

Los chicos 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.

Sexo

Vocabulario



1. ¿Qué es exactamente el sexo?



El sexo refiere a actos de excitación sexual entre personas o consigo mismo (masturbación). Así pues, es más que el solo acto sexual. El sexo también puede incluir, por ejemplo, besos, caricias y la estimulación con la boca o las manos. Lo importante es que te guste y te dé placer.

Para muchas personas, el sexo es muy importante. Les hace sentir bien y les divierte. Sin embargo, cada persona siente y experimenta el sexo de forma muy diferente.

2. ¿A partir de qué edad se puede tener sexo?



En Alemania existen leyes para proteger a los niños y jóvenes en el ámbito de la sexualidad. En general, está prohibido que los adultos y jóvenes realicen actos sexuales con niños menores de 14 años. Esto incluye también los besos con lengua o las caricias íntimas. A partir de los 14 años, en Alemania se considera que se alcanza la «mayoría de edad sexual», por lo que se puede decidir en gran medida por uno mismo si se quiere tener relaciones sexuales y con quién. En [Zanzu](#) puedes leer lo que hay que tener en cuenta al respecto. Además, los padres u otros tutores legales tienen la obligación de supervisar a sus hijos mientras estos no hayan cumplido los 18 años. Esto significa que son responsables de que no les pase nada a sus hijos. Pueden intervenir si están preocupados y sospechan que su hijo corre peligro.

[Aquí encontrarás más regulaciones e información más detallada.](#)

Por regla general, ambos deben querer tener relaciones sexuales. Quien te obligue por la fuerza o te amenace, comete un delito. ¡No importa la edad que tengas! Y el derecho a decir «no» se aplica a todas las personas, independientemente de a quién amen.

3. ¿Con qué frecuencia hay que tener sexo?

Vocabulario

La frecuencia con la que se debe tener relaciones sexuales no está regulada por ninguna norma. Las ganas de tener relaciones sexuales pueden variar mucho y cambiar con el tiempo. La frecuencia con la que se tiene relaciones sexuales depende de los



dos en una pareja. Cada relación se nutre del deseo y las necesidades de ambos. Lo que ambos miembros de la pareja desean de común acuerdo es lo importante y lo correcto. Sin embargo, tanto los hombres como las mujeres tienen derecho a decir «¡no!».

4. ¿Las mujeres tienen el mismo deseo sexual que los hombres?



Aún no se ha investigado en profundidad si el deseo sexual difiere entre hombres y mujeres, ni en qué medida. Los hombres suelen señalar que tienen relaciones sexuales con más frecuencia que las mujeres. Sin embargo, la necesidad de sexualidad puede variar mucho de una persona a otra, independientemente de la edad y el sexo, y cambiar a lo largo de la vida. Está influenciada por factores externos e internos. Así, el éxito y una imagen positiva de uno mismo pueden favorecer el deseo, mientras que el miedo, el estrés y la presión pueden tener un efecto negativo.

5. ¿Cuánto tiempo dura el buen sexo?



El buen sexo no es una cuestión de tiempo, sino de las sensaciones. Puede durar más o menos. El buen sexo es placentero y satisfactorio para ambos miembros de la pareja. La intensidad y la calidad de la experiencia sexual también dependen de otros sentimientos e influencias externas. Muchas personas piensan que el sexo termina cuando el hombre ha tenido un orgasmo. Pero no tiene que ser así. Las personas pueden proporcionarse mutuamente sensaciones placenteras y apasionadas de muchas maneras diferentes, por ejemplo, con la boca o con las manos, si así lo desean. Para ello no es necesario tener el pene erecto.

6. ¿Qué es un orgasmo?



El orgasmo se define como el punto álgido del placer y la excitación sexual. Tras una fase de fuerte tensión sexual, que va aumentando progresivamente, se produce una descarga sensorial, seguida de un estado de relajación. Las personas suelen experimentar el orgasmo como una explosión asociada a sentimientos de felicidad. Pero, tras el orgasmo, el sexo puede ser una experiencia muy placentera.

Vocabulario



El orgasmo y la eyaculación pueden producirse simultáneamente en los niños y los hombres, pero también pueden ocurrir de forma independiente. Las niñas y las mujeres a veces también pueden tener una eyaculación. Los orgasmos pueden experimentarse de formas muy diferentes.

7. ¿Cómo puedo saber si una chica o una mujer tiene ganas de tener sexo conmigo?



Esta es una pregunta muy importante, ya que es fundamental que ambos miembros de la pareja tengan ganas de mantener relaciones sexuales. Sin embargo, no hay señales generales que te permitan saber si una chica o una mujer está interesada en ti y quiere tener relaciones sexuales contigo. A veces ni siquiera es fácil averiguar si está interesada en ti. Y si lo está, ¿hasta qué punto? Quizás solo te encuentra simpático y nada más. Es posible que esté dispuesta a intercambiar caricias contigo o a besarte, pero que no quiera tener relaciones sexuales contigo. Debes tener esto en cuenta. Lo mejor es preguntar antes de hacer algo que la otra persona no quiera o no le guste.

