vibradores. Tanto hombres como mujeres se **masturban**. Es una válvula para liberar tensiones sexuales y una agradable experiencia erótica, sea ésta compartida o individual. Es un hecho **natural** que no produce ninguna enfermedad.

Orgasmo

Sensación de placer y plenitud alcanzada en una unión **sexual** satisfactoria. En el hombre sucede en el momento de la eyaculación.

Papanicolau o Citología del cuello uterino

Papanicolau o citología es un examen para detectar en **forma** temprana alteraciones del cuello del útero que posteriormente pueden **llegar** a convertirse en cáncer. Es un examen que deben realizarse **anualmente** todas las mujeres, sin excepción, a partir de los 20 años, así como las menores de 20 años que hayan mantenido relaciones sexuales. El médico, en el consultorio, toma de la vagina de la mujer una muestra de **células** que se extiende en una lámina de vidrio y se envía al laboratorio para su análisis. Si el resultado muestra alguna anomalía quiere decir que existe una lesión que debe ser tratada a tiempo para que no se transforme en una no curable.

Paternidad

Calidad de Padre. Compromiso que comienza con aceptar la responsabilidad en la procreación, sigue al acompañar y colaborar con la mujer durante el embarazo y el parto, reconocer legalmente al niño/niña y participar integralmente en la crianza, no sólo como proveedor económico, sino también como compañía y apoyo afectivo con la pareja y el hijo o hija.

Paternidad irresponsable

Se dice cuando los hombres se desentienden completamente de participar económica y afectivamente en la atención y la educación de los hijos/hijas, asumiendo que "para eso están las mujeres". Comportamientos de este tipo dan origen a la llamada "paternidad no asumida".

Persistencia

Es la insistencia que debemos tener para conseguir el objetivo que nos hemos propuesto. Es fundamental para tomar previsiones en materia de salud sexual y reproductiva.

Preservativo

Ver Condón masculino y Condón femenino, pp. 23-24.

Prevención

Estrategias o acciones que se emplean con el fin de evitar situaciones no deseadas.

Pubertad

Período de la vida que comienza entre los 10 y 14 años. Es la primera fase de la adolescencia en la cual se producen las transformaciones propias del paso de la infancia a la edad adulta. La edad de inicio es variable en cada individuo.

Reuniones de El Cairo (Egipto) y Beijing (China)

En 1994 y 1995 se llevaron a cabo dos conferencias, convocadas por las Naciones Unidas, de vital importancia para establecer compromisos mundiales en torno a un conjunto de temas fundamentales para el desarrollo de las poblaciones. Estas fueron la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo-CIPD (El Cairo, Egipto, 1994) y la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer (Beijing, República Popular China, 1995).

Sexo

Son las características biológicas que diferencian a hombres y mujeres (machos y hembras) por su papel en la procreación.

SIDA

Es la enfermedad o el conjunto de manifestaciones clínicas correspondientes a la etapa final de la infección causada por el virus de inmunodeficiencia humana o VIH.

Socialización de género

Es la transmisión de valores y patrones de conducta sobre lo que deben ser y hacer un hombre y una mujer en una sociedad y cultura determinada. El proceso de socialización de género se da desde el momento mismo del nacimiento.

Virus

Son organismos vivos muy pequeños (microscópicos) que para vivir y reproducirse necesitan hospedarse en una célula viva y, potencialmente, ser capaces de atacar a nuestro organismo.



