

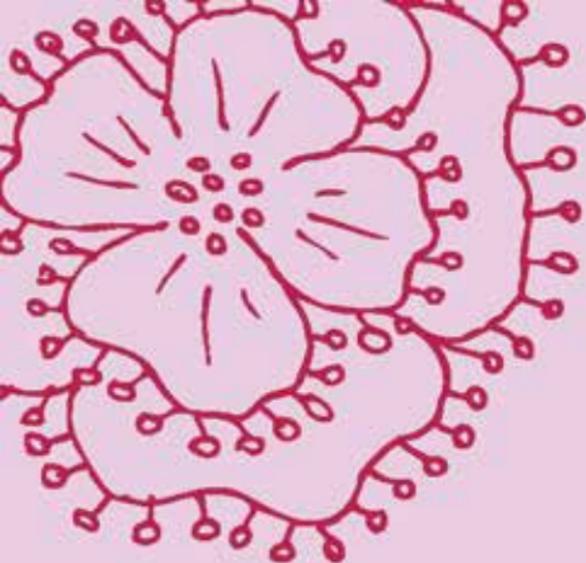


Sentido Común y Sexualidad

Guía para mujeres universitarias sobre el cuidado personal y emocional en un ambiente que promueve el sexo casual

Por Miriam Grossman, M.D.



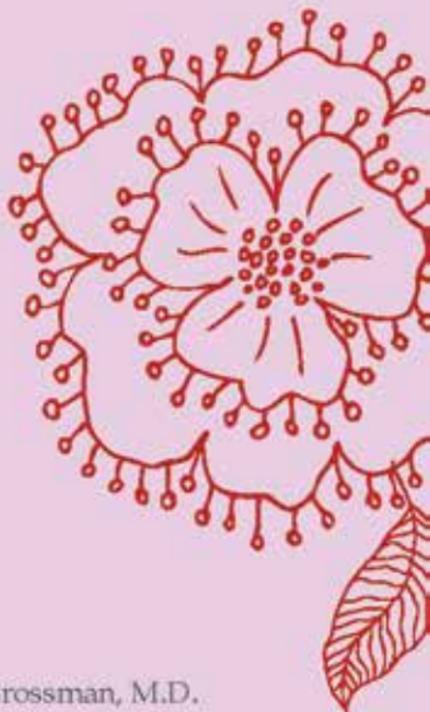


Miriam Grossman, M.D. es pediatra certificada por el Buró de Psiquiatría para Niños, Adolescentes y Adultos. Por más de veinte años ha practicado su profesión, incluyendo 12 años en la Universidad de California en Los Angeles, en el Departamento de Servicios Sicológicos para Estudiantes; donde atendió a miles de alumnos. La Dra. Grossman, quién es autora de tres libros sobre salud sexual, argumenta que la educación sexual moderna se basa en agendas ideológicas y no en motivos científicos. La Dra. Grossman ha participado en más de 200 programas de radio y televisión. También es conferencista internacional; durante esos viajes ha compartido sus experiencias sobre la importancia de la integridad médica dentro de la educación sexual con padres, estudiantes, educadores, políticos, y profesionales de la salud.

Para más información, por favor visite la página www.MiriamGrossmanMD.com o escriba al correo MiriamGrossmanMD@hotmail.com.

Sentido Común y Sexualidad

Por Miriam Grossman, M.D.



Copyright © 2011 Miriam Grossman, M.D.

Chicas. Bienvenidas a la universidad.

No me lo tomen a mal pero espero nunca verlas en mi oficina.

Por más de diez años, he trabajado como doctora en un centro de consejería en una universidad y difícilmente ha pasado un día, sin que tenga un encuentro con una joven como tú. Alguien que trabaja duro por lograr sus sueños: una educación universitaria, quizá un posgrado, una gran carrera profesional, y en algún momento una casa, marido e hijos. Pero pasa por una crisis; hay muchas lágrimas mientras me comparte sus dificultades y retrocesos. Me duele, pero no hay mucho que pueda hacer.

Ya sé que cuando alguna llega a mi oficina, quiere decir que ya han pasado cosas. Ya tomó decisiones de las que se arrepiente. Ya se involucró con el joven equivocado, o se infectó con verrugas genitales o herpes. Ya no vivirá una buena relación; ya perdió una oportunidad o reprobó un examen final. Yo soy su doctora, pero lo único que puedo hacer es permanecer allí. Escuchándola, y ofreciéndole unos kleenex para sus lágrimas.