8. ¿Cómo puedo saber si una mujer está excitada?



Durante la excitación sexual, los órganos sexuales de la mujer también reciben un mayor riego sanguíneo. Los labios mayores y menores se hinchan y el clítoris aumenta ligeramente de tamaño. En algunas mujeres, los pechos se hinchan y los pezones se vuelven más prominentes. La humedad de la vagina también puede indicar que la mujer está excitada. Sin embargo, los signos de excitación física no tienen por qué significar que la persona realmente quiera tener relaciones sexuales. A veces, nuestro cuerpo reacciona de forma diferente a como queremos. Por ejemplo, la vagina de una chica se humedece, pero ella no quiere tener relaciones sexuales. Para más información respecto a esto, puedes volver a consultar la [pregunta 7](#). O una persona quiere tener relaciones sexuales, pero su cuerpo no le responde.

9. ¿Es dolorosa la primera vez para una mujer?

Vocabulario

Las mujeres y los hombres tienen muchas «primeras veces» en su vida: el primer beso, la primera relación, el primer contacto sexual. Cuando dos personas tienen relaciones



sexuales por primera vez, puede ser una experiencia muy emocionante y nueva para ambos. Sin embargo, algunas mujeres temen que la primera relación sexual con un hombre pueda ser dolorosa. En general, 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 vagina esté húmeda y lista para recibir el pene. Las relaciones sexuales también pueden ser dolorosas para las mujeres si están muy tensas. Por lo tanto, es importante que la mujer se sienta cómoda. En general, las parejas deben prestarse atención mutuamente y preguntarse si el otro está disfrutando, esto se aplica al sexo en general, no solo a la «primera vez».

Quizás hayas oído que todas las mujeres sangran durante su primera relación sexual. En la [pregunta 10](#) explicamos por qué esto no es cierto.

10. ¿Qué significa realmente perder la virginidad?



Se habla de «virginidad» cuando una persona nunca ha tenido relaciones sexuales con otra persona. Esto puede aplicarse tanto a chicos como a chicas.

Muchos creen que la virginidad de las chicas y las mujeres se puede reconocer por el llamado himen. ¡Esto es falso! No se puede saber ni si las mujeres ni los hombres han tenido relaciones sexuales.

El propio término que se usa en alemán «membrana virginal» es engañoso; sería mejor hablar de «corona de tejido vaginal». El himen, una corona de tejido vaginal, no es una piel que cierre la vagina, sino un tejido que rodea la entrada de la vagina y que puede tener un aspecto muy diferente. [i] Dado que este tejido se estira al introducir el pene, no se puede saber si una niña o una mujer ha tenido relaciones sexuales o no. A veces pueden producirse pequeños desgarros en la piel de la vagina. Pero menos de la mitad de las niñas y mujeres sangran la primera vez. Puede que esto ocurra en ocasiones posteriores o que no ocurra en absoluto. En algunas ocasiones, el chico o el hombre también sangra.

En algunas familias se espera que la chica sangre, como señal de su virginidad. Esto puede provocar estrés o presión. Si este es también para ti el caso, puedes hablarlo con tus amigos o amigas. Juntos pueden pensar cómo comportarse con vuestras familias. También podéis acudir a [centros de asesoramiento](#).

Vocabulario

Y volviendo a la pregunta de qué significa «perder la virginidad»: en realidad, no se puede «perder» nada cuando se tienen las primeras experiencias sexuales. Para algu-



nas personas, sus primeras relaciones sexuales tienen un gran significado, para otras, menos.

[i] Anna Knöfel Magnusson: *Vaginal corona: Myths surrounding virginity: your questions answered*. Brommatryck & Brolins AB, Stockholm 2009; vgl. *Jungfernhäutchen (Hymen)*, abgerufen am 28.11.2022, von www.zanzu.de/de/koerper/koerper-der-frau/jungfernhaeutchen-hymen/

11. ¿Debe prepararse una «virgen» antes de la primera vez?

Toda persona que desee tener relaciones sexuales por primera vez debe prepararse previamente de la anticoncepción y la protección contra las enfermedades de transmisión sexual. Por lo demás, no hay ninguna preparación especial que las chicas o los chicos deban realizar antes de tener sus primeras experiencias sexuales. Es importante tomarse el tiempo necesario, confiar en los propios sentimientos y tomarse en serio los de la pareja.

Sexo o no sexo

Vocabulario



12. ¿Hay personas que pueden vivir sin sexo?



