



# ORIENTACIÓN SEXUAL

## Preguntas y respuestas



## **ORIENTACIÓN SEXUAL**

### **Preguntas y Respuestas**

Para ti:

En las páginas de "ORIENTACIÓN SEXUAL" encontrarás algunas preguntas y respuestas sobre la salud sexual y reproductiva.

Tratan diferentes temas: la sexualidad, el amor, la relación de pareja, las relaciones sexuales, los métodos anticonceptivos, la menstruación, el embarazo, la consulta en un servicio de salud.

Es muy importante contar con una información correcta que ayude a tomar mejores decisiones.

Comparte este folleto con tus familiares y amistades.

La Casa de Panchita  
Asociación Grupo de Trabajo Redes



## **¿Qué puedo hacer si no me siento segura con mi pareja y tengo miedo ?**

Primero, analiza por qué tienes esos sentimientos, para ver si se originan en experiencias de tu pasado o en el comportamiento de él. Por ejemplo: tal vez tu papá te abandonó de niña y piensas, aunque no te haya dado motivos, que tu pareja te dejará; o tal vez él es muy celoso, no quiere que tengas amigas ni que veas a tu familia y te das cuenta de que si llegasen a formar un hogar él te separaría de las personas que son importantes en tu vida; o puede ser un sujeto violento, que se enoja por cualquier cosa, y ya una vez te levantó la mano por lo que piensas que cada vez será peor.

Luego, puedes hacer dos cosas: alejarte de tu pareja si la razón te dice que no es bueno para ti; o esperar un poco, observando si mejora en un determinado plazo y, si no es así, terminar. Sin embargo, debes tener en cuenta que cuando ya ha ocurrido una situación de maltrato, es muy difícil que la relación mejore.



## **¿Qué hacer si ella busca pretextos para no tener relaciones sexuales?**

Si alguien no desea tener relaciones sexuales, no necesita buscar pretextos. Basta con decir, sencillamente: "no quiero hacerlo ahora". Las relaciones sexuales no son una obligación, ni siquiera entre personas casadas. Deben hacerse porque ambos lo desean y no es necesario dar excusas ni explicaciones para decir que NO.

## **Mi enamorado no quiere cuidarse, ¿lo dejo o sigo con él?**

Cada persona es responsable de tomar sus propias decisiones así como de sus consecuencias. ¿Quieres arriesgarte a quedar embarazada y/o a contraer una infección de transmisión sexual (ITS)?

## **¿Por qué acabo muy rápido al tener relaciones sexuales?**

Suele ocurrir así cuando el varón es muy joven, o tiene poca experiencia, o hace mucho tiempo que no ha tenido una relación sexual. En estos casos la excitación sexual es mucha y no se logra controlar la eyaculación. Una de las ventajas de usar un condón es que ayuda a que las relaciones sexuales duren más.



## **¿Los hombres no sienten al usar condón?**

El placer sexual no tiene que ver con el uso o no de un condón. El mayor placer se da cuando la pareja se quiere y se siente cómoda con lo que hace. Saber que se está protegido de una ITS y que se está protegiendo a la pareja, da una gran tranquilidad que facilita a ambos el sentirse satisfechos.

## **¿Por qué se rompen los condones?**

El condón debe colocarse bien para que no se rompa; esto es, hay que evitar que le entre aire: al colocarlo se debe presionar la pequeña bolsita que tiene en la punta y que recibirá el semen. Además, hay que tener en cuenta lo siguiente: comprarlo en una farmacia, no los que venden en la calle. Como todo producto, lleva escrito en su sobre la fecha de expiración; después de esa fecha ya no debe ser utilizado. Tampoco se debe exponer al sol ni guardarlo machucado.

## **¿El condón hace mal?**

Al contrario, el condón hace un doble bien: evita un embarazo no deseado y protege del contagio de una ITS y del VIH/SIDA.



## **¿Cuándo se eyacula fuera de la vagina, la mujer puede quedar embarazada?**

Sí, eso puede ocurrir porque siempre hay espermatozoides en el semen que sale durante la relación sexual, no sólo en el momento de la eyaculación.

## **¿Los métodos anticonceptivos son 100% seguros?**

La única forma de evitar un embarazo con un 100% de seguridad es no tener relaciones sexuales. Lo que da mayor seguridad y eficacia a un método es que sea el más apropiado para esa persona y que se use de la manera correcta.