Lo peor. Muchas veces esa crisis era cien por ciento prevenible. Si tan solo lo hubiera sabido... dice ella. Si tan solo alguien me lo hubiera dicho antes.

He escrito esto para ti - para todas las jóvenes - para que nunca tengas que decir esas palabras. No, esto no es una guía para "sexo seguro." Esa información la puedes

conseguir fácilmente en otros lugares. Lo que encontrarás aquí es información valiosa sobre los riesgos a la salud, que seguramente nunca has escuchado. Verdades que podrían ayudarte a evitar algunas de las desilusiones y dificultades que viven muchas chicas universitarias.

Ya la vida universitaria tiene dificultades que no puedes controlar: compañeras de cuarto que dejan sonar su despertador indefinidamente; extraños olores de cuarto; prácticas obligatorias de laboratorio los viernes; una falla con la computadora en el momento menos indicado. Estas cosas pueden parecer desastrosas, pero algún día, cuando las recordemos, nos reiremos.

Y también hay otros desafíos que podrías enfrentar en la universidad o quizá más tarde, que al recordarlos no sonreirás. Llagas o verrugas en partes íntimas de tu cuerpo. Condiciones pre-cancerosas. Infertilidad relacionada con la edad. Estas enfermedades afectan con más frecuencia a la mujer que al hombre. Enfermedades que pueden cambiar tus planes para el futuro. También pueden interponerse entre tus sueños y tú.

Una buena noticia. La solución está en tus manos. Tú puedes evitar ser una más de mis pacientes que hacen fila para entrar a mi oficina y me dicen, "si tan solo lo hubiera sabido."

Quiero que sueñes en grande, porque el futuro es maravilloso. Solamente debes saber esto: decide inteligentemente.



La intimidad
física promueve
la pertenencia
y
la confianza.

Las caricias íntimas secretan químicos en el cerebro que estimulan el apego. Los abrazos, besos, y la interacción sexual hacen que el cerebro emita oxitocina, una hormona que te dice: estoy con una persona especial. La señal de precaución se apaga y la del amor se prende.

Cuando los niveles de oxitocina se elevan, eres más capaz de pasar por alto los defectos de tu pareja, y tomas riesgos que de otra manera no correrías. Por eso, ciertamente, no quieres que tu cerebro se empape de esta hormona cuando tomas decisiones importantes, como, ¿Qué pienso de él? ¿Qué tan lejos quiero llegar con esta relación?

Respecto a las relaciones sexuales, la oxitocina, al igual que el alcohol, cambia las luces rojas a verdes. La oxitocina juega un importante papel en lo que se llama "la bioquímica del apego." Es la responsable de que desarrolles sentimientos hacia un muchacho que no tiene ninguna intención de crear vínculos personales contigo. Probablemente pienses en él todo el día; pero puede suceder que él no se acuerde de tu nombre.





La ciencia lo confirma:
el alcohol lo hace parecer
encantador...
cuando no lo es.

¿Ya escuchaste? La ciencia ha confirmado la existencia de los “lentes cerveceros”— una persona te parece más atractiva después de haberte tomado algunas copas. Después de una copa de vino o de un par de cervezas en una fiesta, y el muchacho que se acerca a ti ahora se ve mejor que cuando llegaste. También funciona al revés: los chicos te verán más guapa después de algunas bebidas.

En un estudio hecho en Inglaterra, ochenta universitarios calificaron fotografías de desconocidos, tanto hombres como mujeres de su edad. El consumo de alcohol elevó de modo significativo la puntuación otorgadas a las fotografías del sexo opuesto. El alcohol afecta el núcleo accumbens, el área del cerebro que se usa para determinar la atracción del rostro. Esta es probablemente una de las varias razones por las que las relaciones sexuales casuales y de alto riesgo, son precedidas a menudo por el consumo de alcohol. A la mañana siguiente, las dos personas lucen diferente.



Una relación sexual
sin compromiso termina
en remordimiento.

Un estudio reciente realizado en la Universidad de Princeton sobre las relaciones sexuales ocasionales, ha revelado:

Antes de la relación: Las chicas esperan, con casi dos veces más frecuencia que los hombres, una relación emocional; el 34% de ellas esperan que “se genere una relación seria.” Por su parte, los hombres, más que las mujeres, esperan mejorar su reputación social, o presumir sus conquistas con sus amigos.

