

Las chicas preguntan - Lxs profesionales responden

En esta página web encontrarás respuestas a preguntas de chicas refugiadas sobre sexualidad, deseo y protección. Si hay términos que no conoces, puedes consultarlos aquí:

[Vocabulario](#)

Youth 4 Youth también está disponible en formato folleto. Puedes solicitar el folleto impreso [aquí](#), en la organización Deutsche Aidshilfe, o [descargarlo aquí](#) en formato PDF.

Menstruación, regla, días

1. ¿Por qué tengo la menstruación?

En la mayoría de las chicas, la menstruación (también llamada período o regla) comienza entre los 11 y los 15 años de vida. Obtienen su menstruación en la pubertad porque su cuerpo cambia y produce hormonas sexuales. Esto conduce al llamado [ciclo menstrual](#), que dura aproximadamente un mes y comienza cada vez con el primer día de sangrado.

[Aquí encuentras más sobre los órganos sexuales internos y el ciclo.](#)

Al comienzo de su pubertad, las chicas llevan aproximadamente 400.000 diminutas células de óvulo inmaduras en sus ovarios. De ellas, las hormonas hacen que, en los primeros 14 días después del comienzo del sangrado, al menos una célula de óvulo madure en el ovario. En este tiempo, el útero también se prepara para un posible embarazo. La capa superior del revestimiento del útero se engrosa, de modo que un óvulo fecundado podría anidar allí.

Aproximadamente en la mitad del ciclo (dos semanas antes de la menstruación) tiene lugar la llamada ovulación, una célula de óvulo salta de su folículo. El folículo se transforma en el cuerpo lúteo. La célula de óvulo es transportada desde el ovario hacia la trompa de Falopio. Allí es fértil durante aproximadamente 12 a 24 horas [\[i\]](#). El cuerpo lúteo produce hormonas que preparan el revestimiento del útero para una posible implantación de un óvulo fecundado. Si no se produce fecundación ni implantación, el cuerpo lúteo se reduce. La célula de óvulo muere en la trompa de Falopio. Los niveles hormonales descienden y la capa superior del revestimiento del útero se desprende. Esto conduce, aproximadamente dos semanas después de la ovulación, a un sangrado. Entonces comienza un nuevo ciclo. Sin embargo, si la célula de óvulo es fecundada en la trompa de Falopio por un espermatozoide, continúa su camino hacia el útero y allí puede mi-

[Vocabulario](#)

dar en el revestimiento. Atención: ¡Los espermatozoides pueden sobrevivir hasta siete días en el útero! El periodo de tiempo en el que puedes quedar embarazada es más largo que las 12 a 24 horas mencionadas arriba!

Zustimmung verwalten

Puedes aprender más al respecto [aquí](#).

[i] BzgA (Hg): *Ein kleines Wunder: Die Fortpflanzung, Fruchtbarkeit bei Frau und Mann*, 2018, Auflage 4.8.07.18, S.6.

2. ¿Cuántos días dura normalmente la regla?



La menstruación forma parte del [ciclo menstrual](#). La menstruación en sí suele durar entre tres y siete días. El ciclo menstrual, por su parte, abarca el periodo comprendido entre el primer día de la menstruación y el primer día de la siguiente menstruación. Un ciclo normal dura entre 25 y 35 días.

En las chicas jóvenes, el ciclo menstrual suele ser irregular. El cuerpo tiene que adaptarse a los cambios. Especialmente durante los primeros años, la duración, la intensidad y la frecuencia de la menstruación pueden variar mucho.

3. ¿Es normal que alguna vez no me venga la regla?



En las chicas adolescentes, la menstruación suele ser irregular y, en ocasiones, puede incluso desaparecer, véase la [pregunta 2](#).

Sin embargo, si tu [ciclo menstrual](#) ha sido bastante regular durante mucho tiempo y de repente cambia, esto puede deberse a diversas causas, como el estrés, un cambio de residencia o la pérdida de peso. Por lo tanto, no hay motivo para preocuparse. No obstante, si la irregularidad persiste durante varios meses, es recomendable que acudas al médico para que te haga un chequeo.

Si crees que podrías estar embarazada, hazte una prueba de embarazo o acude a la ginecóloga.

4. ¿Se puede usar un tampón aunque nunca haya tenido relaciones?



Desde el punto de vista biológico, todas las niñas y mujeres pueden usar tampones durante la menstruación. No importa si las niñas ya han tenido relaciones sexuales o no. Tampoco tienes que preocuparte por tu «virginidad». El tejido elástico del borde de la vagina (corona vaginal) permite introducir un tampón sin causar lesiones, véase la [pregunta 17](#). Los tampones están disponibles en diferentes tamaños. Prueba con qué tamaño de tampón te sientes más cómoda. Pero también puedes usar compresas u otros productos.

5. ¿Por qué los chicos no tienen menstruación?



Los niños no pueden tener la menstruación, ya que para ello se necesitan ciertas hormonas, un útero, trompas de Falopio y óvulos. Los niños no tienen nada de esto. Por lo tanto, tampoco pueden dar a luz.

6. ¿Por qué las mujeres tienen flujo vaginal (“secreción”)?



La vagina está recubierta por una membrana mucosa. Todas las membranas mucosas del cuerpo deben estar húmedas para mantenerse sanas y proteger contra infecciones, por ejemplo, también las de la boca o la nariz.

