

A stylized illustration of a young man and woman with rosy cheeks, looking towards each other. The background is a teal color filled with white line-art symbols related to fertility and reproduction, including sperm cells, eggs, a test tube, a condom, a calendar, a heart, and various smiley faces. The overall theme is fertility and family planning.





En mi cuerpo ¡yo decido!

Fundación Grupo México

Directora general Ximena Ugarte Luiselli

Gerente de Educación y Medio Ambiente Selene Yazmín Torres Martínez

Autoría: Gabriela Rodríguez Ramírez

Ilustraciones: Isabel Gómez Guízar (Chiquita milagro)

Coordinación y edición: Paulina Ugarte Chelén, Marcela Zubieta

Co-coordinación: Daniela Luiselli Garciadiego

Agradecemos a la Maestra Deyanira González de León Aguirre de la Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco su colaboración para la edición final de los materiales.

Diseño editorial: Diseño Asgusa

Primera edición: septiembre 2013

Todos los derechos reservados.

Impreso y hecho en México



¿Por qué este cuadernillo?

Llegar a cumplir 11 o 12 años es una gran aventura: todas y todos experimentamos cambios muy visibles en nuestro cuerpo, en nuestros sentimientos y hasta en la forma de relacionarnos con los demás. Comenzamos una nueva etapa de la vida y, de pronto, nos surgen preguntas sobre nosotros mismos, acerca de otras personas y de lo que nos espera por vivir.

Este cuadernillo titulado *En mi cuerpo, ¡yo decido!* es una guía muy básica para que te informes y, efectivamente, decidas sobre tu cuerpo, lo mantengas saludable, exijas respeto y sepas la importancia de respetar el cuerpo y los derechos de los demás. Para lograr este objetivo, este material busca resolver las principales dudas sobre la sexualidad y el género en la adolescencia. Primero, explica los cambios del cuerpo en la pubertad y el concepto de adolescencia; luego, ofrece orientaciones para tener un buen noviazgo y prepararse para las primeras experiencias antes de llegar a la más intensa: las relaciones sexuales; más adelante, habla de las medidas para prevenir los riesgos del embarazo y las infecciones de transmisión sexual, así como para la adecuada higiene del cuerpo y de la salud sexual; además, aborda la relevancia de que todas y todos luchemos por la igualdad de género y por evitar las distintas formas de violencia que pueden ocurrir al interior de la familia, entre los amigos o, incluso, en el noviazgo. Finalmente, describe los principales derechos sexuales de los adolescentes, los cuales debemos reconocer, exigir y ejercer, con el fin de gozar una vida sana y placentera.