## **¿Qué método es el mejor, para elegirlo?**

La elección de un método depende de la edad de la mujer, de si ha tenido hijos, de su estado de salud, de si tiene una pareja estable o si sus relaciones sexuales son poco frecuentes, de si es capaz de usar bien el método. Por todas esas razones debe ir a un servicio de salud, para que le recomienden el mejor para ella. A las parejas que tienen relaciones de vez en cuando se les recomienda el condón, que evita un embarazo y protege del contagio de una ITS y VIH/ SIDA.



## **¿Por qué es importante ir a un servicio de salud para elegir un método anticonceptivo?**

Porque allí explican las características de cada método. Por ejemplo, el método del DIU no se recomienda a una mujer que nunca haya tenido un embarazo; el método de la operación no es adecuado para una persona joven sin hijos, porque ya nunca los podría tener.

## **¿Los métodos anticonceptivos son peligrosos para la mujer?**

Un método anticonceptivo, usado adecuadamente, no tiene por qué ser peligroso para una mujer. Por eso es que se recomienda que el método sea elegido habiendo consultado en un servicio de salud. Esto es, uno no debe elegirlo por la recomendación de una amiga, pariente o vecina, porque cada organismo es diferente.

## **¿Qué debo hacer si no sé qué enfermedad tengo?**

Se debe ir a un servicio de salud y seguir exactamente las recomendaciones del médico. Es un error tratarse como lo hizo un amigo/a, preguntar en una farmacia o ir al curandero. Una ITS mal curada puede convertirse en un grave mal.



## ¿Por qué se atrasa o adelanta la menstruación ?

Es normal y frecuente que el ciclo menstrual sea irregular, variando de 21 a 34 días. Cuando tiene siempre el mismo número de días, se dice que es regular. Por ejemplo: siempre de 27, o de 28, o de 29 días, etc.

Cuando se es adolescente hasta es posible que algún mes no se tenga la regla, porque el organismo se va adaptando poco a poco a los cambios. También es posible que se atrase o adelante debido a una fiebre alta, a una enfermedad, a una emoción muy fuerte, a una gran pérdida de peso, a un viaje a un lugar de clima muy diferente, etc.

Precisamente, como es frecuente que los ciclos menstruales sean irregulares sin que la mujer pueda saber cuándo bajará su regla, es que el método del calendario es un método muy poco seguro.

En estos casos la mujer debe consultar en un servicio de salud: si deja de menstruar varios meses, o si con frecuencia tiene sangrados sin ser los días de su regla, o si su menstruación es muy dolorosa.



## **Si quedo embarazada después de tener relaciones sexuales, ¿qué debo hacer?**

Con el fin de evitar un embarazo no deseado se debe usar un método anticonceptivo; pero si ya ha ocurrido el embarazo, es responsabilidad de la pareja enfrentar esa situación. Lo esperable sería prepararse para cuidar al bebé. En algunos casos se toma la difícil decisión de darlo en adopción; esto se debe indicar en el servicio de salud durante los controles prenatales para seguir un procedimiento especial.

## **¿Qué puedo hacer si quedo embarazada y él no quiere reconocer que es su hijo?**

La mujer puede solicitar una prueba de ADN y, de probarse que es el padre, el hombre deberá reconocer al niño y pasarle una pensión alimenticia.

## **Si quedo embarazada, ¿qué puedo hacer si mi pareja no lo quiere tener?**

En el Perú el aborto es un delito, penado con prisión. Si la mujer está embarazada, ya no es momento para que él diga: yo no quiero tenerlo. Él participó para que ocurriera ese embarazo; él es responsable, junto con ella, por el bebé que nazca.



## **¿Qué debe hacer una mujer durante el embarazo?**

Durante el embarazo pueden ocurrir situaciones que pongan en grave riesgo la salud de la mujer y del bebé; los controles prenatales ayudan a prevenirlas; son uno cada mes, excepto en el octavo, que son uno cada semana. Es muy importante que la mujer se alimente adecuadamente y que se sienta querida y apoyada por el padre del bebé que espera y por su familia.

