

<https://doi.org/10.22201/fm.sapiosex.2024.9>

Año 2

No. 17

Septiembre de 2024

ÍNDICE

- *Palabras clave... 1*
- *Introducción... 1*
- *El primer encuentro sexual... 2*
- *Conócete... 2*
- *Comunícate... 5*
- *Protégete... 6*
- *¿Sabías que...?... 7*
- *Efeméride del mes... 8*
- *Referencias... 9*

* Integrantes del Programa de Salud Sexual Integral (PROSSI), Facultad de Medicina, UNAM.

TRES CLAVES PARA “TU PRIMERA VEZ”

Diana Guadalupe Ruiz Velasco Manzanos, Brenda Jocelin Benítez Muñoz y Susana López Rosas*

<https://doi.org/10.22201/fm.sapiosex.2024.9.1>

Palabras clave

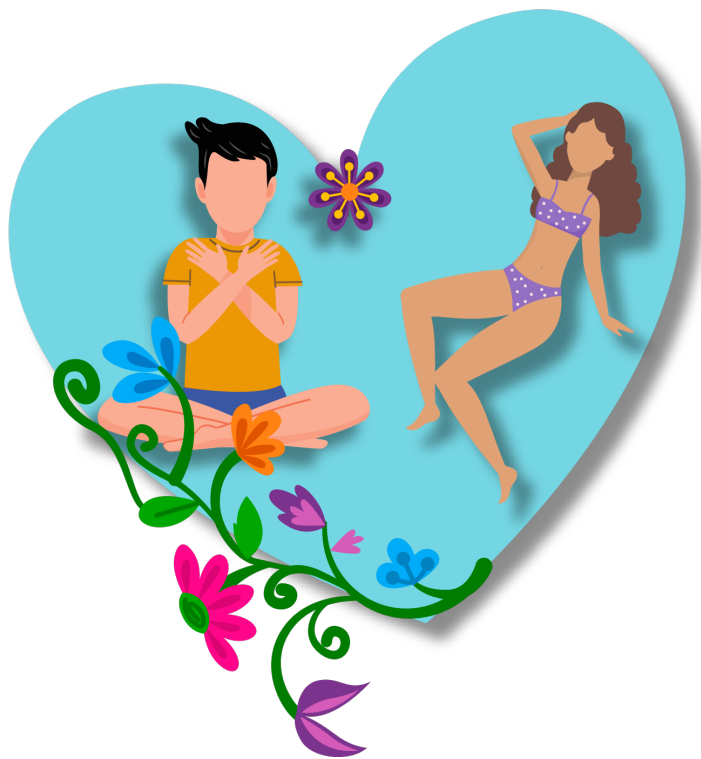
Inicio de la vida sexual, autoconocimiento, autoexploración, comunicación, protección sexual.

Introducción

El primer encuentro sexual es una experiencia que involucra muchos factores biológicos, individuales y sociales. A menudo este evento está rodeado por desinformación y tabúes que pueden generar en la persona diversas inquietudes. El objetivo de este boletín es brindar algunas pautas importantes a considerar para experimentar las primeras **prácticas sexuales** de una manera libre, informada y respetuosa.



Continúa...



El primer encuentro sexual

Se refiere a experimentar actividad sexual por primera vez, implica el contacto con el propio cuerpo para relacionarse consigo mismo o con otros individuos a través del placer ^[1].

Así, se puede considerar como el inicio de la vida sexual a algunas prácticas sexuales como la masturbación, el manoseo externo, frotamientos, caricias y el sexo oral; pero para otros, este inicio se refiere a experimentar la penetración pene-vagina/ano o mano-vagina/ano.

