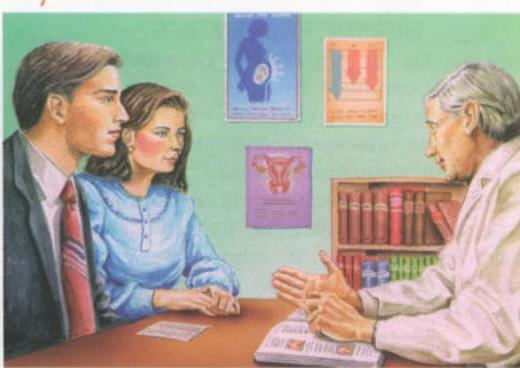


DESARROLLO DE LA SEXUALIDAD



HIGIENE PREVENTIVA



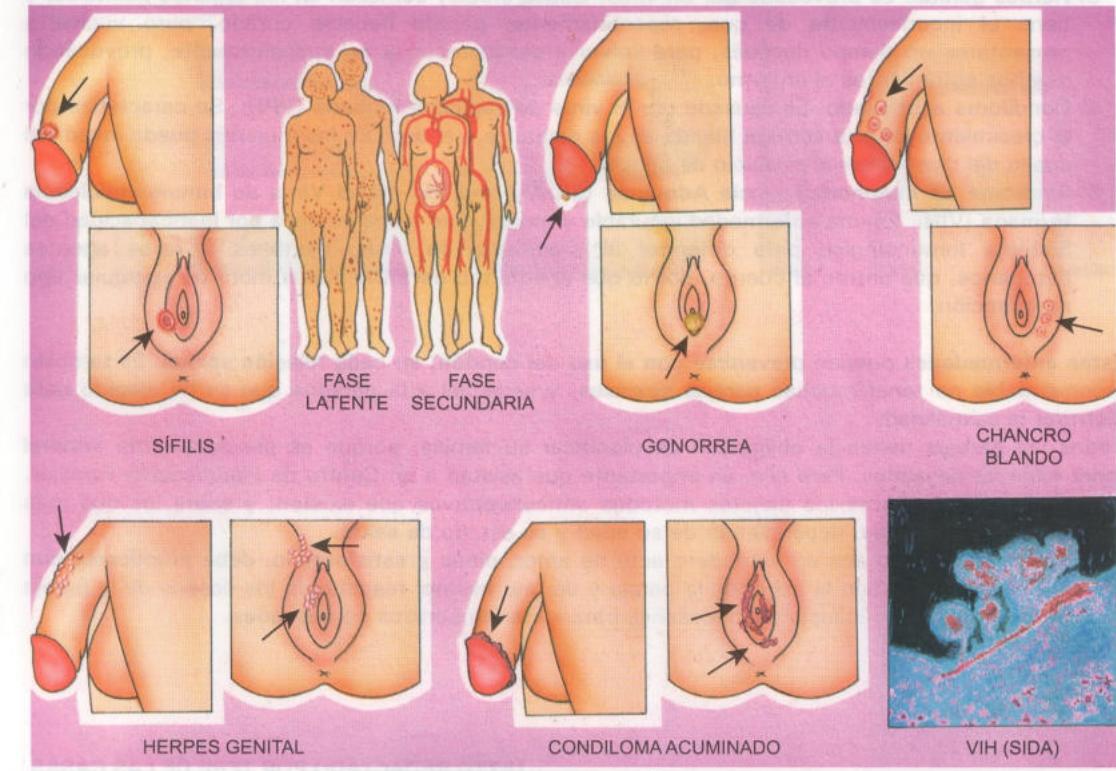
HÁBITOS DE LIMPIEZA



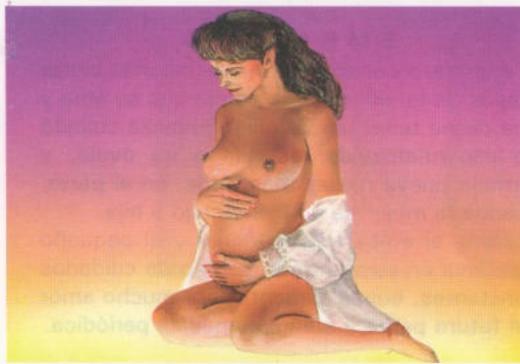
DESPERTAR DE LA ADOLESCENCIA



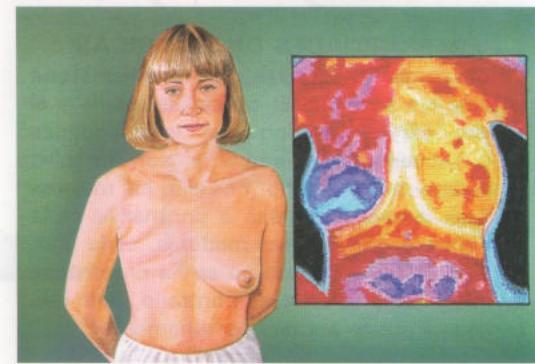
MANIFESTACIONES FÍSICAS



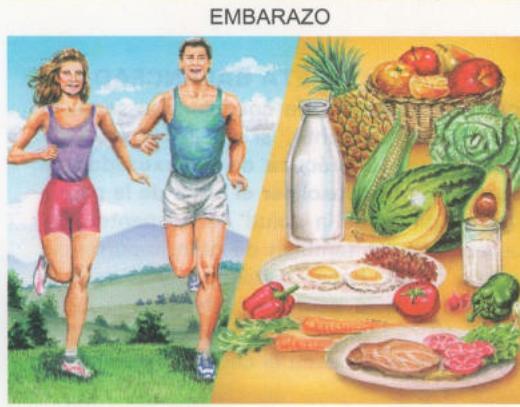
ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)



EMBARAZO



ENFERMEDADES ONCOLÓGICAS



EJERCICIO Y ALIMENTACIÓN BALANCEADA



FIMOSIS (PREPUCIO) Y CIRCUNCISIÓN

HÁBITOS DE LIMPIEZA

Son muy numerosas las enfermedades que se contraen por falta de higiene. Por ello deben adquirirse hábitos de limpieza, como bañarse diariamente, lavarse las manos después de ir al baño y antes de comer, y cepillarse los dientes después de comer. Cuando se tienen relaciones sexuales, es recomendable darse un baño antes y, por ningún motivo, tocar los genitales propios ni los de la pareja con las manos sucias.

MANIFESTACIONES FÍSICAS

Cuando una persona ha dejado la infancia, su cuerpo experimenta muchos cambios, como la aparición de vello en el pubis y las axilas, y el cambio de voz. Las mujeres empiezan a menstruar y les crecen los senos. A los hombres les salen barba y bigote, y vellos en piernas, brazos y pecho. Los adolescentes ya tienen su aparato reproductor desarrollado, pero aún no están psicológicamente maduros para tener relaciones sexuales.

ENFERMEDADES ONCOLÓGICAS