Es normal que las mujeres tengan flujo vaginal, es decir, que salga algo de secreción (o moco) de la vagina. El flujo normal es blanquecino o amarillento y relativamente inodoro. La cantidad de flujo que tiene una mujer y su aspecto varían y también dependen del ciclo menstrual. El flujo limpia la vagina y previene infecciones. Las bacterias del ácido láctico crean un ambiente ácido que impide la proliferación de bacterias y hongos dañinos. Por lo tanto, no debes lavarte la vagina con jabones, lociones vaginales o productos similares. Estos destruyen las bacterias beneficiosas y hacen que tu vagina sea más propensa a las enfermedades. Las niñas también pueden tener flujo antes de su primera menstruación, ya que las hormonas provocan cambios en el cuerpo y anuncian la llegada de la primera menstruación.

Además, cuando las mujeres están excitadas y tienen ganas de sexo, las glándulas situadas en la entrada de la vagina producen un líquido que actúa como lubricante. Esto ayuda a que las relaciones sexuales no sean dolorosas.

7. ¿Por qué la sangre menstrual tiene distintos colores?



El color de la sangre cambia durante la menstruación, por ejemplo, puede ser rojo oscuro, marrón o negro. Depende, por un lado, de la intensidad del sangrado: los días en los que el sangrado es más intenso, la sangre puede ser

de color rojo claro u oscuro. Al principio y al final de la menstruación, cuando es más débil, la sangre tiene más tiempo para reaccionar con el oxígeno y el ambiente ácido de la vagina (véase la [pregunta 6](#)) y tiende a ser más marrón. Además, la sangre menstrual contiene una mezcla de sangre, partículas de mucosa y líquido de la vagina en diferentes proporciones. Por lo tanto, el cambio de color es completamente normal.

8. ¿Por qué siento dolor durante la menstruación?

No todas las chicas tienen dolores. Algunas chicas o mujeres tienen la menstruación sin darse cuenta. Otras sienten un tirón en la parte baja del abdomen o tienen dolor de cabeza justo antes de la menstruación. A veces también les duelen los pechos. Durante la menstruación, algunas chicas o mujeres tienen calambres o dolores en la parte baja del abdomen o en la zona lumbar. Estos dolores son causados por ciertas hormonas. Estas hormonas hacen que el útero se contraiga y pueda expulsar la mucosa durante la menstruación. A veces también causan náuseas y diarrea. Si tienes dolores intensos, debes acudir a un ginecólogo. Esto también es importante para descartar que haya otras causas físicas detrás de los dolores.

9. ¿Qué puedo hacer si tengo problemas con la regla (dolor, malestar)?

Puedes hacer cualquier cosa que relaje tu cuerpo. Esto puede ser diferente para cada chica. A menudo, el ejercicio y el deporte ayudan a que tus molestias sean más llevaderas y tu cuerpo se relaje. Pero quizá lo que tu cuerpo necesita es simplemente descansar. Para ello, puedes ponerte una bolsa de agua caliente en el vientre o tomar una infusión. Las infusiones de hierbas como la manzanilla, la melisa o la menta son muy útiles en estos casos. A algunas personas les ayuda cambiar la postura corporal, por ejemplo, llevando una rodilla al pecho mientras están tumbadas o sentadas. También puedes darte un masaje.

Si sufres dolores muy fuertes con frecuencia, deberías consultar a un médico.

10. ¿Puedo tener relaciones sexuales cuando estoy menstruando?

Sí, si te apetece tener relaciones sexuales durante tu periodo, el sangrado no es motivo para renunciar a ello. Dado que el sangrado es un proceso totalmente natural del cuerpo, no tienes por qué sentirte sucia ni avergonzada. Sin embargo, dado que es posible quedarse embarazada durante la menstruación, debéis pensar en utilizar métodos anticonceptivos (véase también la [pregunta 11](#)).

11. ¿Me puedo quedar embarazada durante la menstruación?

Sí, puede ocurrir que una niña o una mujer se quede embarazada a pesar de estar menstruando, si mantiene relaciones sexuales sin protección con un chico o un hombre. Si no deseas quedarte embarazada, por seguridad debes utilizar métodos anticonceptivos durante todo el ciclo menstrual, incluso durante la menstruación.

Esto se debe a que la mayoría de las niñas y mujeres no pueden determinar con exactitud en qué día después de su última menstruación tendrá lugar la siguiente ovulación. La maduración del óvulo puede variar de una chica a otra y de un mes a otro. Los espermatozoides pueden sobrevivir hasta siete días en el útero y las trompas de Falopio. Por lo tanto, puede producirse la fecundación y, por lo tanto, un embarazo si tienes relaciones sexuales durante tu periodo y tu próxima ovulación tiene lugar en menos de siete días. Encontrarás más información al respecto en la [pregunta 1](#).

Sexo por primera vez

12. ¿Qué es el sexo?

El sexo incluye actos eróticos entre personas o consigo mismo (masturbación). El sexo puede incluir, por ejemplo, besos, caricias y satisfacción con la mano o la boca. Por lo tanto, es más que la relación sexual, es decir, la penetración.

en la vagina o el ano. Lo importante es que te guste o les guste y les dé placer. Si tienes sexo con otra persona, ambos debéis estar de acuerdo. También está bien interrumpirlo si ya no te gusta (véase también la [pregunta 22](#))!

13. ¿Por qué la gente tiene sexo?



La necesidad de tener relaciones sexuales es natural y constituye una parte importante de nuestra personalidad. Está influenciada, por ejemplo, por nuestras hormonas, nuestra educación, la sociedad y nuestra personalidad. El deseo sexual varía de una persona a otra y cambia a lo largo de la vida. Algunas personas tienen poco o ningún deseo sexual.