Hay personas que deciden abstenerse sexualmente, es decir, renunciar a las relaciones sexuales, aunque sientan deseo sexual. Esto puede ser tanto por un tiempo limitado, por ejemplo, cuando se renuncia a la sexualidad antes del matrimonio o durante la preparación de exámenes, o para el resto de la vida. Se desconoce hasta qué punto las personas realmente logran abstenerse por completo de las relaciones sexuales a largo plazo. Sin embargo, las investigaciones parten de la base de que el deseo sexual puede disminuir si se renuncia a la sexualidad durante mucho tiempo. No obstante, también puede ocurrir que el deseo sexual se intensifique tras un periodo de abstinencia limitado. Muy pocas personas nunca sienten deseo sexual ni necesidad de mantener relaciones sexuales. Algunas se autodenominan «asexuales».

13. ¿Por qué me masturbo, cómo lo evito?



Está bien si te masturbas. El deseo sexual es algo natural y una parte importante de nuestra personalidad. Por eso, la sexualidad se considera una de las necesidades básicas del ser humano. No podemos liberarnos de ella, y la masturbación (también llamada onanismo) es parte de ella.

«Algunos lo hacen con frecuencia y otros rara vez o nunca. La frecuencia con la que se practica también puede variar según las etapas de la vida. Cada persona tiene sus propias necesidades, y eso está bien. Muchos asocian la masturbación con una sensación placentera. Además, es algo que no hay que contarle a nadie. [...] Y no hay por qué avergonzarse de masturbarse».[i]

[i] *Selbstbefriedigung*, abgerufen am 28.11.2022, von www.loveline.de/themen/sex/selbstbefriedigung/

14. La masturbación me quita mucha energía y me impide concentrarme. ¿Cómo puedo controlar la masturbación?



Vocabulario

Durante la pubertad, es posible que pienses mucho en el sexo. A veces, esto puede hacer que te desconcentres y te distraigas. La masturbación no refuerza estos pensa-

mientos, sino que a menudo te hace sentir más relajado y te permite volver a ocuparte de otras cosas.

Cada chico y cada chica puede decidir por sí mismo si se masturba y con qué frecuencia. Algunos lo hacen todos los días, otros una vez a la semana y otros nunca. Esto no dice nada sobre si son buenas o malas personas. Otras cosas que te interesan, como los deportes o los pasatiempos, pueden ayudarte a pensar menos en el sexo o incluso a olvidarlo por completo. Sin embargo, si sientes que no puedes pensar en nada más y esto te causa mucho sufrimiento, puedes acudir a psicólogos expertos. Aquí encontrarás [enlaces](#) y aquí [centros de asesoramiento](#).

15. ¿Es perjudicial la masturbación?



No, la masturbación no es peligrosa para la salud! Es algo normal y sirve para descubrir el propio cuerpo, el propio deseo y las propias sensaciones. Puedes descubrir por ti mismo qué caricias te dan placer y te excitan. Quizás también experimentes lo que es un orgasmo. Conocerse a uno mismo es bueno y puede ayudar a disfrutar más tarde de una sexualidad placentera con una pareja. Esto también se aplica a las chicas.

16. ¿Por qué pienso constantemente en la masturbación?



En la pubertad, se despierta el deseo sexual y la necesidad de satisfacerlo. El cuerpo cambia de infantil a adulto. Para los chicos, esto significa, por ejemplo, que la voz se vuelve más grave, les crece la barba, se vuelven más fuertes y experimentan la primera eyaculación. En las chicas, entre otras cosas, crecen los pechos y empiezan a tener la menstruación. Para que esto ocurra, el cuerpo segrega hormonas. Estas hormonas hacen que se tenga más deseo sexual. Esto es normal.

17. ¿Las chicas también se masturban?



Si las chicas se masturban y con qué frecuencia varía mucho, al igual que los chicos. También es bueno que las chicas conozcan su propio cuerpo y de qué caricias les gustan y cuáles no. Además, la masturbación tampoco es perjudicial para la salud de las chicas.

Vocabulario



Gay, lesbiana, bi

Vocabulario



18. ¿Por qué algunos chicos se enamoran de chicos y algunas chicas de chicas?



Estar enamorado/a es una sensación increíble. Querés estar cerca de la otra persona. Eso siempre es igual, no importa si es un chico o una chica. Hay muchas formas de tener relaciones. Dentro de esta diversidad también existe la homosexualidad, es decir, que las chicas pueden enamorarse de chicas y los chicos de chicos. Algunas personas también se enamoran de ambos géneros, a eso se le llama bisexual, y otras están abiertas a todos los géneros, lo que se llama pansexual.

Nadie puede elegir su orientación. Tampoco se puede “educar” o “convencer” a alguien para que sea homosexual. ¡La homosexualidad no es una enfermedad ni algo que haya que tratar! Y la diversidad sexual es algo completamente natural.

19. ¿Cómo se sabe si se es homosexual o bisexual?