La oncología es la parte de la medicina que estudia los tumores. El cáncer de mama y el cáncer cérvico uterino son enfermedades muy frecuentes. Sin embargo, son curables si se detectan a tiempo. Por ello, las mujeres jóvenes deben someterse a un análisis cada dos años y, las mujeres maduras, cada año, para cerciorarse de que no se ha presentado la enfermedad y, en caso contrario, para que el médico pueda actuar oportunamente.

FIMOSIS Y CIRCUNCISIÓN

El glande es la extremidad o cabeza del pene, y el prepucio, el repliegue de la piel que lo cubre. La fimosis es un estrechamiento de la abertura del prepucio que impide la salida del glande. En el anverso se presentan los pasos que efectúan los médicos al practicar la circuncisión, que es una operación quirúrgica en la que se corta circularmente una porción del prepucio, para descubrir el glande, pero no es necesaria si no se padece fimosis.

HIGIENE PREVENTIVA

Prevenir las enfermedades es mucho más fácil que curarlas. Además, son aún muy numerosas las enfermedades incurables. Para disfrutar de una sexualidad sana, sin peligro de adquirir alguna enfermedad de transmisión sexual (ETS), se recomienda usar el condón. A las parejas estables, se les sugiere que se practiquen análisis de laboratorio y, en el caso de que estén sanos, pueden prescindir del condón, siempre y cuando sean fieles.

DESPERTAR DE LA ADOLESCENCIA

Durante la adolescencia, el deseo sexual es muy intenso. Los novios se sienten fuertemente atraídos sexualmente, y se pasan el tiempo besándose y acariciándose. Cuando ya no pueden controlar tanta excitación, culminan el acto sexual, corriendo el riesgo de embarazo o de contagio de una ETS. La sexualidad es una hermosa manifestación del amor y no hay nada censurable en ella, pero debe practicarse con responsabilidad.