Durante la adolescencia, es habitual establecer relaciones entre pares, las cuales pueden generar vínculos de amistad y/o enamoramiento, lo cual puede despertar el interés por realizar diversas actividades sexuales ^[2]. Es por ello que esta etapa se considera importante para aprender conductas que sentarán las bases de las futuras relaciones interpersonales; así, como la percepción y actitud hacia la sexualidad ^[3]. Sin embargo, aunque se presenten estos cambios y motivaciones, el inicio de la vida sexual es una decisión que depende de cada persona, por lo que podría ocurrir en una etapa posterior de la vida.

A continuación, presentamos tres claves a considerar para el inicio de tu vida sexual, sin importar la edad en la que la inicies e incluso si ya has tenido prácticas sexuales y buscas tu bienestar sexual: el **autoconocimiento**, la **comunicación** y **protección sexual**.

► Conócese

El **autoconocimiento** es considerado como una habilidad para la vida que tiene un impacto significativo en la sexualidad de las personas. Se refiere al conocimiento del propio cuerpo; así, como de la conducta y personalidad; es decir, nuestras fortalezas, debilidades, la forma en la que actuamos y pensamos, lo que nos gusta y lo que no, etc. ^[4]

Para empezar, es importante tener conocimiento sobre los denominados caracteres sexuales primarios, que incluyen estructuras anatómicas internas y externas en cada individuo. En el caso de las internas, habrá presencia de ovarios, tubas uterinas, útero, vagina, o testículos, conductos deferentes, uretra, vesículas seminales y próstata; entre las externas encontraremos la vulva, el escroto y pene. Figuras 1 y 2.