La mayoría de las personas empiezan en la pubertad a interesarse sexualmente por otras personas. Quienes, siendo chicos, solo se interesan por chicas, o siendo chicas, solo se interesan por chicos, probablemente no se cuestionen mucho por qué son heterosexuales.

Podés darte cuenta de que sos homosexual, por ejemplo, si siendo chico te parece sexualmente atractivo otro chico. Tal vez querés estar cerca de él físicamente y no sabés bien si eso es amistad o amor. A veces pasa que te sentís atraído/a tanto por chicos como por chicas. En ese caso se habla de bisexualidad (= bi). Descubrir que sos homosexual o bi no ocurre de un día para el otro. Por lo general es un proceso más largo, que muchas veces viene acompañado de la pregunta de si es “solo” una fase. Los y las jóvenes homo o bisexuales suelen sentirse inseguros/as, sobre todo por miedo a no ser aceptados/as por todas las personas, o a decepcionar a sus amigos, amigas o a su familia. También pueden tener miedo a que otros los traten mal o los discriminen. Por eso, muchas veces esconden que son homo o bisexuales. Por eso es importante no excluir a tus amigos y amigas gays, lesbianas o bisexuales, sino aceptarlos/as tal como son, con su identidad homo o bisexual.



Vocabulario

20. ¿Qué significa ser trans*?



Existen distintas maneras de definir “trans*”. El asterisco (*) se usa justamente para mostrar esa diversidad.

En general, “trans*” significa que una persona se siente perteneciente a otro género distinto del que le asignaron al nacer. Las personas que fueron clasificadas como niños/hombres al nacer pero se sienten como mujeres se llaman chicas trans o mujeres trans. Las personas que fueron clasificadas como niñas al nacer pero se sienten como chicos/hombres se llaman chicos trans o hombres trans. También hay personas que no quieren definirse dentro de un género fijo y que a veces también se identifican como trans*.[i]

Las personas trans*, igual que todas las demás, pueden ser heterosexuales, bisexuales u homosexuales.

[i] *Transgeschlechtlich*, abgerufen am 28.11.2022, von www.loveline.de/themen/geschlechter/transgeschlechtlich/

21. ¿Cuántas personas son gays, bisexuales, lesbianas o trans*?

Las encuestas muestran que entre el 5 y el 10 por ciento de la población es homo- o bisexual. Pero estos resultados también dependen de cuánto se discrimina a estas personas en una sociedad. Porque quienes tienen miedo a ser discriminados probablemente no hablen tan fácilmente de su identidad sexual. La cantidad de personas que en algún momento de su vida se sienten atraídas por alguien de su mismo género es, de hecho, mucho más alta, aunque no se identifiquen como gays, lesbianas o bisexuales. Sobre la cantidad y el porcentaje de personas trans* todavía no hay datos confiables. Lo importante es: ser trans* no significa automáticamente ser gay o lesbiana. Son cosas distintas: por un lado, el género; por el otro, la orientación sexual. Una persona trans* puede ser heterosexual, homosexual o bisexual.

Embarazo

Vocabulario



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



Un niño se forma a partir de la fusión del óvulo de una mujer con el espermatozoide de un hombre. Las mujeres tienen dos ovarios en la parte inferior del abdomen, situados a la derecha y a la izquierda del útero. Cada mes madura un óvulo en uno de los dos ovarios. Cuando un óvulo está maduro, llega durante la ovulación a una de las dos trompas de Falopio, que están conectadas con el útero. Allí puede ser fecundado por un espermatozoide durante las siguientes 12 a 18 horas.

Para ello, los espermatozoides deben llegar al óvulo a través de la vagina. Esto ocurre cuando una mujer y un hombre mantienen relaciones sexuales **sin** anticonceptivos y el hombre eyacula en la vagina de la mujer. En este caso, entre 50 y 500 millones de espermatozoides pueden fluir hacia las trompas de Falopio. Esto también puede ocurrir si hay semen de una eyaculación anterior en el pene o los dedos y los espermatozoides llegan a la vagina y, desde allí, a las trompas de Falopio.

Cuando el óvulo maduro se fusiona con un espermatozoide, este óvulo fecundado migra al útero en los días siguientes y crece lentamente allí. Desde el punto de vista biológico, este crecimiento se logra mediante la división del óvulo fecundado en un número cada vez mayor de células. Esta bola de células se denomina inicialmente embrión. El embrión se nutre a través del cordón umbilical de la mujer embarazada. Después de aproximadamente nueve meses y medio, el desarrollo del feto ha concluido y puede nacer.