Índice

Introducción	3
Pubertad y adolescencia	5
¿Qué es la pubertad?	5
¿Cuáles son los signos de la pubertad en las mujeres?	5
¿Cuáles son los genitales femeninos externos y para qué sirven?	5
¿Cuáles son los genitales internos femeninos y para qué sirven?	6
¿Qué es la menstruación o regla?	7
¿Cuáles son los signos de la pubertad en los hombres?	7
¿Cuáles son los genitales masculinos externos y para qué sirven?	8
¿Cuáles son los genitales masculinos internos y para qué sirven?	9
¿Por qué es importante la autoestima en la adolescencia?	10
¿Cuál es la diferencia entre pubertad y adolescencia?	10
Noviazgo y sexualidad	11
¿Qué es el noviazgo?	11
¿Qué es el respeto?	12
¿Qué es el deseo sexual?	12
¿Qué es el placer sexual?	12
¿Qué tan importantes son los besos y las caricias en el noviazgo?	13
¿Qué es la orientación sexual?	13
¿Cuándo iniciar las relaciones sexuales?	14
¿Cómo prepararse para tener relaciones sexuales?	14
¿Qué riesgos para la salud producen las relaciones sexuales?	15
Embarazo y prevención de la salud sexual	16
¿Qué es el embarazo adolescente?	16
¿A qué riesgos se enfrenta una mujer adolescente cuando se embaraza antes de cumplir 16 años?	16
¿Por qué es importante usar métodos anticonceptivos?	16
¿Cuáles son los métodos anticonceptivos que existen?	17
¿Por qué fallan tanto el ritmo y los métodos de abstinencia?	19
¿Qué es lo más seguro para no embarazar ni embarazarse?	19
¿Cuáles son los requisitos para que una adolescente utilice las píldoras anticonceptivas?	19
¿Cuáles son los métodos permanentes?	20
¿Cómo saber si estás embarazada?	20
¿Qué pruebas de embarazo existen?	21
¿Qué opciones tiene una adolescente embarazada?	21
¿Cuáles son las causas legales que autorizan la interrupción de un embarazo?	22
¿Qué medidas de alimentación e higiene se deben observar durante el embarazo?	22
¿Cuáles son los signos de alarma que pueden presentarse durante el embarazo?	23
¿Cómo evitar enfermedades e infecciones de transmisión sexual (ITS)?	23
Género y violencia	25
¿Qué es la violencia de género?	25
¿Qué tipos de violencia de género existen?	26
¿Existe violencia en el noviazgo?	26
¿Cuándo se puede tocar a otra persona?	26
¿Qué es el acoso escolar o <i>bullying</i> ?	27
¿Cómo disminuir el acoso y la violencia de género?	27
¿Cómo prevenir la violencia de género y el acoso escolar?	28
Conoce tus derechos sexuales	28
Directorio, contactos y servicios	32

Pubertad y adolescencia

¿Qué es la pubertad?

La pubertad es el proceso de cambios en el cuerpo, que una niña o niño experimenta como resultado de la maduración. Se trata de alteraciones hormonales que son diferentes en cada sexo. En la actualidad se está adelantando la edad de inicio de la pubertad, pues llega a presentarse desde los nueve años (depende, en gran medida, de los hábitos de alimentación y la masa corporal).



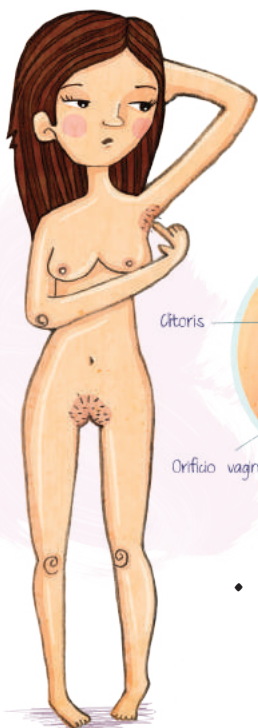
¿Cuáles son los signos de la pubertad en las mujeres?

El aumento de las mamas, cuyo tamaño dependerá de la herencia y de la cantidad de grasa corporal. Seis meses después de que se inicia el desarrollo de los senos, aparece el vello púbico, la grasa corporal se redistribuye y se hace más evidente en los pechos, la cadera y las piernas.

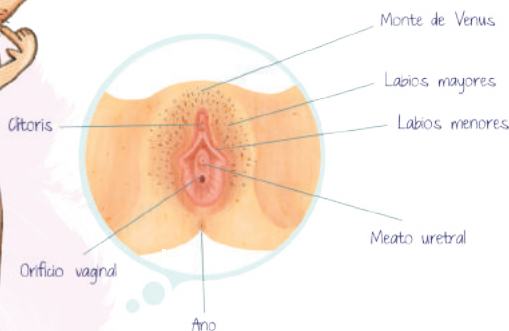
Se incrementan la estatura, el peso y crecen los genitales femeninos: los labios mayores y menores, así como el clítoris. Y, como culminación del proceso, aparece la primera menstruación.

¿Cuáles son los genitales femeninos externos y para qué sirven?

