DÚBIDAS REAIS DE ADOLESCENTES SOBRE SEXO

Sabela Iglesias Faustino

DÚBIDAS REAIS DE ADOLESCENTES SOBRE SEXO

Sabela Iglesias Faustino

catroventos
EDITORA

© da obra: Catro Ventos Editora, 2018
© dos textos: Sabela Iglesias Faustino
© das ilustracións: Iago Araujo Molina

Tradución: María Mediero Mayán
Revisión: Patricia Buxán Outeiro e Miguel Braña Montaña
Deseño de portada e maquetación: Alicia R. Malga e Isidro D. Valladares

Catro Ventos Editora, S. Coop. Galega
Rúa Ferrería, 25 – 36202 Vigo (Pontevedra)
www.catroventos.gal

ISBN: 978-84-949154-0-6
Depósito legal: VG 708 - 2018
Impreso en Jadfel Artes Gráficas

9 Introdución
11 #hablemosdesexo

Primeira parte
15 Saúde sexual

17 MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS
17 Métodos anticonceptivos que preveñen o contaxio de ITS
20 Métodos anticonceptivos que non preveñen o contaxio de ITS

29 ANTICONCEPCIÓN DE URXENCIA E EMBARAZO NON DESEXADO
29 Pílula do día seguinte
29 Anticoncepción intrauterina de urxencia
30 Embarazo non desexado

31 INFECCIÓNS DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)
32 Síntomas frecuentes das infeccións de transmisión sexual
33 Prevención de infeccións de transmisión sexual

Segunda parte
35 Preguntas espontáneas e respostas meditadas

37 MITOS
37 O tamaño importa?
38 É certo que ás rapazas lles doe ter relacións?
39 Hai algún problema por ter relacións sexuais coa nosa idade (14-16 anos)?
40 Podo ter caries por practicar sexo oral?

41 MASTURBACIÓN
41 Os homes mastúrbanse máis ca as mulleres?
41 Cantas veces é normal masturbarse ao día?
42 Que pasa se rompe o freo do prepucio?

45 PRÁCTICAS SEXUAIS
45 Cal é a idade normal para perder a virxindade?
46 É bo practicar sexo oral antes da relación?
47 Unha persoa é fríxida se lle doe despois da primeira vez?
48 É mao practicar o sexo anal?
49 Os rapaces senten pracer cando usan preservativo?
50 É perigoso practicar o sexo oral?
51 Como practican o sexo as parellas homosexuais?

53 ANTICONCEPCIÓN
53 Que día hai máis posibilidades de quedar embarazada?
53 Cal é o método anticonceptivo máis efectivo? / Que é máis efectivo: a pílula do día seguinte, a pílula anticonceptiva ou o condón?
54 Que efectos negativos teñen as pílulas anticonceptivas?
56 Como funciona a pílula do día seguinte e até cando se pode tomar? / Pódese tomar varias veces ao mes?
57 Que hai no seme despois dunha vasectomía?

59 DESENVOLVEMENTO PUBERAL
59 Hai rapazas ás que non lles vén a menstruación?
60 Os tampóns mal colocados poden magoar?

63 PSICOAFECTIVIDADE
63 Que quere dicir violencia sexual?
64 Como saír dunha «relación tóxica» cando se é consciente de que se está nela?

67 CURIOSIDADES
67 Onde está o clítoris?
67 Onde está o hime e que é?
68 Canto tempo duran as babas dunha persoa no corpo doutra? / E os espermatozoides vivos?
70 Por que os rapaces teñen mamilas?

75 Bibliografía recomendada
75 Material para a mocidade
75 Material para educadores

77 Fontes bibliográficas que empregou a autora

79 Glosario

83 Índice analítico

89 Agradecementos

INTRODUCIÓN

«Galicia carece dun proxecto sobre educación sexual para os estudantes»* informaba un titular de *La Voz de Galicia* do 2 de maio de 2010 e, oito anos despois, a situación non mudou. A calidade da educación depende exclusivamente do criterio do profesorado. Non existen normas prefixadas nin pautas de coñecementos mínimos con respecto ao que a mocidade galega debe saber sobre sexo, sexualidade e afectividade. Un recente artigo do 5 de agosto de 2018 do *Faro de Vigo* declaraba «Os casos de doenzas de transmisión sexual duplícanse en dez anos en Galicia»** e sinalaba a perda ao medo de contaxiarse co VIH, entre outras cousas, como causa de que a mocidade baixase a garda e estea a diminuír o uso do preservativo. A pesar disto, os proxectos educativos seguen a deixarse en mans de organizacións como a rede Quérote, pero non se dá o paso de regulamentar, desde a Consellaría de Educación, a cantidade e calidade dos coñecementos transmitidos.