Cuando comienza el parto, la mujer embarazada suele tener contracciones. La bolsa amniótica que envuelve al bebé en el útero se rompe. Entonces, el líquido amniótico sale por la vagina de la mujer. Durante las contracciones, el útero se contrae. Esto ayuda a la mujer a expulsar al niño por la vagina. A menudo, esto resulta muy agotador y doloroso para la mujer. Si el futuro padre está presente, no es raro que se ponga nervioso. En Alemania, la mayoría de los bebés nacen en el hospital, pero algunos también nacen en las llamadas casas de parto o en casa. A veces también es necesario realizar una cesárea. En ese caso, el niño se extrae del vientre de la madre mediante una operación, pero esto solo es posible en el hospital.

23. ¿Qué debo hacer para evitar un embarazo no deseado en mi pareja?

Vocabulario



Para los chicos y los hombres, además de abstenerse de mantener relaciones sexuales, el preservativo es la única forma de evitar una paternidad no deseada. El preservativo también protege a hombres y mujeres contra el contagio de infecciones de transmisión sexual como el VIH. El preservativo es seguro si se utiliza correctamente, véase la [pregunta 24](#). Y puedes comprarlo sin problemas, por ejemplo, en droguerías, farmacias o por Internet. En cualquier caso, debes hablar con tu pareja sobre la cuestión de la anticoncepción antes de tener relaciones sexuales por primera vez.

Para las chicas y las mujeres, en cambio, existen diferentes métodos anticonceptivos. Para averiguar cuál es el más adecuado, debes hablar con tu ginecóloga. También podéis ir juntos a la consulta y obtener información sobre las diferentes opciones. También hay centros de asesoramiento que ofrecen asesoramiento sobre anticoncepción. Allí podéis recibir asesoramiento gratuito de forma anónima, es decir, sin dar vuestro nombre, si así lo deseáis (véase la sección de direcciones). Algunos centros de asesoramiento también ofrecen acceso gratuito a anticonceptivos.

Acabar afuera (el llamado «coitus interruptus»), en el que el pene se retira de la vagina justo antes del orgasmo, es totalmente inadecuado para prevenir el embarazo. Los espermatozoides pueden salir incluso antes del orgasmo. El sexo anal con una chica (pene en el ano) sin condón también puede provocar un embarazo no deseado, ya que el semen puede pasar del ano a la vagina.

Preservativos & compañía

Vocabulario



24. ¿Cómo se utiliza correctamente un preservativo?



1.

Saca el preservativo del envoltorio. Abre con cuidado el envoltorio por un lado y saca el preservativo.

2.

Sujeta el pene y retira el prepucio.

3.

El preservativo y el pene solo encajan si el pene está erecto. Retire el prepucio si el pene no está circuncidado.

4.

Coloque el preservativo y presione para sacar el aire. Coloque el preservativo de manera que el «rollo» quede en el exterior y presione para sacar el aire de la «punta».

5.

Sujételo con una mano y desenróllelo con la otra. Desenrolle el preservativo hasta la base del pene. ¡No tire de él! Si no funciona, vuelva a intentarlo con un preservativo nuevo.

6.

Siga desenrollándolo hasta el final. Para el sexo anal se debe utilizar lubricante. El lubricante también puede ser útil para el sexo vaginal, especialmente si la vagina no está lo suficientemente húmeda.

Así es como se coloca correctamente: Retira el pene con el condón antes de que se vuelva flácido. ¡El condón debe tirarse a la basura y no al inodoro! A continuación, lávate bien el pene y las manos».[i]

Si aún no tienes mucha experiencia, lo mejor es que practiques unas cuantas veces solo, así te sentirás más seguro cuando llegue el momento.

[El preservativo](#) | Zanzu

[i] *Ein Kondom überziehen*, abgerufen am 18.07.2019, von www.liebesleben.de/fuer-alle/kondome/anwendung/



Vocabulario

25. ¿Cómo se puede evitar que los preservativos se rompan o se dañen?



Si se utilizan correctamente, los preservativos protegen contra embarazos no deseados y contra infecciones de transmisión sexual.

Utiliza solo preservativos que aún estén en buen estado (la fecha de vencimiento figura en el envase) y cuyo envoltorio esté intacto.

Hay preservativos de diferentes tamaños. Un preservativo demasiado ajustado puede romperse, uno demasiado holgado puede salirse.

¡Los preservativos solo se pueden usar una vez! Ten cuidado al abrir el envase, especialmente si tienes las uñas largas o llevas anillos. No utilices tijeras, cuchillos ni objetos similares.

Los preservativos no soportan el calor ni la luz solar directa.

No se deben guardar en la cartera ni en el bolsillo del pantalón, ya que podrían dañarse.

Los preservativos no toleran productos que contengan grasa o aceite. No utilices cremas, lociones ni vaselina. Existen lubricantes a base de agua que se pueden comprar en droguerías o farmacias.

¡No utilices dos preservativos juntos! Se rozan entre sí y pueden romperse más fácilmente.

26. ¿Qué se puede hacer si la chica se queda embarazada sin querer?