Después de las relaciones sexuales ocasionales el 91% de las mujeres admiten haber sentido remordimiento, al menos ocasionalmente. Generalmente mencionan “sentirse usada” como sentimiento de culpa y en general el 80% de las mujeres quisieran no haber tenido una relación íntima.

¿Por qué no sueles oír esta información? El estudio indicó que los hombres pueden ocultar estas reacciones negativas por que piensan que ellos son los únicos que se sienten así.

Otros estudios han revelado que el 84% de las chicas dijeron que después de tener relaciones sexuales varias veces, aun con alguien con quien no querían involucrarse emocionalmente, comienzan a sentirse vulnerables y por lo menos les gustaría saber si la otra persona se preocupa por ellas.

En la medida en que aumenta el numero de compañeros de sexo casual, también aumentan los signos de depresión en las mujeres universitarias.

El 49% de los estudiantes que tuvieron relaciones sexuales ocasionales nunca se volvieron a ver otra vez y menos del 10% de los “amigos con beneficio” terminaron en una relación estable.



Un cérvix joven
es más vulnerable
a infectarse.

Tu cérvix, el cuello del útero, tiene un área vulnerable del tamaño de una célula, llamada la zona de transformación. Es fácil para el VPH (Virus del Papiloma Humano, que causa las verrugas genitales y hasta cáncer cervical) alojarse en ese lugar. Es por eso que la mayoría de las adolescentes son infectadas por uno de sus primeros compañeros sexuales. Durante la edad adulta, la zona de transformación es remplazada por una superficie más gruesa y resistente. Por eso, es aconsejable retrasar la actividad sexual, o suspenderla, si es que ya la iniciaste.

Aunque estas infecciones son comunes y usualmente desaparecen con el tiempo; saberte infectada, puede ser devastador. Trauma, cólera y confusión son reacciones naturales. “¿Quién me contagio, y cuándo? ¿Me fue infiel? ¿A quién debo decirle?” Y la más difícil de todas: “¿Ahora quién me va a querer?”

Estas preocupaciones pueden afectar tu estado de ánimo, la concentración y el sueño. Pueden lastimar seriamente tu autoestima. Y pueden afectar tus calificaciones.

Existe una vacuna contra el VPH, pero la protección que ofrece es limitada. Tú aun eres vulnerable a otras infecciones como el herpes, la clamidia, el VIH, y otros tipos del VPH que la vacuna no protege. Y por supuesto, ninguna vacuna protege contra un corazón destrozado.



Puede ser que
él no sepa que tiene
VPH o herpes.

La mayoría de los chicos que padecen una infección de transmisión sexual no saben que la tienen. Los exámenes médicos de rutina para varones no proporcionan información sobre el VPH o herpes. Por eso, si recibes malas noticias en el centro médico — como le pasa a muchas chicas sexualmente activas de la universidad—, no pienses que él te mintió. Cuando te dijo que estaba “limpio,” probablemente eso es lo que él creía.

Con mayor probabilidad, el herpes o el VPH se transmite cuando se presentan verrugas o llagas, pero también puede ocurrir en otros momentos, incluso cuando “todo se ve bien”. Los condones reducen el riesgo en un 60-70%. Puede ser que aun tengas que pagar el precio, a pesar de que ambos hayan pasado las pruebas médicas y utilicen un condón en cada relación.

Las infecciones genitales son tan comunes entre las jóvenes, por que muchos varones jóvenes están infectados y no lo saben. Tu mejor decisión es retrasar la actividad sexual y eventualmente comprometerte con alguien que también haya esperado. Mientras más te acerques a ese ideal, mayores serán tus oportunidades de disfrutar una vida libre de este tipo de preocupaciones.



*Más información que
quizá jamás hayas oído.*

Y en cuanto a esas otras formas de actividad sexual... Es posible asociar el sexo oral con más de cinco personas y el cáncer de la garganta. Resulta que el VPH puede causar tumores malignos en la garganta, igual como ocurre en el cérvix.

En un estudio realizado con universitarios sexualmente activos, se encontró el VPH tanto en su lugar natural —en el área genital— como lugares donde no se hubiera esperado —debajo de las uñas—. Sí, aunque no lo creas. Los científicos están investigando si el virus puede transmitirse durante actividades consideradas “seguras,” tales como la masturbación mutua.