- El **monte de Venus** es donde se inserta el vello púbico, sirve de protección contra traumatismos y enfermedades de contacto (piel con piel).
- Los **labios mayores** son los pliegues de piel que cubren los genitales externos.



- Los **labios menores** protegen la entrada de la vagina y producen gran cantidad de fluidos esenciales para proteger los genitales.

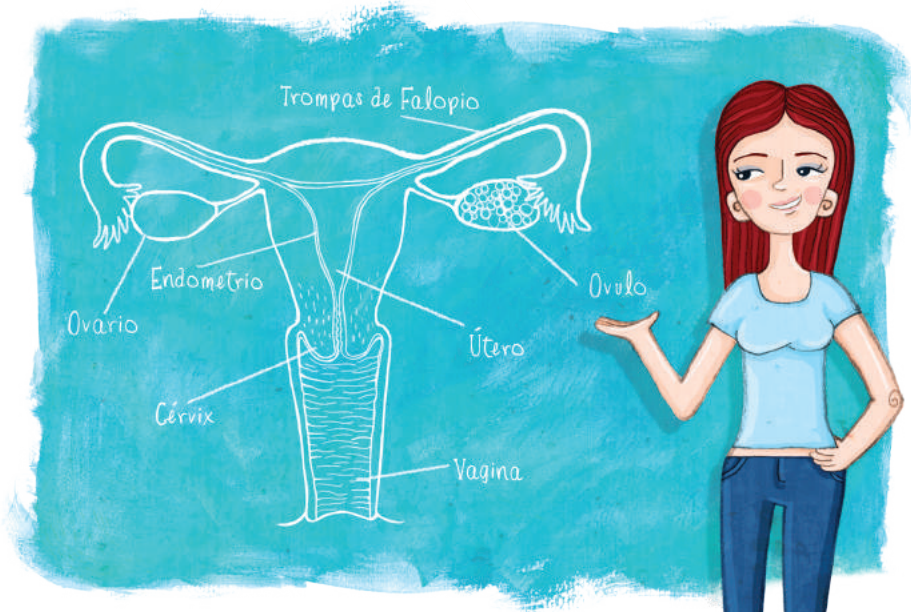


- El **clítoris** es una pequeña porción muscular –de aproximadamente un centímetro– ubicada en el vértice superior, que al ser estimulado se erecta y produce placer.

¿Cuáles son los genitales internos femeninos y para qué sirven?

- Los ovarios se sitúan por debajo de las trompas de Falopio, producen hormonas para que maduren los folículos y éstos se liberan a la mitad del ciclo menstrual.
- Las trompas de Falopio sirven como conducto para transportar los óvulos hacia el útero.
- El útero está situado en la pelvis, tiene varias capas musculares y una llamada “endometrio” que, al engrosarse cada mes y desprenderse, produce la menstruación. En caso de embarazo, el huevo se implanta en el útero y crece durante 40 semanas.
- La vagina es un conducto que mide entre 8 y 11 centímetros y es el canal por donde se lleva a cabo la penetración en el acto sexual; pero también es la salida del parto y del sangrado menstrual.





¿Qué es la menstruación o regla?

Es la salida mensual de sangre a través de la vagina. Cada ciclo menstrual dura entre 25 y 35 días (en mujeres muy regulares dura 28), con tres a siete días de sangrado. En la primera fase del ciclo, el endometrio empieza a engrosarse y el óvulo se prepara para salir del ovario. Después viene la ovulación, o sea, la salida del óvulo maduro que se desprende del ovario. En la segunda mitad del ciclo, ocurrirá el sangrado o menstruación, y en caso de que hubiera embarazo, la anidación. Los **días fértiles**, es decir, cuando la mujer puede quedar embarazada, si tiene relaciones sexuales, son los que están al centro del ciclo, aproximadamente **14 días antes de la menstruación**.

¿Cuáles son los signos de la pubertad en los hombres?