Si algo ha salido mal con el método anticonceptivo, la «píldora del día después» puede ayudar a evitar un embarazo no deseado. Esta píldora debe tomarse lo antes posible, preferiblemente en las primeras 12 horas. Después, el efecto de la «píldora del día después» disminuye progresivamente hasta que deja de ser eficaz. Este medicamento se puede comprar en la farmacia, incluso sin receta médica. Sin embargo, las niñas menores de 14 años necesitan el consentimiento de sus padres. Si la niña tiene entre 14 y 18 años y no tiene receta médica, el farmacéutico decidirá si se la vende o no. Si la niña tiene más de 18 años, puede comprarla sin receta. La «píldora del día después» cuesta entre 16 y 35 euros sin receta médica.

Vocabulario



En caso de problemas o preguntas, se puede acudir al ginecólogo o a los centros de planificación familiar.

Si se ha esperado demasiado tiempo y no se ha producido la menstruación, se debe realizar una prueba de embarazo. La joven puede acudir a su ginecólogo, a un centro de planificación familiar o a la oficina de salud pública.

Si se confirma el embarazo y la mujer está pensando en interrumpirlo, debe acudir a un centro de asesoramiento sobre conflictos relacionados con el embarazo. Allí se pueden discutir todos los pasos a seguir. Es deseable que el joven apoye a su pareja y, si ella lo desea, la acompañe.

Sexo saludable

Vocabulario



27. ¿Cuál es la diferencia entre el VIH y el sida?



HIV ist das Virus, welches die Krankheit **AIDS** hervorrufen kann.

El **VIH** es el virus que puede provocar la enfermedad del **sida**.

VIH es la abreviatura del término inglés «Human Immunodeficiency Virus» (virus de inmunodeficiencia humana).

Virus: virus (agente patógeno)

Inmunodeficiencia: deficiencia inmunológica.

Humano: humano.

Esto significa que el virus VIH debilita las defensas del organismo. Las personas pueden contagiarse, por ejemplo, durante las relaciones sexuales con otras personas que sean portadoras del virus VIH en su organismo.

El **SIDA** es la enfermedad que puede provocar el contagio por el virus VIH.

Síndromes: conjunto de diversos síntomas

Inmunodeficiencia: debilidad del sistema inmunológico

Adquirido: adquirido por contagio

El sida es la consecuencia de una infección por VIH si no se detecta y se trata a tiempo mediante una prueba del VIH. El virus VIH ha debilitado el sistema inmunológico del organismo hasta tal punto que a este le resulta difícil combatir infecciones y determinados tipos de cáncer. Esto puede provocar enfermedades que, en algunos casos, pueden poner en peligro la vida. Sin embargo, hoy en día existen medicamentos que pueden prevenir el brote de la enfermedad y evitar que la persona infectada transmita la infección. Las personas seropositivas deben tomar estos medicamentos durante toda su vida. Hasta la fecha, la infección por VIH no tiene cura.



28. ¿Cómo puedo protegerme del VIH/SIDA?

Vocabulario

El VIH se transmite con relativa dificultad: solo existe riesgo de infección cuando los fluidos corporales que contienen muchos virus entran en contacto con heridas o mem-

branas mucosas del cuerpo. Entre estos fluidos se encuentran principalmente la sangre, el semen, el flujo vaginal o la película de líquido que recubre la mucosa del recto de las personas infectadas por el VIH que no toman medicamentos contra el VIH.

La mayoría de las personas se infectan con el VIH durante las relaciones sexuales sin preservativo. El riesgo de transmisión de VIH es alto en las relaciones sexuales anales (penetración del pene en el ano) o vaginales (penetración en la vagina), también de otras infecciones de transmisión sexual. Puedes protegerte a ti mismo y a tu pareja utilizando un preservativo. Esto es especialmente recomendable si tienes parejas sexuales diferentes y aún no os conocéis bien. Algunas personas 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, los medicamentos son mucho más caros que los preservativos y pueden tener efectos secundarios.

El VIH no se transmite mediante el intercambio de caricias, besos y caricias íntimas (actos sexuales sin penetración del pene en el ano o la vagina). El riesgo de transmisión también es muy bajo en el sexo oral (sexo con la boca). Para evitar cualquier riesgo, no se debe ingerir semen ni sangre menstrual con la boca.

Además, muchas parejas que se conocen y al principio practican sexo seguro (con preservativo) se hacen la prueba del VIH antes de practicar sexo sin protección. Para ello, sin embargo, es importante que no practiquen sexo sin protección fuera de esta relación.

Existe un alto riesgo cuando se comparten jeringuillas. Las personas que se inyectan drogas solo deben utilizar sus propias jeringuillas y nunca compartirlas con otras personas.

Los artículos de higiene personal, como los utensilios de afeitado o los cepillos de dientes, no deben compartirse con otras personas.

29. ¿Se puede beber de una taza?