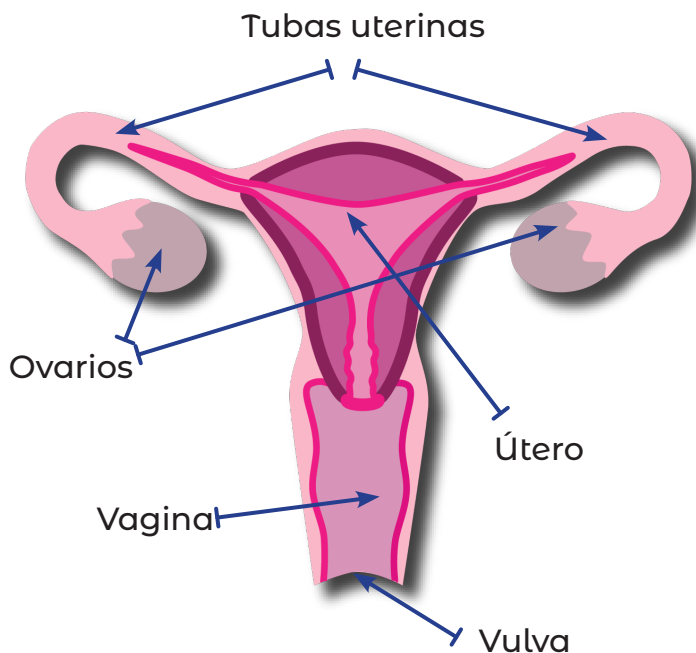


Figura 1. Aparato reproductor femenino

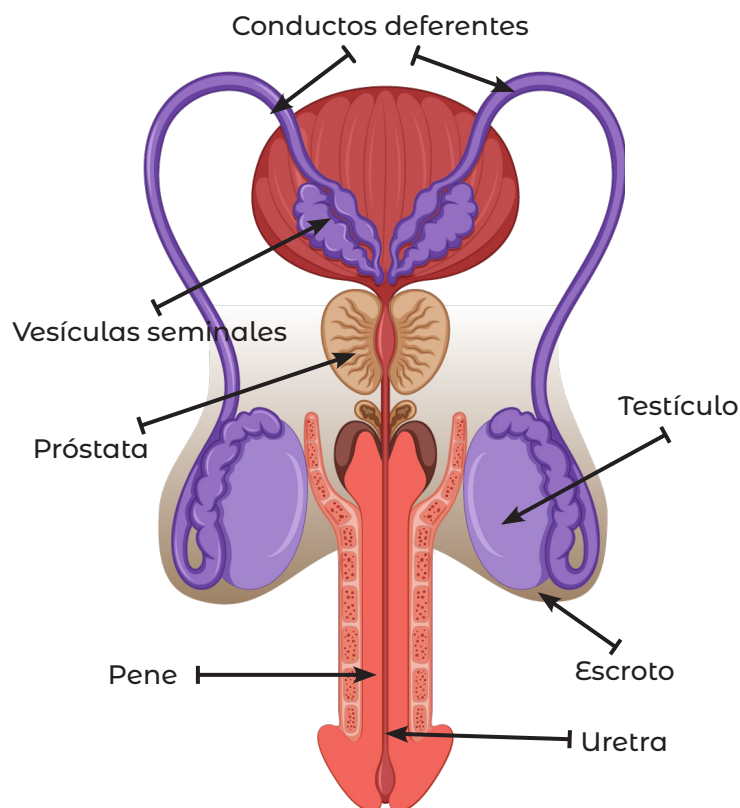


Figura 2. Aparato reproductor masculino

Durante la pubertad, el cuerpo se desarrolla y experimenta cambios físicos o visibles que son regulados por hormonas sexuales producidas por algunas glándulas. Estas hormonas son: la testosterona en el caso de los hombres y, los estrógenos en el caso de las mujeres. Dichas hormonas, además de transformar el cuerpo durante esta etapa de la vida, generan cambios mentales. Los cambios físicos a los que hemos hecho mención también se denominan **caracteres sexuales secundarios**, que son aquellas características físicas no relacionadas con la reproducción. ^[5]

Entre ellos están, la distribución de la grasa corporal, el tono de voz, la aparición del vello en axilas, genitales y en cara. ^[6]

Si al leer el texto, te estás preguntando: ¿algo está mal en mí si no tengo barba o si mis pechos son pequeños?, la respuesta es no. Al final, el desarrollo o no de estas características va a depender de diversos factores, individuales. Aunque, conozcamos los procesos que existen y cuáles son los

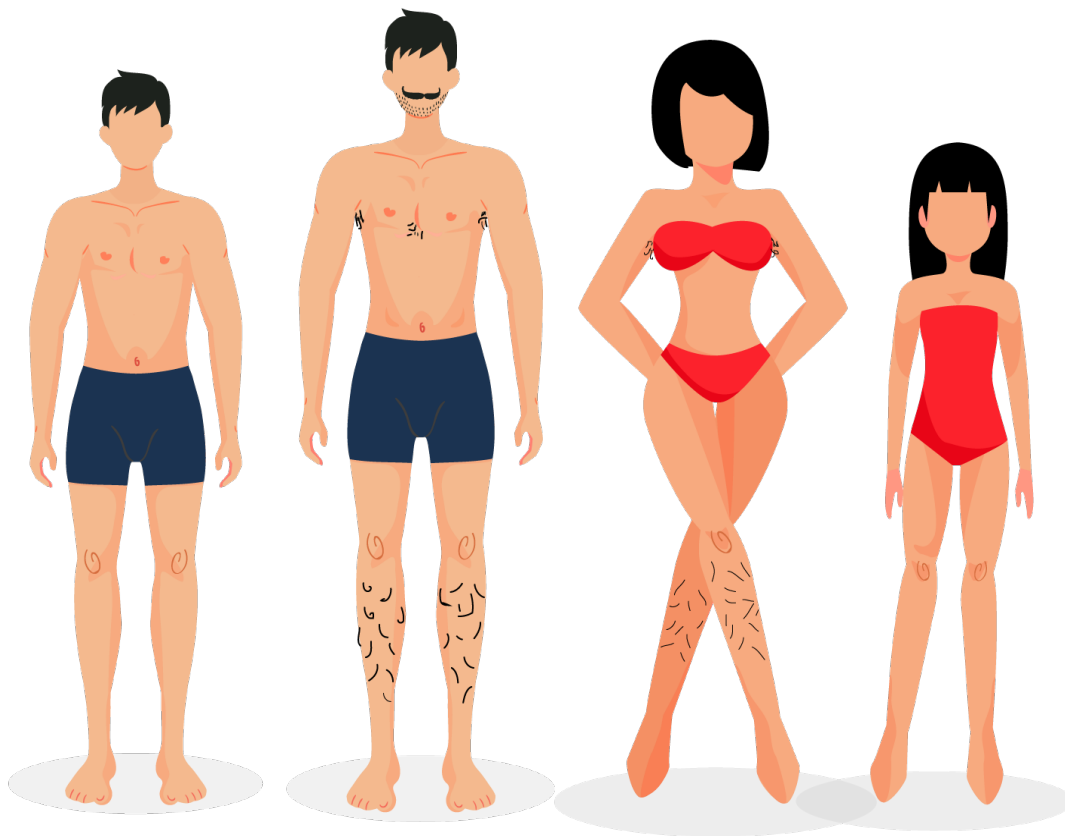
cambios que puede haber en ellos, no necesariamente se van a presentar todos y pueden ocurrir a una mayor o menor edad.