De acuerdo al Centro del Control de Enfermedades, aproximadamente el 30% de las mujeres habrían tenido sexo anal a los 24 años de edad. Aun con condones, estas acciones incrementan el riesgo de infección de VIH y otras ETS. Por ejemplo, el riesgo de transmisión del VIH durante una relación anal es por lo menos 20 veces más alto respecto al sexo vaginal.

La pagina de Internet del gobierno americano, www.fda.gov, ofrece unos consejos para prevenir el VIH: “los condones ofrecen alguna protección, pero el sexo anal simplemente es demasiado peligroso como para practicarlo.”

El recto es una vía de salida, no de entrada. La penetración anal es peligrosa. No lo hagas.



Tu fertilidad es
una oportunidad
que se cerrará.

El setenta y cinco por ciento de los estudiantes de primer año de universidad dicen que formar una familia es “una meta esencial o muy importante.” Pero un 55% de las mujeres exitosas más jóvenes no tienen hijos a los 35 años. Y el 89% de ellas piensan que podrán embarazarse a los cuarenta.

De acuerdo. Pero... es más fácil para una mujer concebir y dar a luz a un bebé sano cuando se tiene entre veinte y treinta años. La fertilidad decae un poco a los 30. Y más dramáticamente a los 35. Podrías imaginarte que las salas de espera de las clínicas de fertilidad están saturadas con mujeres obesas y fumadoras. Si es lo que piensas, estás equivocada: estas están llenas de mujeres conscientes de la salud, que hacen ejercicio y guardan la línea. Están allí porque tienen cuarenta años.

Si tener hijos es uno de tus sueños, no sería mala idea tener estos datos en mente, mientras decides sobre tu vida profesional y personal. Recuerda que la maternidad no siempre llega en el momento que consideras ideal para ti; hay una ventana de oportunidad que después se cierra.

Para algunas mujeres, justo cuando esa ventana está por cerrarse, empiezan a sentir una extraña añoranza de tener un hijo. Me entristece cada vez que una paciente me describe esta situación —típicamente una alumna que siempre puso su profesión por delante y que finalmente está obteniendo un doctorado a sus 38 o 40 años. Está emocionadísima por lograrlo, pero hay algo que la hace sufrir: el deseo de sentir una nueva vida creciendo en ella; es decir dar a luz.

La sexualidad —con el hombre correcto, en el tiempo oportuno— genera satisfacciones inmensas. Pregúntaselo a una mujer adulta, alguien a quien tú respetas; que esperó y eligió al hombre correcto. Te sorprenderás escuchar cómo describe el amor, la pasión que ha durado décadas y que continúa intensificándose cada día.

Sin embargo, los mensajes que te bombardean son distintos: ‘recibes la misma satisfacción que cualquier chico, en cualquier momento’. Has escuchado que explorar y experimentar —siempre y cuando te “protejas”— es seguro, satisfactorio y benéfico.

No caigas en la trampa. Lo olvidamos con facilidad, pero los actores de *Grey's Anatomy* y *Sex and the City* no son reales. Si esos personajes ficticios fueran reales, tendrían verrugas o herpes. Posiblemente estarían tomando medicamentos antidepresivos como Prozac o Zoloft. Hoy en día, la mujer no puede tener tantas parejas sexuales sin pagar el precio por ello.

Las normas de un “sexo seguro” fueron desarrolladas antes de que tú nacieras. Ahora vivimos en otro mundo. Hoy estamos luchando contra un ejército de microbios, y los microbios nos están ganando. Ya no basta con que platiques con tus “parejas” sexuales, te hagas exámenes y uses condones. En esta época, si deseas evitar las infecciones genitales, necesitas un plan diferente.

Has de reconocer que la actividad sexual — cualquier contacto con otra persona— es un asunto muy serio. Un solo encuentro sexual puede tener consecuencias para toda la vida, especialmente para una mujer. Eso no es sexismo, es biología —tu biología. Ignorar o negar esta realidad sólo incrementa el riesgo— no dejes que esto suceda. Mejor, aprende cómo es la sensibilidad de la mujer distinta a la del varón —ve mas allá de esta información que te presento aquí— y utiliza ese conocimiento para informarte cuando tomes tus decisiones. Eso es poder real.

Tú tienes el control. Está totalmente en tus manos. La angustia que muchas veces genera el sexo ocasional es prevenible 100%. Las dificultades en la vida son inevitables, pero las ETS y las relaciones sexuales que preferirías olvidar, son problemas que puedes evitar.