Las personas pueden expresar amor, compromiso o deseo a través del sexo. Una sexualidad satisfactoria y placentera puede acercar aún más a las personas y fortalecer sus relaciones. Las personas también tienen relaciones sexuales para tener hijos.

14. ¿Cómo se siente el sexo?



El sexo puede ser una experiencia muy diferente. Durante el sexo puedes sentir mucho placer, disfrutar, sentirte bien o relajarte. Quizás te sientas deseado, aceptado, mimado y muy cercano a tu pareja.

Como punto álgido del placer y la excitación sexual, también puedes alcanzar el orgasmo. Tras una fase de fuerte tensión sexual, que va aumentando cada vez más, se produce una descarga sensorial, seguida de un estado de relajación. Pero incluso sin orgasmo, el sexo puede ser una experiencia muy agradable.

A veces, sin embargo, el sexo puede no ser tan agradable, por ejemplo, si no tienes ganas, estás tenso o no te sientes cómodo. En ese caso, puedes interrumpirlo o prestar más atención la próxima vez para que te resulte placentero.

15. ¿Cuándo es un buen momento para tener el primer sexo?



Tú decides cuándo es el momento adecuado para tu primera vez. ¡Confía en tus sentimientos y no dejes que nadie te presione! Es normal sentirse un poco nervioso e inseguro. Si estos sentimientos son muy intensos, es posible que aún no estés preparado para tener relaciones sexuales. Quizás deberías esperar un poco más. Sin embargo, la primera vez también puede ser emocionante y apasionante. Es útil que tú y tu pareja dispongáis de tiempo suficiente para estar juntos y que nadie os moleste. Hablad sobre lo que queréis y cómo os sentís.

Para preparar un buen momento, ambos deben informarse e intercambiar opiniones sobre la protección contra embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual. Decidid juntos cuál es la mejor opción para vosotros y quién se encarga de ello, véase la [pregunta 34](#).

16. ¿Cómo se sentirá la primera vez? ¿Cómo será la primera vez para un hombre y cómo para una mujer?



Es posible que la primera vez te resulte emocionante, bonita, quizá incluso divertida. Pero también puede ser decepcionante y doler un poco. Muchas chicas y mujeres jóvenes sienten miedo o nerviosismo, pero también curiosidad. A tu pareja también le puede pasar lo mismo. En este caso también debéis hablar sobre lo que te gusta y lo que no. Cada persona vive la primera vez de forma diferente, ya sea hombre o mujer.

17. ¿Es fácil perder o romper el himen?



No, porque el llamado himen no es una membrana, sino una corona elástica de mucosa llamada «corona vaginal». Esta corona rodea la entrada de la vagina, pero no la cierra. La corona vaginal tiene un aspecto diferente en cada mujer. Incluso las mujeres que han tenido relaciones sexuales suelen conservar esta corona vaginal. En las mujeres que han dado a luz, la corona vaginal ya no suele ser visible como una corona completa. En la vida cotidiana, es decir, al hacer deporte, montar en bicicleta, usar tampones y otras actividades, no se puede perder ni dañar esta corona de tejido. También es posible realizar un examen ginecológico sin dañar la corona vaginal.

Por cierto: otras personas, incluso un médico, no pueden saber si has tenido relaciones sexuales por el aspecto de la corona vaginal.

[Aquí puedes obtener más información al respecto.](#)

18. ¿Las mujeres siempre sangran la primera vez?



No, muchas mujeres y niñas no sangran la primera vez. Durante el coito pueden producirse pequeñas lesiones en la corona vaginal o en la vagina, que pueden sangrar ligeramente. Esto puede ocurrir, por ejemplo, si la niña está tensa o el chico no tiene suficiente cuidado. Sin embargo, estas pequeñas lesiones se curan sin consecuencias y sin dejar cicatrices visibles.

Algunas personas piensan que el sangrado indica que la chica aún es virgen. En la [pregunta 17](#) se explica por qué esto no es cierto.

19. ¿El sexo puede causar dolor?

El sexo puede ser algo maravilloso y hermoso. ¡El sexo no debería doler! Sin embargo, si sientes dolor, esto puede deberse a varias causas. Por ejemplo, las relaciones sexuales pueden ser dolorosas si la vagina de la mujer no está lo suficientemente húmeda o si el hombre no actúa con suficiente cuidado. Por lo tanto, tanto el hombre como la mujer deben esperar siempre hasta que la mujer esté lista para recibir el pene. Las relaciones sexuales también pueden ser dolorosas para las mujeres si están muy tensas o si, por ejemplo, tienen una infección vaginal.

Cuando las personas tienen relaciones sexuales, siempre deben asegurarse de que la otra persona se sienta bien y, en caso de duda, preguntarle. Esto se aplica al sexo en general, ¡no solo a la primera relación sexual!

Si sientes dolor con frecuencia durante el sexo, habla con un ginecólogo o ginecóloga.

20. ¿Qué pasa después de acostarse con un chico?

Si te has acostado con un chico, es posible que te sientas relajada o, por el contrario, decepcionada si no ha sido tan bonito como esperabas. Quizás te sientas más adulta. Quizás también sientas curiosidad por saber cómo se siente él. Con alegría, curiosidad y ganas, podéis descubrir juntos todo lo que puede ser bonito. Lo mismo ocurre si te has acostado con una chica.