## **¿Qué hacer cuando una pareja está esperando un bebé y los dos son menores de edad?**

Deben hablar con sus padres; aunque éstos reaccionen con cólera, rechazo o tristeza, finalmente es la familia la que los puede apoyar mejor. Por ley, una adolescente embarazada puede continuar asistiendo al colegio; es muy importante para su futuro que no abandone los estudios. Ella debe ir a todos sus controles prenatales porque un embarazo es de mayor riesgo para una jovencita. La vida de ambos va a cambiar mucho, así tengan menos de 18 años, son responsables del bienestar de su hijo, esto es, de alimentarlo, vestirlo, cuidarlo, atender sus enfermedades, educarlo.



## **¿Está mal tener relaciones sexuales con el enamorado?**

Si una joven piensa que no se debe tener relaciones sexuales con su enamorado, ella no lo hará y eso está muy bien, porque es su manera de pensar; el momento adecuado para empezar a tener relaciones sexuales es una decisión de cada uno. Sin embargo, no porque ella piense de esa manera debe criticar a quienes sí tienen relaciones sexuales con su pareja. Lo que de ninguna manera debe ocurrir es que la joven tenga relaciones sexuales sin desearlo, porque su pareja la presiona exigiéndole "la prueba del amor" y ella acepta por temor a perderlo.

## **¿Por qué una mujer se siente tranquila cuando se deja tocar demasiado?**

Una mujer se siente bien cuando ella desea que su pareja la acaricie; si ella está de acuerdo con la manera como él le haga cariño, se sentirá contenta, tranquila. En cambio, si ella no desea que la toquen y el muchacho lo hace, sentirá desagrado y él estará siendo abusivo. No importa si lo único que hace es agarrarle la mano o tocarle el cabello. Cada persona es dueña de su cuerpo y por lo tanto, de permitir o no que sea tocado o acariciado.



## **¿Para qué usar condón si ni a mi enamorada ni a mí nos agrada?**

Es importante recordar que las ITS muchas veces no presentan molestias, especialmente en el varón y que una persona puede tener VIH/SIDA y verse saludable. Es decir, se puede tener una enfermedad y no saberlo, por lo que se pondría en grave peligro a la pareja sino se usara condón. O, la pareja podría ser la infectada y uno estar en riesgo de que nos contagiara.

Cuando una persona tiene relaciones con otra, ese contacto íntimo tiene que ver también con sus experiencias sexuales pasadas. La mejor muestra de cariño de los dos, es utilizar siempre condón.

## **¿Tener relaciones sexuales, duele?**

La primera relación sexual puede doler un poco a la mujer. El malestar que pueda sentir ella disminuye si ambos dedican un tiempo suficiente a acariciarse antes de la penetración, si ella no se siente presionada para tener la relación sexual, si se siente querida y valorada, si el hombre se comporta con cariño y delicadeza.



## **¿Por qué tener relaciones sexuales puede ser desagradable?**

Las relaciones sexuales, como todo en la vida, pueden ser calidad, muy gratas, o pueden ser hasta desagradables. Tanto el hombre como la mujer deben estar informados sobre la sexualidad, conocer cómo funciona su cuerpo y, sobre todo, sentirse bien con su pareja. Hacer el amor puede ser una de las experiencias más gratas para los seres humanos, pero requiere también de un aprendizaje, de respeto, de ternura. Y eso no se aprende ni en las películas o revistas porno, ni a través de relaciones sexuales pagadas.

## **¿Qué es la homosexualidad?**

Cuando alguien no siente atracción sexual por las personas del sexo contrario sino por una persona de su mismo sexo, se dice que es homosexual, si es hombre; lesbiana, si es mujer. No es algo que se aprende, se nace así; no es una enfermedad. Muchas veces se angustian y sufren por el rechazo de la sociedad. Esto debe cambiar porque ninguna persona debe ser discriminada por ser homosexual o por ser lesbiana.



## **¿Una persona soltera puede ir a un servicio de salud para que le informen sobre métodos anticonceptivos?**

Por supuesto. La elección de un método anticonceptivo debe hacerse antes de iniciar la vida sexual. No debemos olvidar que incluso en la primera relación sexual puede ocurrir un embarazo si la pareja no se cuida. En algunos servicios de salud se brinda una atención especial a los adolescentes.