Hazle caso al sentido común: es buena idea ser muy, muy precavida cuando permites que alguien se acerque a ti.

Confío en ti. No quiero verte en mi oficina. Más bien, quiero verte seguir tus sueños.

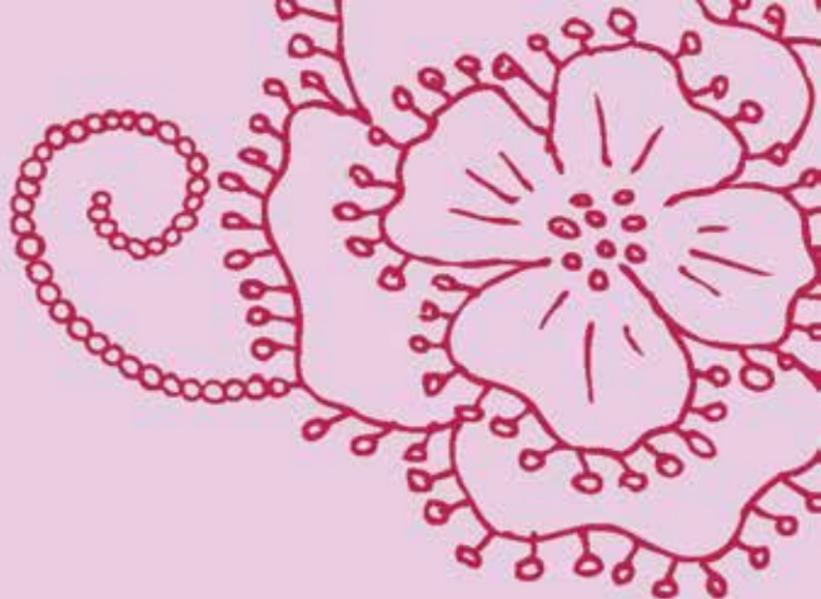
Miriam Grossman MD

Para Tu Libro

The Female Brain por Louann Brizendine, M.D.
Taking Sex Differences Seriously por Steven E. Rhoads, Ph.D.
Unprotected por Miriam Grossman, M.D.

Trabajos Citados

- SH Ebrahim et al (2005) Sexual Behavior: related adverse health burden in the United States *Sexually Transmitted Infections*; 81, pp 38-40
- Louann Brizendine (2006) *The Female Brain*, Broadway Books
- M Kosfeld et al, (2005) Oxytocin Increases Trust in Humans, *Nature* 435
- Barry T Jones et al (2003) Alcohol consumption increases attractiveness ratings of opposite-sex faces, *Addiction*, 98, pp1069-1075
- Baumann, M.E. (2007) *The "Hookup Culture": Fraternal Ignorance and Its Consequences*. Unpublished undergraduate thesis, Princeton University, New Jersey.
- Anne Campbell (2008) The Morning after the Night Before *Human Nature* 19:157-173
- Townsend, JM (1995) Sex Without Emotional Involvement: An Evolutionary Interpretation of Sex Differences, *Archives of Sexual Behavior*, 24(2): p 187
- C Grello et al(2006) No Strings Attached: The Nature of Casual Sex in College Students, *The Journal of Sex Research*, 43, 3:pp 255-267
- Elizabeth L Paul et al(2000) "Hookups": Characteristics and Correlates of College Students' Spontaneous and Anonymous Sexual Experiences *The Journal of Sex Research* 37:1
- Melissa A Bisson and Timothy F Levine (2007) Negotiating a Friends with Benefits Relationship *Archives of Sexual Behavior*, 10,007
- Reitano, M(1997) Counseling Patients with Genital Warts, *American Journal of Medicine*, 102(5A):38-43
- Eachel Winer, et al (2006) "Condom Use and the Risk of Genital Human Papillomavirus Infection in Young Women," *New England Journal of Medicine*, 354:25
- D'Souza et al (2007) Case-Control Study of Human Papillomavirus and Oropharyngeal Cancer, *New England Journal of Medicine*, 356:19
- Jeffrey M Partridge et al(2007) Genital Human Papillomavirus Infection in Men: Incidence and Risk Factors in a Cohort of University Students, *Journal of Infectious Diseases*, 196 (15 October) pp 1128-36
- <http://www.cdc.gov/nchs/data/ad/ad362.pdf>
- Beena Varghese et al (2002) Reducing the Risk of Sexual HIV Transmission: Quantifying the Per-Act Risk for HIV on the Basis of Choice of Partner, Sex Act, and Condom Use, *Sexually Transmitted Diseases* Vol 29, No 1, pp38-44
- <http://www.fda.gov/oashi/aids/condom.html>
- The Chronicle of Higher Education*, January 26, 2007
- <http://www.worklifepolicy.org/4/15/2002>
- "Ice, Ice Baby," *Elle*, April 2004 (from www.extendfertility.com)