Sí. No puedes contagiarte del VIH bebiendo de la misma taza o vaso que otra persona. La saliva contiene tan pocos virus que no puede transmitir la infección.

Vocabulario



30. ¿Es el sexo oral más peligroso para el hombre?



No, el sexo oral no es más peligroso para el hombre que para la mujer. El riesgo de contraer el VIH durante el sexo oral es muy bajo para ambos, véase la [pregunta 28](#).

Si se quiere estar completamente seguro, se debe evitar el contacto de la boca con el semen o la sangre menstrual.

31. ¿Se puede transmitir el VIH por la boca?



Sí, existe un pequeño riesgo si se ingieren espermatozoides o sangre menstrual con la boca. Sin embargo, el VIH no se transmite al besarse o acariciarse. La saliva no es contagiosa.

32. ¿Es posible que me contagie de una mujer seropositiva?



Sí, se puede contraer el VIH mediante relaciones sexuales anales o vaginales sin protección (sin preservativo) con una persona infectada por el VIH. Las mujeres también pueden infectarse con hombres seropositivos. No se puede saber si una persona es seropositiva con solo mirarla.

33. ¿Se puede contraer el VIH aunque se utilice preservativo?



Esto ocurre muy raramente, pero es posible si el preservativo se rompe o se queda atascado en la vagina de la mujer. En ese caso, la mucosa vaginal entra en contacto con el espermatozoides y existe riesgo de infección. Es importante señalar que esto no solo le puede pasar a la mujer si el hombre es VIH positivo. El hombre también puede infectarse con la mujer si ella es VIH positiva.



Vocabulario

34. ¿Se contrae el VIH con cada contacto con sangre infectada?



Para que se pueda contraer la infección, deben cumplirse varias condiciones:

- La persona con la que se tiene contacto sanguíneo debe ser seropositiva.
- Es necesario que haya una cantidad suficiente de virus en la sangre de la persona seropositiva para que exista la posibilidad de contagio. Si esta persona toma medicamentos contra el VIH, la cantidad de virus en su sangre (carga viral) puede reducirse tanto que ya no sea contagiosa.
- El virus del VIH debe poder entrar en el torrente sanguíneo de la persona aún no infectada. Esto puede ocurrir a través del contacto con las mucosas y las heridas. Por el contrario, una piel intacta, como la de las manos o los brazos, no ofrece ninguna posibilidad de infección.

35. ¿Se puede contraer la infección si te muerde una persona seropositiva?



Esto es extremadamente improbable, siempre y cuando la persona que muerde no sangre y no haya intercambio de sangre con ella. La cantidad de virus VIH en la saliva es tan pequeña que no puede producirse una transmisión del VIH a la herida de la persona mordida.

36. ¿Puede contagiarse el bebé si la madre es seropositiva?



Sí, el bebé puede infectarse a través de la madre, sobre todo durante el parto y la lactancia. En el útero está bastante protegido, ya que tiene su propio sistema circulatorio. Si durante las revisiones prenatales se descubre que la mujer embarazada es seropositiva, se toman medidas para evitar que el niño se infecte. Esto incluye que la mujer embarazada tome medicamentos específicos para el VIH durante el embarazo y que no amamante al bebé después del parto. El bebé también recibe medicamentos específicos para el VIH poco antes del parto y durante las primeras semanas de vida. El parto debe realizarse en una clínica especializada. El niño puede nacer por cesárea o por parto natural. Casi el 100 % de los niños nacen sanos.

Vocabulario

37. ¿Se puede sentir si se tiene VIH?



No. Solo una prueba del VIH puede darte seguridad. Muchas personas no presentan síntomas tras infectarse con el VIH. Algunas se sienten enfermas, como si tuvieran gripe. Si crees que podrías haberte infectado, debes acudir a un centro de asesoramiento (por ejemplo, la autoridad sanitaria) y aclarar la posibilidad de infección. Esto se hace mediante una entrevista con un asesor o asesora y una prueba del VIH posterior.

38. ¿Cómo evoluciona la infección por VIH?



Si una persona se infecta con el virus del VIH y no toma medicamentos contra el virus, los virus destruyen su sistema inmunológico durante varios años hasta tal punto que el cuerpo ya no puede defenderse contra las enfermedades y la persona muere de sida. Esto es poco frecuente en Alemania, ya que existen medicamentos eficaces que previenen el brote de la enfermedad. Para ello, es importante que la infección se detecte lo antes posible mediante una prueba del VIH.