Si te has acostado con un chico y no habéis utilizado ningún método anticonceptivo, es probable que te preocupe haberte quedado embarazada. En caso de emergencia, la «píldora del día después» puede evitar un embarazo no deseado. Encontrarás más información al respecto en la [pregunta 34](#).

21. ¿Qué longitud puede alcanzar el pene?

El pene de un hombre puede medir entre siete y diez centímetros en estado flácido y hasta unos 19 centímetros en estado erecto.^[i]

^[i] BzgA (Hg): *Wie geht's – wie steht's?!? Wissenswertes für Jungen und Männer*, 2002, Auflage 25.150.05.18, S.12.

22. ¿Cuándo no se debe tener relaciones sexuales?

¡Solo se puede tener relaciones sexuales si ambos lo desean!

No se pueden tener relaciones sexuales si uno de los dos no tiene aún 14 años. También está prohibido que un profesor o profesora se aproveche de la dependencia de un alumno o alumna menor de 18 años. Además, en general, no se puede comprar sexo a menores de dieciocho años. Si se obliga o se presiona a una persona a realizar un acto sexual, se trata de violencia y es punible. [Aquí](#) encontrarás más información al respecto.

Si se tiene una infección de transmisión sexual (como clamidia o gonorrea) y aún no se ha completado el tratamiento, no se debe tener relaciones sexuales.

Sexo con una misma

23. ¿La masturbación es buena o mala para el cuerpo?



¡La masturbación no es perjudicial para la salud! Es normal y te ayuda a descubrir tu propio cuerpo. Puedes descubrir qué caricias te gustan y te excitan. Quizás también experimentes lo que es un orgasmo. Conocerse a uno mismo es bueno y ayuda a disfrutar más tarde de una sexualidad placentera con una pareja. Esto también se aplica a los chicos.

24. ¿Se puede perder el himen mediante la masturbación?



No. Muchos creen que las chicas que nunca han tenido relaciones sexuales tienen una membrana que cierra la vagina y que se rompe, por ejemplo, con la primera penetración del pene. En la [pregunta 17](#) explicamos por qué esto no es cierto.

25. Si una chica se toca y se satisface a sí misma, ¿ya no es virgen?



Se habla de virginidad cuando una persona nunca ha tenido relaciones sexuales con otra persona (ya sea chico o chica). Por lo tanto, no se pierde la virginidad al tocarse o masturbarse. Véase también la [pregunta 17](#).

¿Qué hace que el sexo sea bueno?

26. ¿Por qué el sexo es saludable para nuestro cuerpo?



El sexo puede provocar sentimientos de felicidad, estimular la circulación sanguínea, aliviar tensiones y fortalecer el sistema inmunológico. Por lo tanto, cuando las personas tienen relaciones sexuales (entre sí), esto puede tener un efecto positivo en su salud.

Para que el sexo sea saludable para vosotros, es importante que lo hagáis de forma voluntaria y con ganas, y que os protejáis de enfermedades y, en su caso, de embarazos no deseados, por ejemplo, utilizando preservativos.

27. ¿Cómo sé si alguien quiere besarme?



Quizás esa persona busque tu cercanía física y acepte tus propuestas para acercarse más a ti. Si ambos disfrutáis de la cercanía física, si os gusta el olor del otro, puede surgir el deseo de ir más allá, quizás incluso de daros un beso. Si no estás seguro, también puedes preguntarle a la otra persona si te permite besarla. Lo mismo se aplica al sexo.

28. ¿Cómo puedo saber si alguien tiene ganas de tener sexo conmigo?



Hay señales muy diferentes que te pueden indicar si alguien tiene ganas de tener sexo contigo, véase también la [pregunta 27](#). Por ejemplo, alguien puede manifestar su deseo por ti con palabras o caricias, o tú mismo puedes reconocer señales de excitación física. Si no estás seguro, también puedes preguntarle a la otra persona si quiere acostarse contigo.

29. ¿Cómo puedo saber si tengo ganas de sexo?

Si la cercanía física y las caricias te hacen sentir bien y tu cuerpo pide más, puede ser una señal de deseo sexual. Si notas que tu vagina se humedece o que tu clítoris se hincha, también puede ser una señal de que tienes deseo. [Aquí](#) puedes ver cómo son los órganos sexuales femeninos.

30. ¿Cómo se sabe que una mujer está lista para tener relaciones sexuales?

Un requisito previo para ello es que la mujer esté excitada y sienta mucho deseo. Los labios mayores y menores se hinchan y el clítoris aumenta ligeramente de tamaño. Esto se debe a un aumento del riego sanguíneo en los órganos sexuales. En algunas mujeres, los pechos se hinchan y los pezones se vuelven más prominentes. Aunque la vagina esté húmeda, esto también puede significar que la mujer está excitada. Sin embargo, los signos de excitación física no tienen por qué significar que las chicas o los chicos realmente quieran tener relaciones sexuales. A veces, nuestro cuerpo reacciona de forma diferente a como queremos. Por ejemplo, la vagina de una mujer se humedece, pero ella no quiere tener relaciones sexuales. O una persona quiere tener relaciones sexuales y su cuerpo no le sigue el juego.

31. ¿Por qué algunas personas tienen muchas más ganas de sexo cuando están borrachas?