En este orden de ideas, es sumamente importante identificar estas estructuras de nuestro cuerpo, saber cómo lucen en cada etapa de nuestra vida y **autoexplorarse** para saber cómo se sienten. Esto propiciará que contemos con un mejor entendimiento de lo que nos genera placer, de lo que nos gusta y lo que nos desagrada.

Toma en cuenta que el autoconocimiento o conocimiento de sí mismo también es crucial para generar autonomía, autoestima e intimidad. Cuando aparece el deseo sexual hacia los otros, se despiertan fantasías y pensamientos relacionados con las prácticas sexuales y eventualmente comienzan los primeros encuentros ^[7]. El tiempo o edad en la que se manifiesta lo anterior es muy variado, ya que cada persona suele tener un proceso único. Tanto en el cuerpo como en la mente, priorizar el autoconocimiento permitirá formar una percepción de sí mismo y de las preferencias sexuales para poder comunicar dichas preferencias a las personas con las que nos involucremos/intimemos, favoreciendo un encuentro sexual más placentero y saludable ^[3, 8].

El autoconocimiento está ligado a la **inteligencia emocional**, la autoestima, a la autoeficacia y a la búsqueda de la identidad, conceptos que afectan el comportamiento de las personas; así, como la toma de decisiones y las posibles respuestas a las distintas situaciones de la vida diaria. En conjunto, permiten identificar a la persona su estado afectivo y el de los demás; así, como atribuirse características internas y externas que considera valiosas o no, lo que le permite mejorar la relación consigo mismo y con el entorno ^[9]. Por lo tanto, una persona con un mayor autoconocimiento comprende cuáles son sus deseos, necesidades, emociones, pero también los límites corporales que le ayudarán a ejercer su sexualidad.

Continúa...



Los grupos de amigos, familiares, y la sociedad en general ejercen influencia y aportan a nuestras ideas, comportamientos y actitudes hacia la sexualidad ^[10]. Sin embargo, en ocasiones, esto puede vivirse como una presión para ejercer la sexualidad de acuerdo con estas pautas, lo que puede llevar a tener experiencias sexuales de riesgo relacionadas con el efecto de alcohol o drogas y al uso nulo o incorrecto de la protección ^[11]. Por eso, es crucial no ceder a la presión social y tomar decisiones informadas considerando las creencias personales y el proyecto de vida.

Algunos consejos para desarrollar el autoconocimiento y proyecto de vida son ^[12]:

1. reflexiona sobre lo que te gusta y disgusta;
2. identifica tus fortalezas y debilidades;
3. cuestiona cuáles son tus metas a corto, mediano y largo plazo a las que quieres llegar;
4. Reconoce los valores y destrezas que se necesitan para ello

5. toma acciones que te acerquen a la meta;
6. se constante y mantén una actitud resolutiva ante los obstáculos que se presenten, y
7. confía en lo que puedes llegar a lograr.