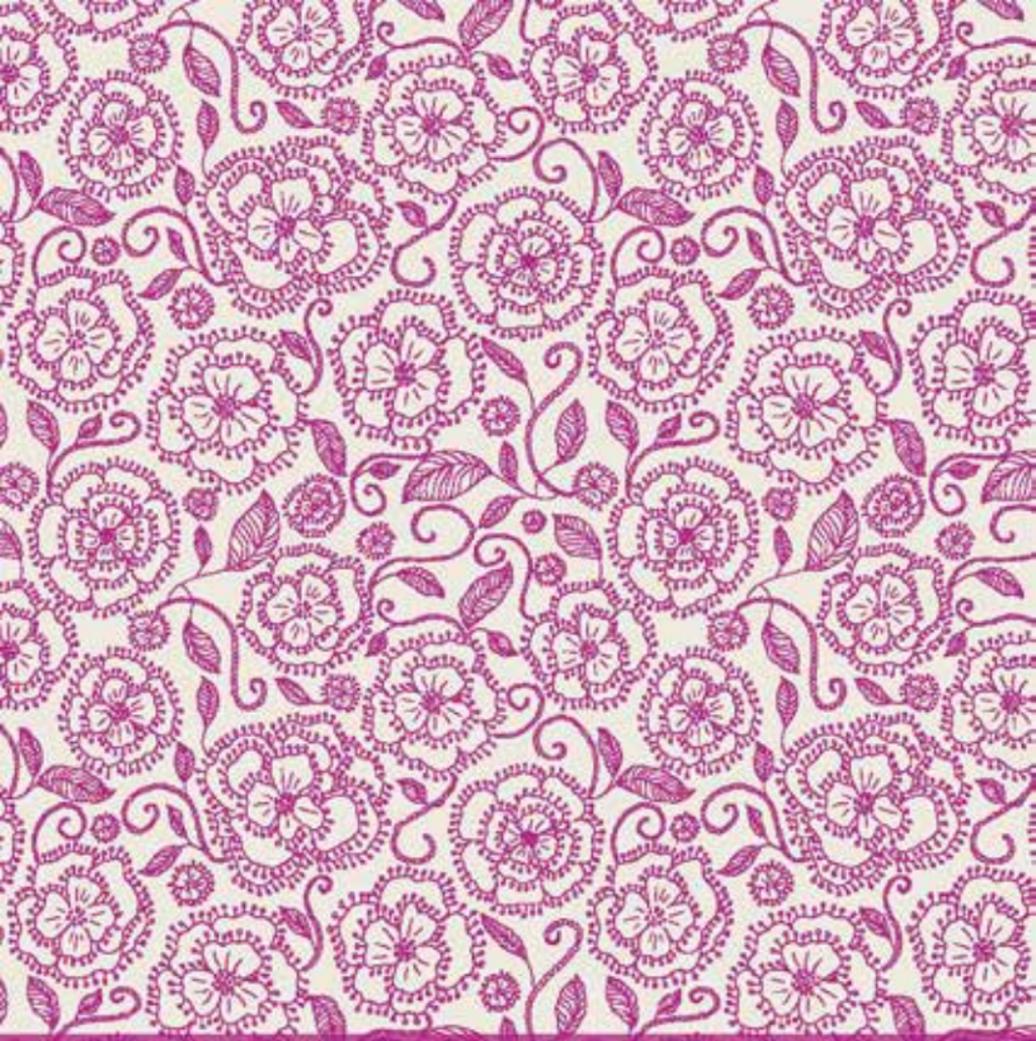


Agradecimientos

*Jessica Cantelon
Beth Swift Christy
Carolina Luciano
Leslie Silverstein
Rosalinda Villaseño
Michelle Watson*

Ordena Más Copias, Visitando
www.MiriamGrossmanMD.com
Disponible en Inglés.

Copyright © 2011 Miriam Grossman, M.D.



www.MiriamGrossmanMD.com