Como consecuencia desta problemática, xurdiu a proposta que sentou os alicerces para este libro: propuxen a varias compañeiras xinecólogas da área sanitaria de Vigo aventurarnos a dar charlas formativas nos centros educativos da zona. O proxecto recibiu o nome de #hablemosdesexo e a partir del abrollou a escolma de preguntas coas que traballa este libro. Máis por casualidade ca porque así nolo propuxeramos, acabamos dirixíndonos exclusivamente ao alumnado do segundo ciclo da ESO, tanto de centros públicos coma privados. Por motivos laborais, das tres compañeiras que fundamos este proxecto en 2015, só unha continúa con el (acompañada sempre

* N. da a.: orixinal en castelán.

** N. da a.: orixinal en castelán.

doutras colaboradoras puntuais que acoden con ela ás charlas) e aquí recollemos o método de ensino empregado acompañado dunha recompilación das preguntas máis salientables e frecuentes do estudantado. As respostas que se fornecen son reflexións meditadas e encamiñadas a axudar os adolescentes, pais e nais, e educadores que nalgún momento poidan precisar desta información.

#hablemosdesexo

Primeiro de todo, cómpre esclarecer unha cousa: a maior parte das charlas que impartimos até o momento dentro do proxecto #hablemosdesexo estiveron centradas na educación sexual básica, é dicir, nos hábitos sexuais saudables para a prevención de infeccións de transmisión sexual e de embarazos non desexados. Non tratabamos temas como o desenvolvemento psicoafectivo nin outras esferas da sexualidade como poden ser a orientación sexual ou a identidade de xénero. Isto é así porque ao principio o equipo non era multidisciplinar e estaba formado exclusivamente por xinecólogas. Nas últimas charlas, supliuse esta eiva coa colaboración dunha licenciada en Psicoloxía, motivo polo cal algunhas das preguntas que responderemos si tratan estes temas. De todas formas, na metodoloxía que se segue en cada charla unicamente se fai referencia á educación sexual básica, xa que é coa que máis experiencia temos.

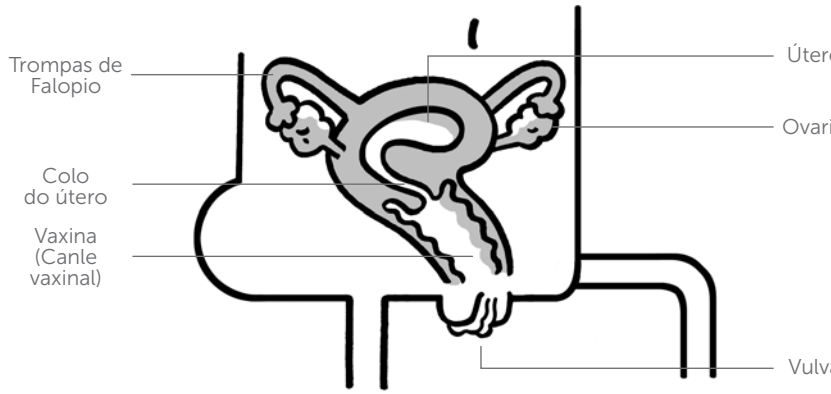
Este libro está estruturado segundo o procedemento que acostumamos empregar nas nosas charlas e que se explica a seguir. Comezamos presentándonos e explicando a dinámica da charla, deixando claro que se trata dunha sesión participativa na que animamos o alumnado a nos interromper se se lle presenta algunha dúbida ou non entende algunha cousa. Deseguido, recolleremos as preguntas que resolveremos ao final e que os estudantes escribiron previamente nunha folla de papel A6 e depositaron de forma anónima nunha urna. Segundo a nosa experiencia, esta dinámica é beneficiosa porque fai que se aborden temas que non sempre son fáciles de tratar e o anonimato permite que os ouvintes se expresen de forma máis sincera e desinhibida.

Non hai que perder de vista que estas xuntanzas adoitan constituír o primeiro contacto dos rapaces coa educación sexual e debemos asegurarnos de que saben onde dirixirse en caso de necesitaren máis

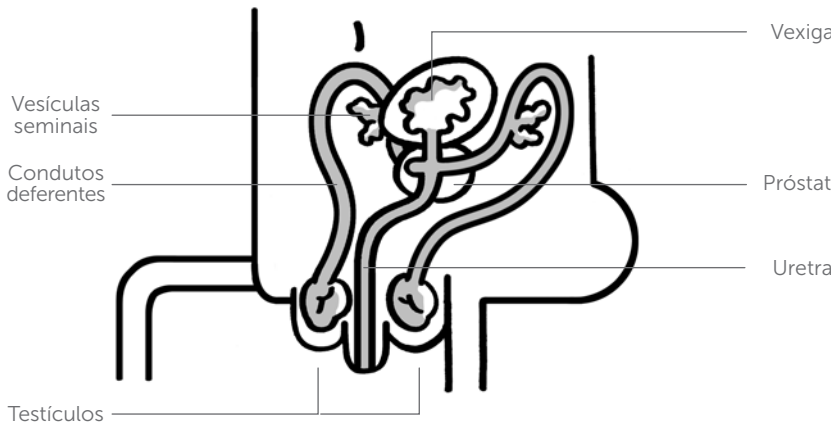
información. Na nosa área sanitaria, remitímolos ao Centro de Orientación Familiar (COF), situado no Centro de Saúde de Coia, e ao centro da rede Quérote de Vigo, na rúa Ferrería.