El alcohol tiene inicialmente un efecto desinhibidor y estimulante en la mayoría de las personas. Esto puede hacer que se sientan más seguras para acercarse a otras personas y que sientan y acepten más claramente sus propias necesidades o deseos. Sin embargo, a partir de una cierta cantidad de alcohol, nuestras capacidades se ven limitadas y nos sentimos cada vez más cansados, desconcentrados y menos sensibles. Esto afecta a nuestra capacidad para tener relaciones sexuales satisfactorias. El consumo de alcohol también puede provocar una pérdida de control. Esto conlleva el riesgo de que nos sucedan cosas que no deseamos o de que no pensemos en la prevención del embarazo y la protección contra las infecciones de transmisión sexual.

32. ¿Cómo puede una mujer ser feliz en una relación sexual?

Una mujer puede tener una relación sexual feliz y satisfactoria si ambos están dispuestos a dar placer al otro y a descubrir lo que les gusta. Esto requiere tiempo y experiencia, y puede variar de una situación a otra. Es útil que la mujer conozca bien su cuerpo y sepa lo que le gusta y lo que no. Es importante que confíes en tu pareja y que podáis comunicaros vuestros deseos, necesidades y miedos.

33. ¿Cuánto dura el buen sexo?

Lo que las personas entienden por buen sexo puede variar mucho. El buen sexo no es una cuestión de tiempo, sino de sensaciones. Puede durar más o menos tiempo. El buen sexo es placentero y satisfactorio para todas las personas involucradas. La intensidad y la belleza de la experiencia sexual también dependen de otros sentimientos e influencias externas.

34. ¿Qué puedo hacer si no quiero tener hijos?



Quien desee evitar un embarazo, lo mejor es que se ocupe de ello ya antes del acto sexual. Existen muchísimos métodos anticonceptivos diferentes; los más conocidos son el preservativo y la píldora. Los preservativos son fáciles de obtener, además protegen también contra infecciones de transmisión sexual. Más sobre los preservativos puedes encontrar en la [pregunta 36](#). Para la píldora o la mayoría de los otros métodos anticonceptivos necesitas la receta de una ginecóloga / de un ginecólogo, ver la [pregunta 35](#). También puedes informarte en un consultorio ginecológico o en un centro de asesoramiento sobre cuál es el mejor método para ti. Si quieres, también puedes llevar contigo a tu pareja u otra persona. Hasta los 22 años de edad, en Alemania el seguro médico público cubre los costos de los anticonceptivos que requieren receta.

Después de una relación sexual sin protección, puedes evitar un embarazo con la “píldora del día después”. La “píldora del día después” actúa mejor cuando se toma dentro de las primeras doce horas después de la relación sexual sin protección. Está disponible sin receta en las farmacias. Hasta los 22 años la obtienes gratuitamente si presentas en la farmacia una receta de tu médica / tu médico. Sin embargo, la píldora del día después no reemplaza la anticoncepción regular, sino que está pensada solo para emergencias. Puedes obtener más información [aquí](#).

En el caso de un embarazo no planificado, una interrupción del embarazo es posible en Alemania sin pena dentro de las primeras doce semanas después de la fecundación, ver la [pregunta 39](#).

35. ¿Cómo puede una chica joven conseguir la píldora?



Para la píldora y otros anticonceptivos hormonales, un ginecólogo o ginecóloga debe extenderte una receta. Con esta receta, puedes adquirir la píldora en la farmacia. En el caso de las niñas de 14 años o más, los ginecólogos y ginecólogas suelen poder recetar la píldora sin el consentimiento de los padres. La píldora es gratuita hasta los 22 años.

36. ¿Qué es un preservativo?



El preservativo es una funda muy fina de látex, aunque en raras ocasiones también puede ser de plástico. Se coloca sobre el pene erecto como una segunda piel. En la punta del preservativo hay una pequeña protuberancia que recoge el semen para que no entre en el cuerpo de la pareja. Si se utiliza correctamente, el preservativo protege contra embarazos e infecciones de transmisión sexual. Para ello, es importante colocar el preservativo sobre el pene antes del primer contacto entre el pene y la vagina o el ano. [Aquí](#) puedes obtener más información sobre los preservativos y su uso correcto.

Los preservativos se pueden comprar, por ejemplo, en el supermercado, en la farmacia o en Internet.

37. ¿Quién se encarga de comprar los preservativos, el hombre o la mujer?



Tanto el hombre como la mujer pueden encargarse del preservativo. Al fin y al cabo, un posible embarazo o las infecciones de transmisión sexual pueden afectar a ambos.

38. ¿Cómo es posible que una mujer se quede embarazada a pesar de tomar la píldora?



Por regla general, si se toma correctamente, la píldora es un método anticonceptivo muy fiable. Sin embargo, ningún método anticonceptivo es 100 % seguro. La eficacia de la píldora se ve afectada si olvidas tomarla durante más de doce horas o si tienes diarrea o vómitos en las tres horas siguientes a su ingestión^[i]. Además, puede interactuar con otros medicamentos. Consulta con tu médico o farmacéutico si estás tomando o quieres tomar otros medicamentos.

[i] BzgA (Hg): *Sichergehn, Verhütung für sie und ihn*, 2017, Auflage: 21.200.11.17, S.28.

Aborto

39. ¿Hasta qué momento del embarazo se puede abortar?



En Alemania, el aborto es legal bajo ciertas condiciones: no deben haber transcurrido más de doce semanas desde la fecundación. La mujer debe desear el aborto por sí misma. Debe acudir a un centro de asesoramiento sobre conflictos durante el embarazo reconocido para recibir asesoramiento. El asesoramiento es imparcial, es decir, la decisión de abortar o no siempre recae en la mujer. Este centro expide entonces un certificado de asesoramiento, que la mujer necesita si decide interrumpir el embarazo. El centro de asesoramiento también informa sobre el procedimiento y todas las demás disposiciones, como la cobertura de los gastos.