En resumen, el autoconocimiento tiene diversos beneficios como:

- ✓ tomar consciencia de tu cuerpo;
- ✓ explorar y experimentar con tu cuerpo;
- ✓ comprender tus valores y límites;
- ✓ aceptar necesidades y sentimientos;
- ✓ manejar y regular respuestas emocionales;
- ✓ considerar tus deseos e intereses;
- ✓ evitar la presión social;
- ✓ prevenir riesgos, y
- ✓ tener un proyecto de vida.

► Comunícate

La comunicación es la segunda clave y es sumamente importante para las relaciones sexuales, ya que implica el intercambio de conductas, pensamientos y sentimientos con otra(s) persona(s).

Es usual que cada uno tenga sus propias creencias, gustos y experiencias respecto a la sexualidad. Por lo que lo ideal es que exista una comunicación abierta, respetuosa y honesta; es decir, que se lleve a cabo de forma asertiva. Este término se refiere a la acción de expresar de forma adecuada lo que se siente y piensa con respecto a un tema en específico. Es una forma de comunicación en la que se busca que el mensaje sea congruente, directo y consciente. ^[13]

El hablar sobre sexualidad a veces puede tener diferentes complicaciones, pues es un tema cargado de estigmas que pueden dar como resultado emociones desagradables relacionadas con vergüenza o culpa ^[14]. Generalmente, cuando esto ocurre, tomamos el camino fácil y evitamos expresarnos al respecto. Sin embargo, es de vital importancia que podamos implementar estrategias que permitan entablar conversaciones favorables con la(s) persona(s) con la(s) que deseamos compartir nuestra primera relación sexual.

Una comunicación abierta y honesta no solo mejora la experiencia sexual, sino que también fortalece la relación en general, por ello una de las estrategias que se sugiere en la literatura es establecer un acuerdo verbal, en dónde las personas involucradas estén aceptando participar en una o varias prácticas sexuales de manera voluntaria mediante el **consentimiento sexual**. Para establecerlo, debemos considerar las siguientes características de este concepto ^[15, 16]. Tabla 1.



Tabla 1. CONSENTIMIENTO SEXUAL

1. Libre	Ser capaz de dar permiso conscientemente y aceptar cuando se nos rechaza. Lo anterior nos permite tener la certeza de que se elige de forma voluntaria participar en la interacción sexual, sin ninguna presión, manipulación o influencia de alcohol y/o drogas.
2. Afirmativo	Es necesario un “sí” claro para que se lleve a cabo la relación sexual.
3. Específico	Debe ser preciso y concreto con cada práctica que se desea realizar, es decir, el consentimiento no se puede generalizar. Para pasar a otra práctica es necesario preguntar nuevamente.
4. Reversible	Existe la posibilidad de cambiar de opinión y retirar el consentimiento en cualquier momento.
5. Informado	Conocer sobre la(s) práctica(s) que se va(n) a realizar, tener y compartir la información al respecto mediante una conversación.

Debemos tomar en cuenta estos elementos en nuestras actividades sexuales para garantizar que vivamos nuestra sexualidad de manera segura y placentera.

Además de hablar sobre cada práctica sexual que se va a llevar a cabo, es importante acordar el lugar que elegirán para hacerlo. Tener prácticas sexuales en un lugar seguro es importante por varias razones, el disfrute pleno es una de ellas; sin embargo, un punto importante está relacionado con la protección de la privacidad y la intimidad. Esto se refiere a la garantía de que podemos desenvolvernos dentro de un determinado ámbito privado, sin riesgo de intromisión de otra(s) persona(s) ^[17]. Recomendamos evitar elegir sitios en donde alguien más pueda vernos o incluso fotografiarnos. En su lugar, es preferible un espacio cómodo y seguro, donde exista la garantía de que nadie más está observando.