Sin tratamiento médico, ocurre lo siguiente: poco después del contagio, algunas personas presentan síntomas similares a los de la gripe. Sin embargo, muchas otras no notan nada. Durante estas primeras semanas, la persona es muy contagiosa (fase aguda). Después, la persona se recupera y la mayoría no presenta síntomas de la enfermedad. Esto puede durar unos diez años (fase de latencia). En algún momento, las infecciones se vuelven más frecuentes que en las personas sin VIH. Esto puede manifestarse, por ejemplo, en pérdida de peso, diarrea, tos, problemas cutáneos o fiebre prolongada (la fase sintomática). Si aún así no se inicia el tratamiento, la siguiente fase se denomina sida. En ella se producen enfermedades graves del sistema nervioso o incluso cánceres que ya no son tratables y que conducen a la muerte.

39. ¿Cuáles son los síntomas del sida?



La infección por VIH debilita el sistema inmunitario de una persona hasta tal punto que se vuelve cada vez más vulnerable a otros agentes patógenos, como bacterias o virus, que también pueden causar enfermedades en otras personas sin VIH. A esto se pueden añadir ciertos tipos de tumores. Solo una prueba del VIH puede decirte si una persona está infectada por el VIH o no. Y solo un médico puede decirte si tienes un caso de sida.

Vocabulario



40. ¿Cómo se desarrolla una infección por sida?



Muchas personas confunden la infección por VIH con el sida. No se puede contraer el sida. El sida es la consecuencia de una infección por el virus VIH cuando esta no se detecta y trata a tiempo. (En la [pregunta 38](#) puedes leer cómo se desarrolla una infección por VIH).

41. ¿El sida es una enfermedad peligrosa o se puede tratar?



El sida es la consecuencia de una infección por VIH no tratada. Es una enfermedad muy peligrosa, ya que puede provocar la muerte. **Sin embargo, hoy en día, en Alemania nadie tiene por qué enfermar de sida ni morir a causa de él.** Si alguien se ha contagiado del VIH, existen medicamentos muy eficaces. Estos combaten los virus VIH y evitan la aparición del sida. Mientras se tomen estos medicamentos de forma regular, se puede vivir bien con una infección por VIH.

Incluso cuando las personas han llegado a la fase del sida, en muchos casos se les puede ayudar.

42. ¿Cómo es el tratamiento del VIH/SIDA?



En Alemania hay médicos y médicas especializados en el tratamiento de personas con infección por VIH. Trabajan en consultas especializadas en VIH o en clínicas de VIH. Ellos deciden cuándo debe iniciarse el tratamiento contra el VIH. Existen medicamentos especiales para combatir los virus HI (VIH). Se denominan medicamentos antirretrovirales y evitan que el virus se multiplique en el organismo. Estos medicamentos deben tomarse de por vida, ya que, de lo contrario, los virus volverían a multiplicarse y atacarían el sistema inmunológico.

43. ¿Se puede curar el VIH/SIDA con medicamentos?



Hasta ahora, la infección por VIH no tiene cura. Sin embargo, si se detecta mediante una prueba del VIH, existen medicamentos muy eficaces. Estos impiden que el virus se

Vocabulario



propague por el organismo y dañe el sistema inmunitario, así como las enfermedades asociadas, véanse también las preguntas 38 y 42.

44. ¿ Está extendida esta enfermedad en Alemania? ¿En qué porcentaje?

No, afortunadamente esta enfermedad no está muy extendida en Alemania. Esto se debe también a que se informa mucho sobre este tema. En total, en Alemania viven 82,7 millones de personas (2017). Se estima que aproximadamente 86 000 (2017) de ellas son seropositivas, es decir, están infectadas por el virus del VIH.[i] Esto equivale aproximadamente al 0,1 % de la población. Sin embargo, es importante señalar que la infección por VIH solo provoca la enfermedad si no se detecta y se trata. Por lo tanto, el número de personas en Alemania que enferman a causa del VIH es extremadamente bajo.

[i] Robert Koch Institut: *HIV/AIDS in Deutschland – Änderung der Eckdaten der Schätzung*, 2017

45. ¿Dónde se puede hacer la prueba del VIH?

Si quieres hacerte la prueba del VIH o no estás seguro de si tienes otra infección de transmisión sexual, puedes acudir al centro de salud 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 una consulta médica, pero allí la prueba no es anónima. Desde hace poco, también se puede comprar una prueba 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, conviene aprovecharlo. Si el resultado es positivo (es decir, si hay infección por VIH), hay que volver a hacerse la prueba para comprobar si es realmente cierto.

Aquí encontrarás un centro de asesoramiento cerca de ti: www.hivandmore.de/hiv-test/teststellen.

[Youth 4 Youth](#) [Mädchenfragen](#) [Jungsfragen](#) [Der Zyklus](#) [Beratungsstellen](#)
[Links](#) [Über das Projekt](#) [Cookie-Richtlinie \(EU\)](#)

© Verband für Interkulturelle Arbeit (VIA) Regionalverband Berlin/ Brandenburg e. V. 2019 |

[Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Datenschutz](#) | [Cookie-Richtlinie \(EU\)](#)



Vocabulario