Puedes obtener más información al respecto aquí:

www.familienplanung.de/beratung/schwangerschaftsabbruch

www.zanzu.de/de/familienplanung-und-schwangerschaft/ungluecklich-mit-einer-schwangerschaft/schwangerschaftsabbruch

40. ¿El aborto supone un problema para la mujer?



Un embarazo no planificado puede generar preocupaciones e incertidumbres. En estos casos, el asesoramiento independiente puede ayudar a tomar la decisión correcta.

Para algunas personas, la interrupción del embarazo (también llamada aborto) es un alivio, mientras que otras lo viven como una carga. A veces, los sentimientos positivos y negativos se dan al mismo tiempo. Desde el punto de vista médico, la interrupción del embarazo es una intervención muy segura. Se lleva a cabo con ayuda de pastillas o mediante una pequeña intervención quirúrgica a través de la vagina. Por lo general, la interrupción del embarazo no influye en embarazos posteriores.

Amor

41. ¿Qué es el amor?



El amor es un sentimiento muy hermoso. Puede ser muchas cosas. Por ejemplo, existe el amor entre miembros de la familia o en una buena amistad. El amor entre dos personas que están en una relación amorosa es un sentimiento muy intenso y un fuerte afecto, a menudo también con una atracción física.

Al principio, generalmente existe la fase de estar enamorado. En este tiempo se trata de conocer a la otra persona. Muchas personas quieren entonces pasar muchísimo tiempo con la otra persona. Quieren saber más sobre ella o él, hablar entre sí o estar físicamente cerca.

Cuando uno está enamorado por mucho tiempo, este estado cambia. A menudo surge entonces el amor como una conexión más profunda entre ambos. Muchas personas quieren entonces estar el uno para el otro y brindarse mutuamente mucha confianza. El amor suele ser algo muy hermoso, pero a veces también hay momentos difíciles. Entonces se habla, se discute o también se pelea. El amor no debería significar que una persona decida sobre la

Quizás ya has escuchado mucho sobre el amor en canciones o películas. Tal vez te has reconocido a ti misma/o o has reconocido una situación allí. Es importante que prestes atención a tus propios sentimientos y tomes tus propias decisiones.

42. ¿Qué es la homosexualidad?

La homosexualidad significa que una persona ama y desea a otra persona del mismo sexo (“homos” es griego y significa “igual”). Es decir, una mujer ama a una mujer o un hombre ama a un hombre. Cuando una mujer y un hombre se aman, eso se llama heterosexualidad (“heteros” es griego y significa “diferente”). Cuando una persona puede amar tanto a mujeres como a hombres, eso se llama bisexualidad. El término general para estas palabras es “orientación sexual”. En todas las culturas y en todos los tiempos ha habido y hay personas con diferentes orientaciones sexuales.

A veces tales sentimientos cambian en la vida, dependiendo de la situación vital, la edad y, sobre todo: a quién se conoce. Puede suceder que uno se enamore de repente de alguien en quien antes no habría pensado.

Muchas cosas son iguales en la homosexualidad, la bisexualidad y la heterosexualidad. Casi todas las personas, por ejemplo, se ponen nerviosas cuando están enamoradas y encuentran a la persona. Una diferencia es que las personas homosexuales y bisexuales todavía no son tratadas como iguales en la vida cotidiana. A veces experimentan discriminación. Eso lo pueden cambiar todas las personas, reconociendo diferentes formas de vida y no excluyendo a nadie, pues todo amor merece respeto.

43. ¿Cómo se le puede demostrar a una persona que se la ama?

Hay varias posibilidades: si te has enamorado, puedes mirarle a los ojos e intentar establecer más contacto visual.

También podéis hablar entre vosotros. Hacer preguntas y mostrar interés mutuo puede acercaros. Si prestas atención y recuerdas lo que tu pareja te ha contado o hecho, eso puede demostrar que te importa. Estar ahí el uno para el otro y ofrecerse ayuda mutuamente también es una forma de mostrar interés o amor. Algunas personas enamoradas son tímidas. Pero si te atreves, también puedes decirle directamente a la persona de la que estás enamorado que te parece genial. Una carta de amor o un mensaje son otras de las muchas posibilidades.

Límites

44. ¿Por qué los chicos quieren mirarnos o tocarnos a las chicas?

Durante la pubertad, los adolescentes experimentan muchos cambios: surgen nuevos sentimientos y el cuerpo también cambia. Muchos jóvenes descubren que se sienten atraídos por otras personas. Algunos muestran su interés mirando a esa persona y buscando su cercanía. Quizás los chicos estén interesados en las chicas y quieran conocerlas. Si las chicas también lo desean, puede ser algo bonito.

También puede ser que un chico te mire o te toque y te resulte desagradable. Si te sientes incómoda, dile claramente al chico que pare o acude a un adulto. Encontrarás más consejos al respecto en la [pregunta 45](#).

45. ¿Qué hace una chica cuando el chico quiere ver algo y ella dice «NO» y el chico dice «Quiero verlo»?

Es incorrecto hacer algo en contra de la voluntad de otra persona y no respetar sus límites. A veces incluso acciones pequeñas pueden resultar incómodas. Esto puede significar que alguien solo te mire de cierta manera o te toque del brazo. Siempre tienes derecho a establecer tus propios límites y a pedirle al otro que se detenga o que se aleje.