EMBARAZO

El embarazo constituye una de las más bellas etapas de la vida de una pareja que se ama y que desea tener una familia. Empieza cuando un espermatozoide fecunda a un óvulo, y termina nueve meses más tarde, en el parto, cuando la mujer da a luz a su hijo o hija. Durante el embarazo, la mujer y el pequeño que lleva en su vientre requieren de cuidados constantes, buena alimentación, mucho amor del futuro padre y atención médica periódica.

EJERCICIO Y DIETA BALANCEADA

Una persona no puede considerarse sana, ni física ni mentalmente, si no lleva una vida sexual sana. La práctica de la sexualidad es necesaria para consolidar el amor de la pareja y para conservar la salud de la mente y el cuerpo. Resulta también de gran importancia para la salud, hacer ejercicio por lo menos cuatro días a la semana, y tener una dieta bien balanceada, en la que predominen los vegetales y se reduzca el consumo de carne.

HIGIENE SEXUAL

El ser humano se reproduce sexualmente. Para ello, es necesario que el pene penetre en la vagina. Cuando el pene eyacula, expulsa una inmensa cantidad de espermatozoides, pero la mujer sólo queda embarazada si uno de los espermatozoides logra fecundar un óvulo. La mujer no es fértil mientras está menstruando, y unos días antes y unos días después de su menstruación. Por ello, en esos días es difícil que quede embarazada. En la pubertad, entre los doce y los trece años de edad, empiezan a desarrollarse todos los órganos de los aparatos reproductores de hombres y mujeres. Durante los primeros años de la adolescencia completan su desarrollo, pero no es una edad conveniente para tener relaciones sexuales, porque los jóvenes aún son muy inmaduros, y no han alcanzado la independencia económica ni emocional que requieren para hacerse responsables de su sexualidad. Lamentablemente son muy numerosos los casos de chicas de quince años o incluso más jóvenes que quedan embarazadas, y sus novios tampoco tienen edad suficiente para afrontar las consecuencias. También existe el peligro de adquirir una enfermedad de transmisión sexual (ETS), como las que se muestran en el anverso y se detallan a continuación:

- 1) **Sífilis:** La provoca una bacteria. Unos 20 días después del contagio, aparece un chancre en los órganos genitales. En esta fase, la enfermedad se cura fácilmente con penicilina. Si no se recibe atención médica, alrededor de un mes y medio más tarde, aparecen unas manchas rosadas, y el enfermo tiene fiebre y se le cae el cabello. Si el individuo no recibe tratamiento médico, la enfermedad sigue haciendo estragos, hasta que lo conduce a la locura.
- 2) **Gonoreo o blenorragia:** Es también de origen bacteriano, y su primer nombre se debe a que la producen unos gonococos. Pocos días después del contagio, la mucosa de los órganos genitales se inflaman y provocan ardor y comezón intensos. También se cura con penicilina.
- 3) **Herpes genital:** Es provocado por un virus. Causa ardor y comezón en los órganos genitales, y tiene el inconveniente de que, repentinamente, parece haberse curado, pero vuelve a presentarse un tiempo después, para volver a desaparecer, y así sucesivamente, provocando muchos sufrimientos al enfermo.
- 4) **Condiloma acuminado:** Es causado por el virus de papiloma humano (VPH). Se caracteriza por el crecimiento de una verruga blanda en los genitales o el ano. En las mujeres, puede invadir el cuello del útero y ser el principio de cáncer.
- 5) **Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA),** causado por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH). Es una enfermedad incurable y mortal, que se caracteriza por la incapacidad del Sistema Inmunológico para defender al organismo de virus, bacterias u otros agentes patógenos, que entran al cuerpo, por lo que el enfermo de SIDA puede morir de cualquier tipo de infección.

Estas enfermedades pueden prevenirse con el uso del condón, en cada relación sexual. Es también recomendable no tener muchas parejas sexuales, y serle fiel a la persona que se ha elegido para disfrutar la sexualidad.

Todas las parejas tienen la obligación de planificar su familia, porque es absolutamente inmoral tener hijos no deseados. Para ello, es importante que asistan a un Centro de Planificación Familiar, donde las orienten sobre los mejores métodos anticonceptivos que existen, y sobre los que más convienen a cada pareja, dependiendo de su edad y su estado de salud.

Para que la sexualidad sea un verdadero acto de amor, pleno y satisfactorio, debe practicarse con responsabilidad, cuidando la salud de la pareja y de uno mismo; respetando los deseos de la pareja y tomando todas las precauciones necesarias para evitar embarazos no deseados.