Se presenta un crecimiento general del cuerpo: los pies, las manos y la cintura. En los genitales aparece el vello púbico, aumenta la



coloración de la piel que cubre los testículos y se manifiesta un incremento de su tamaño; el pene se alarga y posteriormente aumenta su diámetro. Suceden las primeras eyaculaciones, que son la salida involuntaria a través del pene de un líquido viscoso, el semen. Esto puede ocurrir durante la noche, al dormir, cuando un varón ha alcanzado los 13 o 14 años; aunque también se producen por cambios bruscos de temperatura, por una fantasía, por un estímulo erótico o incluso un sueño.

¿Cuáles son los genitales masculinos externos y para qué sirven?

El **pene** es el órgano masculino utilizado para la micción y para la penetración en la relación sexual. Está localizado por encima del escroto y está formado por un tejido esponjoso y vasos sanguíneos.

El cuerpo del pene rodea la uretra y está conectado al hueso púbico.

El **glante** es la cabeza del pene donde se encuentra el mayor número de terminaciones nerviosas que producen el placer sexual.

El **prepucio** cubre y protege la cabeza del pene o glante, y es eliminado en la circuncisión.

El frenillo es una capucha de piel situada en la cara inferior del pene, une al glante con el prepucio y lo cubre, su función es la de proteger el glante y facilitar los desplazamientos durante el acto sexual.

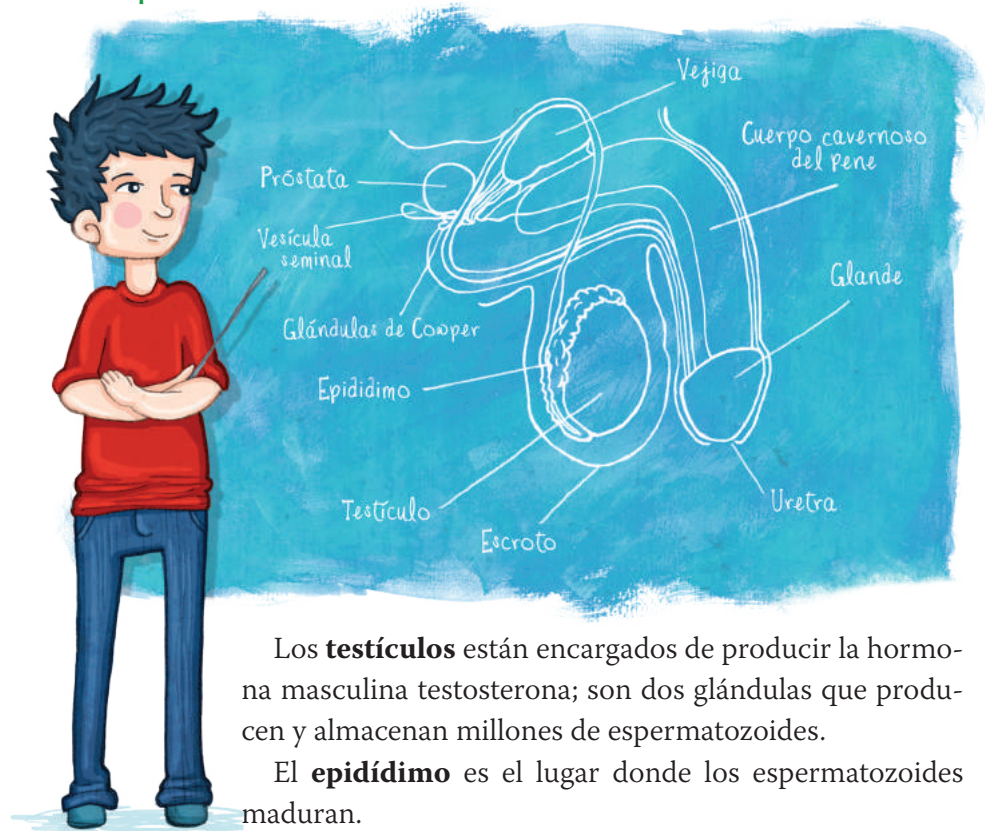
El **meato** es el orificio por el que sale la orina y el líquido seminal.