A veces hay situaciones en las que un chico continúa haciendo algo incluso cuando tú dices que no quieres. Mantente firme en tu “no”, aunque pueda ser difícil. También puedes repetir tu rechazo, por ejemplo diciendo “¡Stop!” o “¡Déjame en paz! ¡Déjame en paz!”, y decirlo cada vez más fuerte. Dependiendo de la situación, también puedes alejarte o pedir ayuda a otras personas. Aquí lo más importante es: el que actúa mal es el chico si no respeta tu “no”. Por eso, no tienes que sentir vergüenza ni culpa. Confía en tu intuición. Ella te indica cuando algo está mal. También puedes practicar cómo reaccionar en situaciones difíciles. Un grupo de chicas, un curso de autodefensa o un taller de empoderamiento pueden darte más seguridad.

Incluso si alguien quiere presionarte o chantajearte de otra manera, deberías buscar ayuda. Esa persona quizá quiera aprovechar que por vergüenza no te animas a hablar del tema. Sin embargo, normalmente ayuda mucho contarlo. Tal vez a una amiga o hermana, a una profesora, una trabajadora social o un centro de asesoramiento.

En la página web www.hilfetelefon.de  encontrarás más información.

HIV

46. ¿Qué hace el virus del VIH?

VIH es la abreviatura de «virus de inmunodeficiencia humana». Esto significa que el virus solo se puede transmitir de persona a persona y daña su sistema inmunológico (= sistema de defensa).

Si una persona se infecta con el VIH y no toma medicamentos contra el virus, este destruye su sistema inmunológico durante varios años hasta tal punto que, al final, el cuerpo ya no puede defenderse contra las enfermedades. En esta etapa de la enfermedad se habla de SIDA («**S**índrome de **I**munode**f**iciencia **A**dquirida»). Actualmente existen medicamentos eficaces que impiden que los virus sigan multiplicándose en el cuerpo y que la enfermedad se desarrolle. La cantidad de virus en la sangre puede reducirse tanto que la persona ya no es contagiosa.

Sin embargo, los medicamentos deben tomarse de por vida para que el virus no pueda volver a multiplicarse.

47. ¿Cómo se contrae el VIH?

El VIH se considera un virus relativamente difícil de transmitir. Solo hay unos pocos fluidos corporales que pueden contener el virus del VIH en una cantidad suficiente para provocar el contagio. Estos son el semen, la sangre, los fluidos vaginales, la película de líquido que recubre la mucosa intestinal y la leche materna de mujeres infectadas por el VIH que no toman medicamentos contra el VIH. Estos fluidos infectados deben entrar en contacto con las mucosas o las heridas abiertas de otra persona para que esta pueda infectarse. Por lo tanto, la infección por VIH puede producirse a través de relaciones sexuales vaginales y anales sin protección (sin preservativo). En el sexo oral (sexo con la boca), el riesgo de transmisión es muy bajo. Para evitar cualquier riesgo, no se debe ingerir semen ni sangre menstrual con la boca. Las personas también pueden infectarse si comparten jeringuillas, por ejemplo, al inyectarse drogas, véase también la [pregunta 48](#).

No te puedes contagiar en la vida cotidiana, por ejemplo, al nadar, en la sauna, al comer o beber, en el baño o al hacer deporte. Esto también se aplica a los besos, los abrazos y las caricias. Los fluidos corporales como la saliva, las lágrimas, el sudor o la orina no son contagiosos porque contienen muy pocos virus VIH.

48. ¿Solo se puede contraer el VIH mediante relaciones sexuales?

No, también hay otras formas de contagiarse. El VIH también puede transmitirse de la madre al hijo durante la lactancia o el parto, si la madre no recibe medicación contra el VIH. También puedes contagiarte a través de la sangre, por ejemplo, al compartir jeringuillas para inyectarse drogas. Sin embargo, cuando vayas al médico o al hospital, no tienes por qué temer contraer el VIH. Los materiales que se utilizan allí están libres de VIH.

49. ¿Cómo se puede prevenir el VIH?

Se puede proteger utilizando preservativos durante el sexo vaginal o anal. De esta forma, ninguno de los fluidos mencionados anteriormente (más información en la [pregunta 47](#)) puede entrar en el cuerpo. También existe protección contra el VIH si una persona sabe que tiene VIH y toma medicamentos regularmente. En ese caso, no es contagiosa para otras personas.

En una relación, ambos pueden hacerse una prueba para asegurarse de que no tienen VIH. Entonces pueden tener relaciones sexuales sin preservativo. Sin embargo, es importante que no tengan relaciones sexuales sin protección (sin preservativo) fuera de la relación.

Algunas personas con un alto riesgo de infección también toman medicamentos contra el VIH como medida preventiva para protegerse de la infección cuando tienen relaciones sexuales sin preservativo. Sin embargo, esta profilaxis previa a la exposición (PrEP) solo debe tomarse tras consultar con un médico. Además, estos medicamentos son mucho más caros que los preservativos y pueden tener efectos secundarios.

Las personas que se inyectan drogas solo deben utilizar sus propias jeringuillas.

50. ¿Cómo podemos saber si tenemos el VIH?

Solo se puede saber mediante una prueba específica. No hay síntomas específicos que aparezcan tras una infección por VIH. Algunas personas no notan nada. Si crees que puedes haberte contagiado, debes hacerte la prueba. Sin embargo, esta prueba solo se puede realizar como muy pronto seis semanas después de una posible situación de riesgo, ya que las pruebas buscan anticuerpos contra el VIH. El cuerpo no produce anticuerpos específicos contra el VIH hasta seis o doce semanas después de la infección.