► Protégete

Esta es la tercera clave, pero, primeramente, ¿sabes a lo que hace referencia el **sexo protegido**? Si bien es cierto que no en todas las prácticas sexuales hay intercambio de fluidos con semen o flujo vaginal, existen muchas otras prácticas sexuales en las que sí los hay, por lo que es sumamente importante que, si estás por experimentar alguna de ellas, sepas cómo y por qué cuidarte.

Uno de los métodos más recomendables y seguros por su efectividad para prevenir **Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)** e incluso un embarazo, es el condón. Existen dos tipos: interno (anteriormente conocido como femenino) y externo (también llamado masculino). El uso del condón externo es el método más utilizado en las primeras relaciones sexuales; sin embargo, muchos de los primeros encuentros son sin protección, lo que representa un riesgo para la salud ^[18].

Además del uso de condón para evitar el intercambio de fluidos, es importante considerar otras formas de protegernos, ya que el contacto de fluidos con heridas o micro heridas que solemos tener en manos y boca puede convertirse en una forma de adquirir una ITS. Los diques, dedos o guantes de látex sin talco, previenen este intercambio al realizar prácticas como sexo oral y tocamientos genitales. 

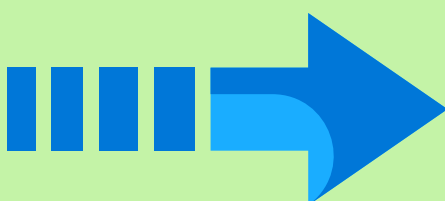


¿Sabías que...?

El Programa de Prevención de Embarazo en Adolescentes (PPEA) de la Facultad de Medicina de la UNAM, se renueva cambiando su nombre a **Programa de Salud Sexual Integral (PROSSI)**. Esta transición refleja el compromiso de una visión más completa y actualizada, que no sólo se centra en la prevención del embarazo, sino también en una educación integral y emocional en diversos temas relacionados con la sexualidad.

Su objetivo es fomentar una cultura de conocimiento y prevención en la salud sexual y reproductiva, mediante la educación e investigación, con el fin de generar estrategias y herramientas fundamentadas en la evidencia, que beneficien a estudiantes adolescentes de la Facultad de Medicina, de otras dependencias Universitarias, docentes y a la sociedad en general.

El Programa oferta dos Talleres: Habilidades para la Vida y Sexualidad y Formación Integral de la Educación para la Sexualidad, que cuenta con módulos como: colocación correcta de condón interno y externo, uso correcto de los métodos anticonceptivos hormonales, salud menstrual, habilidades para la vida, entre otros ^[19]. 



PROSSI

PROGRAMA DE
SALUD SEXUAL INTEGRAL
FACULTAD DE MEDICINA • UNAM

EFEMÉRIDE DEL MES

4 de septiembre
Día Mundial de la Salud Sexual

Desde 2010, la Asociación Mundial de la Salud Sexual ha designado el 4 de septiembre como una fecha clave para concienciar y promover la sexualidad como un componente vital del ser humano y de la salud reproductiva, subrayando la importancia de que sea saludable, sin riesgos y satisfactoria. Este año el tema central de la conmemoración es: **“Relaciones positivas”**, enfatizando en las diversas formas de relacionarnos, entendiendo que todas son únicas y tienen características particulares, y que no sólo abarcan lo sexual. Se hace hincapié en los puntos que comparten las relaciones positivas como el respeto, la amabilidad, el cuidado y el apoyo ^[20].