El **escroto** es una bolsa que regula la temperatura de los testículos,



que debe ser menor a la del cuerpo para poder producir espermatozoides; cuando el cuerpo está frío, el escroto se encoje para mantener el calor corporal en su interior. Cuando está cálido, se agranda para eliminar el exceso de calor.

¿Cuáles son los genitales masculinos internos y para qué sirven?



Los **testículos** están encargados de producir la hormona masculina testosterona; son dos glándulas que producen y almacenan millones de espermatozoides.

El **epidídimo** es el lugar donde los espermatozoides maduran.

Las **vesículas seminales** son glándulas que elaboran un líquido alcalino, abundante en fructuosa que se llama líquido seminal, que permite la nutrición y movilidad de los espermatozoides.

La **próstata** es una glándula que contribuye a producir parte del líquido seminal. Aunque tiene un funcionamiento permanente, su producción se acelera durante la excitación.



La **uretra** es el canal que conduce al semen hacia el exterior del cuerpo, a través del pene. Además forma parte del sistema urinario, porque a través suyo pasa la orina cuando sale de la vejiga y abandona el cuerpo.

El **cuerpo cavernoso** es la parte interna del pene formada por un tejido esponjoso provisto de abundantes vasos sanguíneos. Cuando el hombre se excita, el tejido esponjoso se llena de sangre y el pene se levanta o erecta.

Las **glándulas de Cowper** fabrican una sustancia que se mezcla con el líquido prostático; durante la excitación sexual secreta un fluido claro, gotas que pueden contener algunos espermatozoides (lo cual permite explicar casos raros de embarazo sin eyaculación del semen).

La **vejiga** es como una bolsa que almacena la orina que se origina en los riñones y que traslada la mayor parte de las sustancias tóxicas que el organismo necesita eliminar.

¿Por qué es importante la autoestima en la adolescencia?

El reto de la adolescencia está en saberse y aceptarse como persona única, con belleza y talento, diferente del resto, pero valiosa para los seres queridos. Tanto las mujeres como los hombres pueden asimilar los cambios de la imagen corporal e ir más allá de la preocupación por la apariencia.

¿Cuál es la diferencia entre pubertad y adolescencia?

La pubertad son los cambios físicos del cuerpo, mientras que la adolescencia es la etapa de transición entre la infancia y la vida adulta. En la adolescencia se experimentan múltiples transformaciones y retos; crecemos tanto y se modifica el cuerpo a tal velocidad que, de pronto, nos vemos distintos frente al espejo. Habrá que abandonar el mundo infantil para ir hacia un futuro incierto, un mundo



lleno de sorpresas: será **otra** la forma de sentir y de amar, el modo de relacionarse con la familia, con los amigos, las amigas y en el noviazgo. Y aunque los deseos se sienten desde los primeros años de vida, un día o una noche, descubrirás que la sexualidad adquiere un sentido más profundo y que los apetitos sexuales se viven con mayor intensidad.

Noviazgo y sexualidad

¿Qué es el noviazgo?

Es una relación entre dos personas para compartir el tiempo libre, las diversiones, los sentimientos y las caricias. Puede ser ocasión para compartir tu mundo interior con otro, para explorar nuevas experiencias corporales y sentimientos como el amor, la ternura y los celos. Salir con alguien, bailar y divertirse, son también motivaciones importantes para tener novia o novio, con quien además podrás compartir amistades comunes. Entre jóvenes de mayor edad, el noviazgo es también una manera de tratar a alguien con quien, quizá, se casarán o unirán posteriormente. En todo noviazgo hay derechos que deben ejercer ambos miembros de la pareja: el derecho a una relación respetuosa y libre de violencia; el derecho a divertirse y a tener una vida propia, respetando los intereses de ambos; el derecho a

tomar sus propias decisiones y a mantener el control sobre

su cuerpo, a experimentar nuevas sensaciones y a negarse a prácticas sexuales que no desean, así como a continuar o terminar una relación cuando así lo decidan.