O primeiro que facemos, despois da recolla das cuestións, é un breve repaso da anatomía dos xenitais externos e internos, tanto femininos coma masculinos.

Xenitais internos femininos



Xenitais internos masculinos



Métodos anticonceptivos

Explicar os diferentes métodos anticonceptivos existentes e as súas vantaxes e inconvenientes, así como as diferentes infeccións de transmisión sexual é o punto fundamental das nosas charlas. Ao noso ver, a falta de información sobre este tema é unha realidade na mocidade galega que presenciamos cada día nas nosas consultas e foi un dos motivos que nos levou a pór en marcha esta iniciativa. Por tanto, este apartado inicial consiste na exposición dos diferentes tipos de métodos anticonceptivos existentes: falar da súa forma de emprego, do seu mecanismo de acción e de como utilizalos dun modo axeitado. Cómpre que distingades ben entre os que preveñen o contaxio de infeccións de transmisión sexual (ITS) e os que unicamente evitan o embarazo, e que teñades presente que non hai un obxectivo máis importante ca o outro: a prevención de xestacións non desexadas e a prevención do contaxio de enfermidades (tanto en parellas heterosexuais coma homosexuais) son dous fins complementarios.

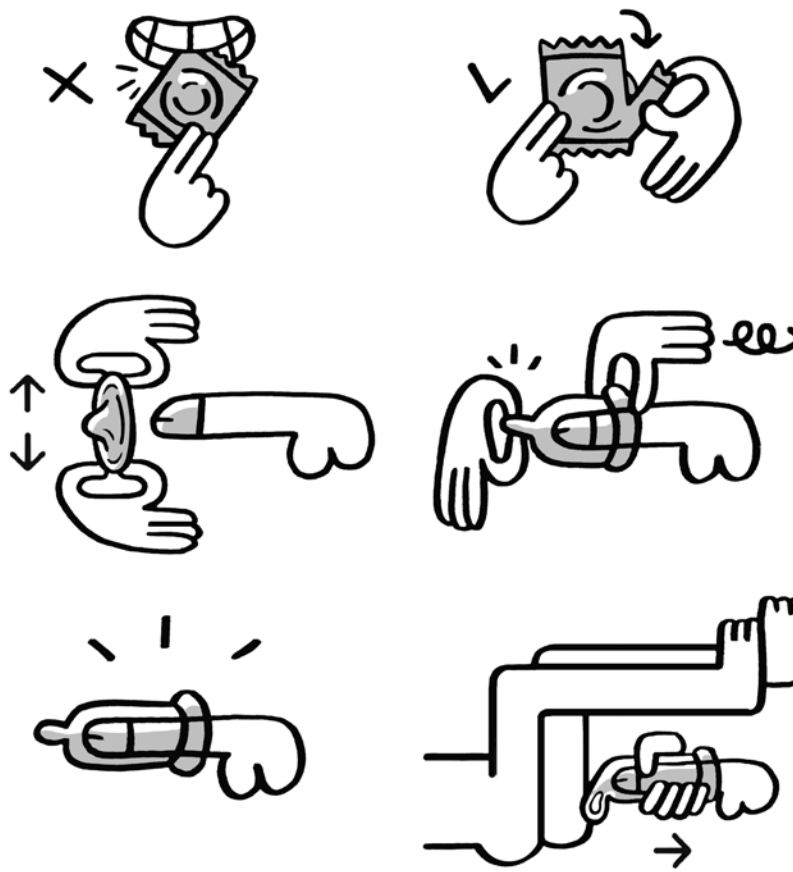
Métodos anticonceptivos que preveñen o contaxio de ITS

MÉTODOS DE BARREIRA

O **preservativo ou condón masculino** é unha funda fina e elástica coa que se cobre o pene para poder manter relacións sexuais. O máis habitual é o de látex, ben que tamén existen de poliuretano para as persoas que teñan alerxia ao látex. A forma de colocalos é igual en

ambos os casos. É un método moi efectivo para previr as ITS e non é caro. Véndeno en farmacias e supermercados. A súa taxa de rotura ou esvaramento durante o coito sitúase por volta do 2 %, polo que, cando se emprega, os erros na prevención acostuman derivar dun mal uso ou dunha colocación inadecuada.