Dada la relevancia global de la población adolescente y joven, es crucial destacar las

condiciones en las que toman decisiones sobre su sexualidad; así, como los servicios, recursos y acceso a educación y orientación que tienen a su disposición. Promover una vida sexual satisfactoria implica priorizar la **educación sexual integral**, entendida como un proceso para enseñar y aprender sobre los aspectos cognitivos, emocionales, físicos y sociales de la sexualidad. Este proceso tiene como objetivo principal preparar a niños, niñas y jóvenes con los conocimientos, habilidades, actitudes y valores necesarios para alcanzar su salud, bienestar y dignidad; establecer relaciones sociales y sexuales respetuosas; reflexionar sobre el impacto de sus decisiones en su bienestar y el de los demás, y comprender y proteger sus derechos a lo largo de sus vidas ^[21].



Referencias

1. Welte-Chanes, C. Inicio de la vida sexual y reproductiva. Universidad Nacional Autónoma de México. 2005. Papeles de POBLACIÓN No. 45 [citado el 20 de agosto de 2024] Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252005000300007
2. La Salud Sexual IVP. POR MÍ, POR TI, POR TODOS [Internet]. Org.mx. [citado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: https://www.amsa.org.mx/docs/informacion_vital_sexual.pdf
3. Monter BS, Hernández López E, Rodríguez Contreras V, Santamaria Suarez S, Álvarez Martínez U, Melo Fabela ZI. Percepción de la primera relación sexual en adolescentes. Educ Salud Bol Cient Cienc Salud ICSa [Internet]. 2020;9(17):23-30. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.29057/icsa.v9i17.6431>
4. Díaz Posada LE, Rosero Burban RF, Melo Sierra MP, Aponte López D. Habilidades para la vida: análisis de las propiedades psicométricas de un test creado para su medición. Rev Colomb Cienc Soc [Internet]. 2013;4(2):181-200. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497856283003>
5. Jurado L (2020). Determinación y diferenciación sexual. pubertad. Fernández-Tresguerres J.A., & Cachafeiro V, & Cardinali D.P., & Delpón E, & Díaz-Rubio E, & Escriche E, & Juliá V, & Teruel F, & Pardo M(Eds.), Fisiología humana, 5e. McGraw-Hill Education. Disponible en: <https://accessmedicina-mhmedical-com.pbidi.unam.mx:2443/content.aspx?bookid=2987§ionid=254132168>
6. Abreu AP, Kaiser UB. Pubertal development and regulation. Lancet Diabetes Endocrinol [Internet]. 2016;4(1). Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/S2213-8587\(15\)00418-0](http://dx.doi.org/10.1016/S2213-8587(15)00418-0)
7. Urrea J. Adolescencia. La edad de los grandes cambios. Eslovenia: Bonallettera Alcompas; 2021.
8. Orcasita LT, Mosquera JA, Carrillo T. Autoconcepto, autoeficacia y conductas sexuales de riesgo en adolescentes. Inf Psicol [Internet]. 2018;18(2):141-168. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v18n2a08>
9. Leal KMO, Vidales MB. Integración de la terapia cognitivo conductual y terapia centrada en soluciones en un taller para el aumento de la autoestima y asertividad. Rev Electrón Psicol Iztacala. 2019;22(2):42-71.
10. Alfonso Figueroa L, Figueroa Pérez L, García Breto L, Soto Carballo D. Abordaje teórico en el estudio de las conductas sexuales de riesgo en la adolescencia. Rev cienc médicas Pinar Río [Internet]. 2019 [citado el 23 de agosto de 2024];23(6):954-68. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000600954
11. Cruces Montes SJ, Guil Bozal R, Sánchez Sevilla S, Zayas García A. CONTEXTO COMUNICATIVO, FAMILIAR Y ESCOLAR DEL ADOLESCENTE Y CONDUCTA SEXUAL. Int J Dev Educ Psychol Rev INFAD Psicol [Internet]. 2017;2(1):31. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.916>
12. International Planned Parenthood Association [IPAS] Centroamérica y México A.C, Proyecto de vida sexual como herramienta de prevención y disfrute en la sexualidad. México:Ipas; [internet] 2021. [citado 26 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://ipasmexico.org/pdf/DeLaTeoriaAccionSSyRAdolescentes/IpasCAM2021-Tomo12-Digital.pdf>
13. Duque SY, Díaz A. Estrategias gerenciales para la promoción de la comunicación asertiva en el mejoramiento de las relaciones interpersonales de los docentes de