¿Qué es el respeto?

Es reconocer la capacidad que tienen las personas para decidir, para ser libres y autónomos. Es darle valor a todo ser humano y aceptarlo con sus cualidades y defectos. El respeto **comienza con uno mismo**, al reconocer que cada quien es único, con necesidades e intereses propios. Una vida sexual descuidada o irrespetuosa puede acarrear conflictos, desamor y angustia. El contacto corporal respetuoso, que intensifica los sentimientos afectivos y amorosos, puede ser muy amplio, variado y abarcar toda la piel.

Recuerda:

Quien te quiere, te apoya y te ayuda, pero sobre todo, te respeta.

¿Qué es el deseo sexual?

Es un impulso dirigido a otra persona, que se manifiesta en las tensiones del cuerpo y en las fantasías mentales que creamos: todas y todos inventamos siempre una o muchas parejas imaginarias. El deseo puede dirigirse al propio yo, o bien, hacia un objeto o sujeto externo, a una mujer o a un hombre. Muchas veces, en el sueño realizamos nuestros deseos.

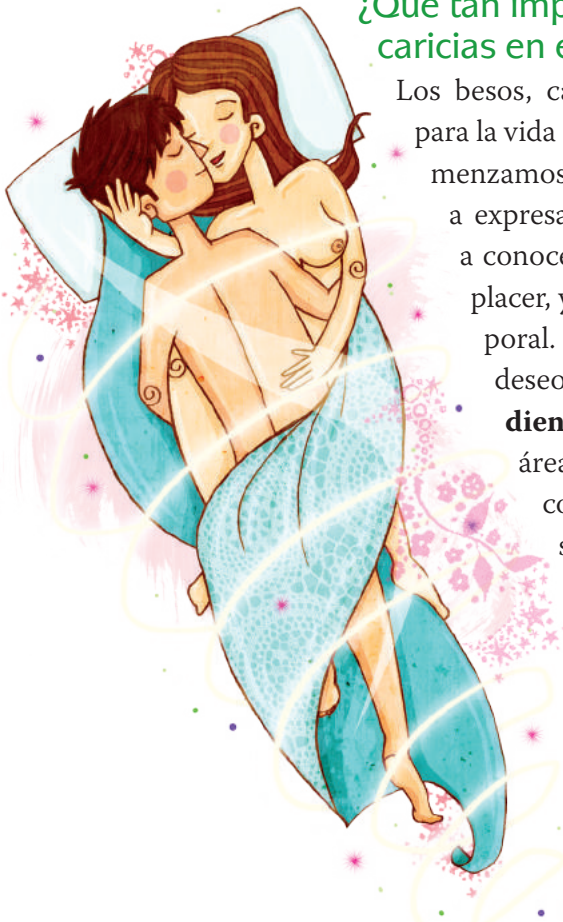


¿Qué es el placer sexual?

Es una sensación corporal, un sentimiento interno de gozo y de libertad que fortalece la seguridad y la autoestima, una aspiración positiva y enriquecedora de la vida humana. El placer sexual puede ser emocionalmente muy intenso y producir alegría, sobre todo cuando se experimenta ejerciendo los derechos humanos: cuando es una decisión autónoma e informada; cuando el encuentro es producto del acuerdo mutuo y no de la imposición; cuando está libre de toda discriminación, de violencia o de consecuencias indeseadas.



¿Qué tan importantes son los besos y las caricias en el noviazgo?


An illustration of a young man and woman in bed, embracing and kissing. The woman is wearing a blue nightgown and has her arms around the man. The man is shirtless and has his arms around the woman. They are both smiling and looking at each other. The background is a soft pink and blue wash with some floral patterns.