## **¿Por qué una mujer que ha tenido relaciones varias veces no queda embarazada y no se está cuidando?**

A veces se escucha lo siguiente: "¿cómo puedo estar yo embarazada si tengo una amiga que tampoco se cuidaba y ella no quedó embarazada?" o "yo no creí que me iba a pasar a mí". Lo cierto es que si ha tenido relaciones sexuales varias veces, sin cuidarse, simplemente, ha tenido suerte de que no ocurra un embarazo. Pero eso no suele durar mucho tiempo, sino no habría tantos casos de embarazos no deseados y de madres solteras.



## **¿A qué edad se pueden tener relaciones sexuales?**

No existe una edad determinada para tener relaciones sexuales, siempre y cuando la persona tenga la madurez necesaria para tomar esa decisión. Así, no se acepta que una niña sea capaz de decidir sobre esto mientras que una adolescente sí puede hacerlo.

Sin embargo, muchas veces los adolescentes deciden tener relaciones sexuales sin pensar en las consecuencias. Por ejemplo: estar con alguien porque en la casa son muy estrictos o muy gritones y se ve como una manera de escapar de una situación desagradable pero no se tiene en cuenta que toda relación trae obligaciones y cuando se empieza muy temprano -especialmente si ocurre un embarazo- será mucho más difícil alcanzar otras metas en la vida.

## **¿Por qué me gusta mucho el sexo?**

Las personas no son igualitas, como salidas de un molde. A unas les puede gustar mucho hacer ejercicios; a otras, no. A unas les gustan los dulces; a otras, no. Así, a algunas les gusta más o le atrae más la actividad sexual; a otras, menos.



## ¿Existe la persona ideal??

No existe una mujer ideal ni un hombre ideal; eso es sólo para las telenovelas. Lo que sí existen son personas con las que uno se comprende mejor, cuyas cualidades aprecia y con condiciones para formar una familia.

## Si tanto gasto en ella, ¿puedo cobrarlo con la "prueba del amor"??

Este hombre piensa que por pagar una comida, invitar a una fiesta, o dar un regalo, la mujer debe retribuirle con sexo. O sea, actúa como si ella fuera un objeto, no la valora como ser humano igual a él, la desprecia. Él muestra que tiene una baja autoestima pues piensa que necesita "pagar" para conseguir que una joven acepte tener intimidad con él.

Nadie está obligado a consentir caricias ni sexo, a cambio de invitaciones o regalos. Sin embargo, si la mujer se da cuenta de que esto es lo que el hombre piensa y espera, debería cortar esa relación. ¿Por qué? porque ella se arriesga a sufrir algún tipo de maltrato o de abuso sexual de su parte, ya que no la valora como ser humano.



## ¿Qué debo hacer si sufro una violación?

Con el fin de que se recojan las huellas de la agresión y de la identidad del agresor, no debes lavarte ni cambiarte de ropa. Debes ir de inmediato a la Comisaría y luego a la Fiscalía Penal de Turno (o directamente a esta última) para denunciar el hecho, así asegurarás que el agresor no interfiera en la investigación. Es importante que entregues a las autoridades las prendas que vestías y los objetos que se utilizaron para llevar a cabo la agresión (cuchillos, cuerdas, palos, armas de fuego, etc.), así como cualquier otra cosa que permita identificar al agresor. Las autoridades ordenarán que se te haga un examen médico legal.

Los servicios de salud están obligados a entregarte las pastillas de la Anticoncepción Oral de Emergencia (AOE) y es muy importante tomarlas siguiendo bien las indicaciones.

La violación no es un acto producto del deseo sexual, es un acto producto del deseo de mostrar poder sobre otra persona, de agredirla. La mayoría de agresores son conocidos: un pariente, el enamorado, un amigo.

La Asociación Grupo de Trabajo Redes  
agradece a UNIONI (Finlandia) por su apoyo  
para realizar esta publicación.

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2007-11516

© Asociación Grupo de trabajo Redes (AGTR)  
Dirección postal: Las dalias 251 - 403. Lima 18. Perú.  
[www.gruporedes.org](http://www.gruporedes.org)  
La Casa de Panchita  
Avda. República de Chile 566. Jesús María  
Teléfono: 424 5282

Textos: Blanca Figueroa  
Ilustración: Benicio Vicente  
Producción gráfica: duArtes Teléfono 247 2788  
Primera edición: 6,000 ejemplares  
Noviembre 2007