Colocación e retirada do condón masculino



Curiosidades

Onde está o clítoris?

Como vemos na ilustración da páxina 13, o clítoris encóntrase nos xenitais externos femininos. A súa parte externa, capucha ou glande, localízase na parte superior da vulva, na liña media, e a súa parte interna esténdese a través dos labios maiores e rodea o terzo inferior da vaxina.

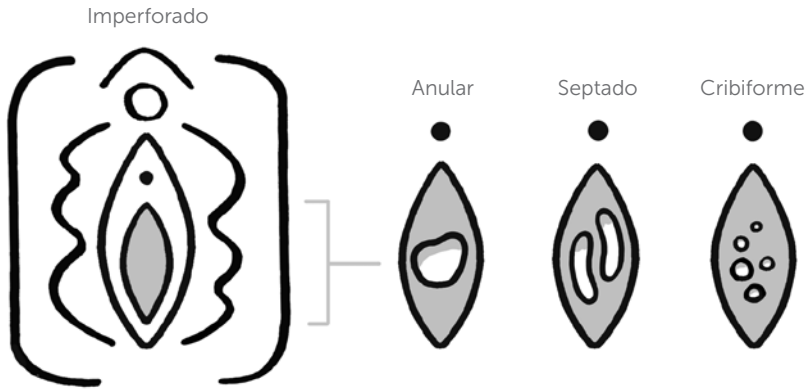
O clítoris é un órgano eréctil que, igual ca o pene, pode aumentar de tamaño (de forma menos perceptible) ao estimulalo. A única función coñecida que ten é a de proporcionar pracer á muller durante o acto sexual; de feito, é unha das zonas eróxenas máis importantes, xa que até o 75 % das mulleres pode chegar ao orgasmo mediante a súa estimulación.

Onde está o hime e que é?

O hime é un anel membranoso, de tecido fino, que rodea o buraco de saída, o denominado introito, da vaxina. Polo xeral, a súa capacidade de abertura abonda para deixar saír a menstruación e pode ter diferentes formas: anular, septado, cribiforme, imperforado etc.

O hime adoita ser elástico e permitir o uso de tampóns ou, en ocasións, manter relacións sexuais sen que desgarre. Hai himes tan elásticos que poden seguir sen rachar tras anos de relacións. Outras veces, pódese romper ou rachar tras unha relación sexual con penetración ou de forma accidental ao facer algún tipo de deporte. Cando isto acontece, producirase un pequeno sangrado e despois a zona cicatrizará cunha forma máis irregular da previa á rotura, pero que non supón ningún problema.

Principais tipos de hime



Nalgúns casos, máis raros (como o primeiro que vemos representado na imaxe), o hime non presenta abertura ningunha, senón que pecha de vez o orificio vaxinal. A muller con este tipo de hime non ten sangrado durante as menstruacións, mais vai depositando o sangue na vaxina (unha acumulación que pode chegar a doer). Nestas circunstancias, é necesario que acudades ao médico quen, cunha rápida exploración xinecolóxica, ha chegar a diagnosticar o problema, solucionable cunha sinxela intervención para xerar un orificio artificial.

Canto tempo duran as babas dunha persoa no corpo doutra? / E os espermatozoides vivos?

En realidade, durante as nosas charlas só nos formularon a primeira pregunta, pero dada a importancia da segunda, decidimos aproveitar tamén para explicala. Sinceramente, o día que nos fixeron a pregunta non tiñamos nin idea de como contestala. Agora, despois dunha exhaustiva pescuda bibliográfica, atopamos respostas que van desde uns segundos até os trinta minutos ou os seis meses. Así e todo, lamentablemente ningunha delas ten validez científica abondo para considerala definitiva.

De todas formas, esta cuestión permitiunos enlazar con outro aspecto que achamos aínda máis importante: non podemos dicir con exactitude

DÚBIDAS REAIS DE ADOLESCENTES SOBRE SEXO

Hai algún problema por ter relacións sexuais con 14-16 anos? Os homes mastúrbanse máis ca as mulleres? Por que os rapaces teñen mamilas? Este libro nace das charlas formativas realizadas por unha xinecóloga especializada en diferentes centros de ensino secundario da comarca de Vigo e da necesidade de dar resposta a moitas cuestións que vos xurden a vós como adolescentes. Unha escolma das preguntas máis relevantes e frecuentes acompañada dunha explicación clara sobre os diferentes métodos anticonceptivos e preventivos de enfermidades, así como doutros aspectos que vos importan e que importa que coñezades.

catroventos
EDITORA
www.catroventos.gal

EDUCACIÓN E CRIANZA ALTERNATIVAS

ISBN 978-84-949154-0-6
9 788494 915406