Los besos, caricias y tocamientos son importantes para la vida afectiva y sexual. Con estas prácticas comenzamos a experimentar sensaciones novedosas, a expresar sentimientos, a disfrutar el cuerpo y a conocer el cuerpo de la pareja, a dar y recibir placer, y a manifestar los deseos de manera corporal. Nadie nace sabiendo qué hacer con sus deseos sexuales, sino que todos vamos **aprendiendo en la práctica**, y como involucran un área muy íntima, hay que experimentarlos con delicadeza y cuidado. En muchas ocasiones, la masturbación es una forma de expresar nuestros deseos. Utilizar nuestras manos para acariciar el propio cuerpo y los genitales es una forma sana de dar salida a nuestras fantasías sexuales y de irnos conociendo antes de iniciar los besos, las caricias y otras prácticas sexuales con una pareja.

¿Qué es la orientación sexual?

La orientación sexual, que se refiere al objeto del deseo y de atracción de cada quien, no es una enfermedad, sino una expresión relacionada con la identidad. Las personas no deciden su orientación sexual, sino que la **descubren**: es un impulso natural e inconsciente. Hay cuatro orientaciones sexuales:

1. Los *heterosexuales* son personas cuyo deseo sexual y sentimental se inclina hacia gente de distinto sexo.

A small illustration of a woman's face with red hair and rosy cheeks, looking slightly to the side.

La orientación sexual predominante es la heterosexual, pero esto no hace menos válidas y respetables a las otras.

2. Los *homosexuales* son hombres con deseos sexuales y sentimentales que se orientan hacia otros hombres, es decir, hacia individuos del mismo sexo.
3. Las *lesbianas* son mujeres cuyo deseo sexual se inclina hacia otra mujer.
4. Los *bisexuales* son individuos con deseos sexuales y sentimentales que se orientan hacia gente de los dos sexos, tanto mujeres como hombres.

¿Cuándo iniciar las relaciones sexuales?

No hay por qué tener prisa. Con los besos, las caricias y la comunicación verbal se aprende a exteriorizar los deseos y a conocer los modos para agradar, respetar y recibir placer. Después, en algún momento de la relación, la pareja puede realizar el acto sexual, experimentar el coito. El acto sexual o coito vaginal, que es la penetración del pene en la vagina, debe tomarse con seriedad y con el **consentimiento mutuo** de la pareja. Se trata de una experiencia mucho más intensa que las caricias, y puede tener importantes implicaciones para la vida afectiva y para la salud sexual. En los primeros actos sexuales todos nos jugamos la autoestima, la continuidad de una relación de pareja y la seguridad personal. El acto sexual exige respeto y gran responsabilidad para prevenir posibles consecuencias, como la desconfianza personal y el riesgo de un embarazo o una infección de transmisión sexual (ITS).

Recuerda:

No hay prisa.
Cada quien va a
definir el momento
de iniciar sus
relaciones sexuales.

¿Cómo prepararse para tener relaciones sexuales?

Antes de entregarse a un acto sexual, cada persona debe hacer primero una reflexión sobre las condiciones en que quiere iniciarse. Hay que hablar tam-





¿Sabías que...

en México, la mitad de las y los adolescentes se inician sexualmente antes de los 20 años, la mayoría entre los 16 y 19 años?

bién con la pareja para que la primera experiencia sea una decisión reflexionada, informada, conversada y elegida por mutuo consentimiento. Es necesario que cada miembro de la pareja revise sus valores personales; actúe de acuerdo con sus propias condiciones; busque información sobre las relaciones sexuales, sus implicaciones y riesgos; converse ampliamente con la pareja sobre lo que significa y espera cada uno de la relación y de tener relaciones sexuales. La pareja debe escoger conjuntamente dónde, cuándo y en qué condiciones las tendrá, así como los medios para prevenirse de un embarazo y de las ITS.