Si quieres hacerte la prueba del VIH, puedes acudir a la autoridad sanitaria o a un centro de asesoramiento. Encontrarás las direcciones más abajo. Las pruebas se realizan de forma anónima y con asesoramiento, nadie sabrá tu nombre. También puedes acudir a la consulta de un médico, pero allí la prueba no es anónima. Desde hace poco, también se puede comprar una autoprueba del VIH en una farmacia, un centro de asesoramiento o por Internet y hacérsela uno mismo en casa. Sin embargo, el asesoramiento es muy útil y, por lo tanto, se debe aprovechar. Si el resultado es positivo (es decir, si hay infección por VIH), hay que volver a hacerse la prueba para comprobar si el resultado es realmente correcto.

[Aquí](#) encontrarás un centro de asesoramiento cerca de ti.

Embarazo y parto

51. ¿Cómo se concibe un niño y de dónde viene?

Un niño se forma por la unión del óvulo de una mujer con el espermatozoide de un hombre. Para ello, los espermatozoides deben llegar al óvulo a través de la vagina. Esto ocurre cuando una mujer y un hombre tienen relaciones sexuales sin métodos anticonceptivos y el hombre eyacula dentro de la vagina de la mujer. En ese caso, entre 50 y 500 millones de espermatozoides pueden desplazarse hacia las trompas de Falopio. Esto también puede pasar si queda líquido seminal de una eyaculación anterior en el pene o en los dedos, y los espermatozoides entran en la vagina y desde allí llegan a las trompas de Falopio.

Si el óvulo maduro se une con un espermatozoide, este óvulo fecundado viaja durante los días siguientes hacia el útero, donde comienza a crecer lentamente (ver también la [pregunta 1](#)). Desde el punto de vista biológico, este crecimiento ocurre porque el óvulo fecundado se divide en cada vez más células. Esta esfera de células recibe primero el nombre de

embrión. El embrión es alimentado por el cordón umbilical de la mujer embarazada. Después de aproximadamente nueve meses y medio, el desarrollo del bebé por nacer está completo y puede venir al mundo.

52. ¿Duele estar embarazada?



Algunas mujeres experimentan pocos molestias durante el embarazo, otras más.

En general, el cuerpo sufre grandes cambios durante el embarazo. Esto puede provocar molestias como náuseas, cansancio, retención de líquidos en piernas y pies, dolor de espalda o de pecho. Muchas mujeres sienten tirantez o tensión en los senos. A veces, los movimientos del bebé también pueden resultar molestos.

Es importante que la mujer acuda regularmente a las revisiones médicas durante el embarazo. Allí recibirá un acompañamiento óptimo para ella y su futuro bebé. Puedes obtener más información al respecto [aquí](#).

53. ¿Se puede tener relaciones sexuales durante el embarazo?



Si te apetece durante el embarazo y este transcurre con normalidad, puedes mantener relaciones sexuales sin ningún problema. No le hace daño al bebé. Si por motivos médicos especiales se recomienda precaución, tu ginecólogo o ginecóloga te lo comentará.

54. ¿Qué debo tener en cuenta si estoy embarazada y tengo que tomar medicamentos?



Algunos medicamentos pueden afectar negativamente al desarrollo del embarazo y al crecimiento del bebé antes y después del parto. Si estás embarazada o deseas estarlo, solo debes tomar medicamentos tras consultarlo previamente con un médico.

55. ¿Por qué las mujeres tienen leche en los pechos para amamantar a sus bebés?



Durante el embarazo, diversas hormonas provocan cambios en los senos para que puedan producir leche. Al principio del embarazo, los senos producen calostro (para los primeros días), que es especialmente rico en nutrientes y sustancias inmunitarias para el recién nacido. Cuando el recién nacido succiona el pecho, se liberan hormonas que, junto con el estímulo de la succión, estimulan la producción de leche. La leche materna tiene todo lo que un bebé necesita para crecer sano.

56. ¿Por qué duele dar a luz?



La mayoría de los bebés nacen a través de la vagina de la madre. Hasta el momento del parto, el cuello del útero (que se encuentra en la parte inferior del útero y forma la transición hacia la vagina, ver ilustración 1) está bien cerrado. Antes del nacimiento, ciertas hormonas hacen que el cuello del útero se vuelva más blando y comienzan las contracciones. Esto significa que el abdomen se pone duro y los músculos del útero se contraen a intervalos regulares. A través de las contracciones, el cuello del útero se va abriendo. Al mismo tiempo, el bebé es empujado hacia abajo y, con la presión de su cabeza, ayuda a que el cuello del útero se abra. Debe abrirse aproximadamente diez centímetros para que el bebé pueda pasar. Todo el tejido está atravesado por muchos nervios, lo que hace que el dolor del parto sea perceptible.

Para aliviar el dolor, existen diferentes opciones, por ejemplo, ciertas técnicas de respiración, distintas posiciones para parir, un baño relajante o analgésicos.

En Alemania, una partera y, eventualmente, una médica o un médico acompañan a la mujer que está dando a luz. ^[i]

^[i] Ursachen von Geburtsschmerz, abgerufen am 28.11.2022 von www.familienplanung.de/schwangerschaft/geburt/geburtsschmerz/ursachen-von-geburtsschmerz/

vgl. Smith, R.: *Das Timing der Geburt*, Spektrum der Wissenschaft 6, 1999, S.46.