la E “Rafael Álvarez” del municipio Cárdenas, estado Táchira [Internet]. Comisión Organizadora; 2016. [citado el 23 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://ciegc.org.ve/wp-content/uploads/2022/12/MEMORIAS-X-INTERCAMBIO.pdf#page=195>

14. Ortega V, Ojeda P, Sutil F, Sierra JC. Culpabilidad sexual en adolescentes: estudio de algunos factores relacionados. An Psicol [Internet]. 2005;21(2):268–75. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721208>
15. Género CP la I. Reglas del consentimiento sexual – Coordinación para la Igualdad de Género UNAM [Internet]. Unam.mx. [citado 09 de agosto de 2024]. Disponible en: https://coordinaciongenero.unam.mx/avada_portfolio/reglas-consentimiento-sexual/
16. Planned Parenthood. ¿Qué es el Consentimiento Sexual? [Internet]. plannedparenthood.org. [citado el 09 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/relaciones/consentimiento-sexual>
17. Quintal MAC. La protección de la intimidad como derecho fundamental de los mexicanos. En: Estudios en homenaje a Marcia Muñoz de Alba Medrano. Protección de la persona y derechos fundamentales. Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM); 2006. p. 71-108.
18. Gobierno del Estado de Puebla. Sexo seguro y protegido [Internet]. [citado el 22 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://ss.puebla.gob.mx/cuidados/adolescentes/item/201-sexo-seguro-y-protegido>
19. Perera G, Agni O. Conoce PROSSI: El Programa de Salud Sexual Integral de la Facultad de Medicina [Internet]. División de Investigación de la Facultad de Medicina UNAM; s.f. Disponible en: <https://di.facmed.unam.mx/prossi.php>
20. WSHD 2024: Positive Relationships [Internet] [citado el 05 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://worldsexualhealthday.org/wshd-2024-positive-relationships/>
21. Gobierno de México. 4 de septiembre: Día Mundial de la Salud Sexual [Internet]. gob.mx. [citado el 22 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/seguropopular/es/articulos/4-de-septiembre-dia-mundial-de-la-salud-sexual?idiom=es>

BOLETÍN SAPIOSEX, Año 2, número 17, septiembre de 2024. Publicación mensual de acceso abierto, editado por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Av. Universidad 3000, Coyoacán, 04510, Ciudad de México, a través del Programa de Salud Sexual Integral de la División de Investigación de la Facultad de Medicina, Torre de Investigación, edificio “H”, primer piso, Circuito Escolar s/n, Ciudad Universitaria, Coyoacán, 04510, Ciudad de México. Teléfono: 55 5623 2153.

<https://boletinsapiosex.facmed.unam.mx>
sapiosex@unam.mx

Editor responsable: Dra. Mónica Beatriz Aburto Arciniega. Certificado de Reserva de Derechos al uso Exclusivo del Título: 04-2023-092217040500-106 otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor.

Responsable de la última actualización de este número, Programa de Salud Sexual Integral de la Facultad de Medicina, María Elena González Robles, Torre de Investigación, edificio “H”, primer piso, Circuito Escolar, Ciudad Universitaria, Coyoacán, 04510, Ciudad de México. Fecha de la última modificación: 25 de septiembre de 2024.

El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores y no refleja el punto de vista del editor del boletín ni de la UNAM.

Se autoriza cualquier reproducción total o parcial de los contenidos de la publicación, siempre y cuando sea sin fines de lucro o para usos estrictamente académicos, citando la fuente completa y la dirección electrónica de la publicación.