

## Tomar decisiones saludables acerca del sexo



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

### Estoy pensando en tener relaciones sexuales.

#### ¿Qué necesito saber para mantenerme saludable?

Antes de tomar cualquier decisión o si ya has tenido sexo y no sabes si deberías volver a hacerlo, continúa leyendo para obtener información importante acerca de cómo mantenerte saludable. (Y recuerda: si alguien te ha forzado a tener relaciones sexuales, eso NO ES CORRECTO y no es tu culpa. Cuéntaselo a alguien de confianza lo antes posible.)

No todo el mundo tiene relaciones sexuales. La mitad de los adolescentes dicen "no" al sexo. No hay nada de malo en querer esperar. De hecho, es una excelente idea. Si decides esperar, mantente firme en tu decisión. Planea con anticipación cómo vas a decir "no" para que te entiendan claramente. Permanece alejado de situaciones que puedan conducir a tener sexo. Muchos jóvenes tienen relaciones sexuales sin proponérselo cuando toman bebidas alcohólicas o usan drogas. El no consumir alcohol ni drogas te ayudará a tomar decisiones más claras acerca del sexo.

Si decides tener relaciones sexuales, es importante que te informes bien sobre el control natal, las enfermedades y las emociones asociadas con el sexo.

#### ¿Por qué esperar?

- **El sexo puede conducir a un embarazo.** ¿Estás preparada para quedar embarazada o para convertirte en padre o madre adolescente? Es una responsabilidad enorme. ¿Tendrá tu bebé comida, ropa y un lugar seguro para vivir?
- **El sexo conlleva riesgos de salud.** Podrías infectarte con una de las enfermedades de *transmisión sexual* (STI, por sus siglas en inglés) como el herpes, los tricomonas o el virus de inmunodeficiencia humana —VIH (el virus que causa el

síndrome de inmunodeficiencia adquirida [SIDA]). Un tipo de enfermedad llamada papilomavirus humano (VPH) puede causar cáncer.

- **Podrías sentirte triste o enfadado si dejas que alguien te presione** a tener relaciones sexuales cuando aún no estás listo.
- **También podrías sentirte triste o enfadado si decides tener sexo y después tu pareja te deja.** Hasta podría contarle a otras personas que ustedes dos tuvieron relaciones sexuales. ¿Sabrías cómo manejar esta situación?
- 

## Mantente saludable

Si no quieres quedar embarazada, necesitas un método confiable de control natal!

- Si se usan correctamente, los **condones** tienen un 90% de probabilidades de prevenir el embarazo.
- La "**píldora**" es el tipo de control natal más popular para las mujeres. Hay muchas marcas de píldoras de control natal. Para que la píldora sea efectiva, una mujer debe tomarla todos los días. Al usarse correctamente, la píldora ofrece un 99% de efectividad en la prevención del embarazo.
- El **parche** de control natal es similar a la píldora y se parece a una tira de cinta adhesiva. El parche se coloca en la piel y se cambia cada tres semanas. Los efectos secundarios son similares a los de la píldora.
- **Depo-Provera** es una inyección que se aplica cada tres meses. Es una opción popular para las mujeres a quienes les cuesta trabajo acordarse de tomar la píldora.

## ¡Es tu decisión!

La opción de estar sexualmente activo es tu elección. El decidir no tener relaciones sexuales es la *única* forma de evitar todas las enfermedades de transmisión sexual y de quedar embarazada.

Habla con tu pediatra acerca de los métodos de control natal: qué tan seguros y efectivos son, cuáles son los efectos secundarios y cuánto cuestan.

Última actualización 11/21/2015

**Fuente:** Making Healthy Decisions About Sex (Copyright American Academy of Pediatrics, Updated 8/2013)

<https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/teen/dating-sex/paginas/making-healthy-decisions-about-sex.aspx>