¿Qué riesgos para la salud producen las relaciones sexuales?

Algunas prácticas como el coito o acto sexual pueden implicar ciertos riesgos para la salud: embarazos no planeados, ITS, como el Virus del Papiloma Humano (VPH) y el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH/sida), así como trastornos emocionales en la persona



¿Sabías que...

gracias al uso del condón, la prevalencia del VIH/sida disminuyó de 0.30 a 0.24 por ciento en la población mexicana?

o en la pareja: culpa, remordimiento o abandono. La mejor manera de prevenir los riesgos es informarse y recurrir a **prácticas sexuales seguras**. Toda pareja debe tomar la decisión de

iniciar la vida coital después de haber consultado información científica, decidir prácticas para prevenirse y de haber considerado sus valores y las costumbres del lugar, con el fin de asumir las consecuencias.



Embarazo y prevención de la salud sexual

¿Qué es el embarazo adolescente?

Es el que ocurre cuando la mujer se embaraza antes de los 20 años y suele ser una situación inesperada y no planeada. Este embarazo ha sido clasificado como de **alto riesgo**, debido a las complicaciones que provoca en la salud de la madre y del futuro bebé.



¿A qué riesgos se enfrenta una mujer adolescente cuando se embaraza antes de cumplir 16 años?

- Mayor peligro de padecer presión alta y sus consecuencias, como la posible pérdida del feto.
- Mayor número de cesáreas en comparación con las mujeres adultas.
- Bebés con bajo peso al nacer.
- Mayor amenaza de parto y bebé prematuros.
- Mayor frecuencia de diabetes gestacional.
- Índice incrementado de malformaciones en la o el bebé.
- Mayor incidencia de ruptura prematura de membranas.

¿Por qué es importante usar métodos anticonceptivos?

Todas las personas tienen derecho a decidir cuándo y cuántos hijos tener y para ello existen los métodos anticonceptivos. Éstos son una ayuda para realizar los **planes de vida** y mejorar la calidad de ésta, porque utilizarlos previene embarazos no deseados y permite vivir una sexualidad sana, así como planificar la vida sexual y familiar.





Quien aspira a una vida equilibrada e integral debe conocer y utilizar de manera adecuada los métodos anticonceptivos: así podrá decidir con oportunidad el momento y la condición para convertirse en mamá o papá.

¿Sabías que...

lo más importante para ser mamá o papá es tener madurez emocional e independencia económica, además de desear amar y cuidar a alguien, más que a ti misma o a ti mismo?

¿Cuáles son los métodos anticonceptivos que existen?

Los métodos anticonceptivos, cuyas sustancias o procedimientos evitan embarazos, son temporales o definitivos.

Los métodos anticonceptivos temporales son aquéllos cuyo efecto sólo dura el tiempo que la pareja los utilice. Al suspender su uso, la mujer puede embarazarse. En el siguiente cuadro se presentan los métodos temporales:

Pastillas. Píldoras que las mujeres deben tomar cada noche al acostarse. Deben ser recetadas por el médico.



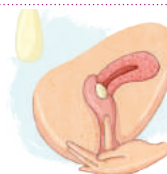
Inyecciones. Hay de tres tipos: las que se ponen cada mes, cada dos meses y cada tres meses. Son muy seguras si se usan adecuadamente. Deben aplicarse bajo vigilancia médica.



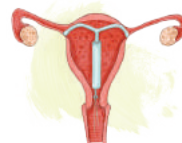
Implante. Pequeños tubitos de plástico con hormonas que se colocan debajo de la piel del brazo de la mujer para que se liberen poco a poco. Pueden durar hasta cinco años. Son muy seguros. Deben aplicarse bajo vigilancia médica.



Óvulos. Tabletas que se colocan en la vagina diez minutos antes de cada relación sexual.



DIU (dispositivo intrauterino). Pequeño aparato en forma de T, que el médico coloca en el útero de la mujer. Puede durar de seis a ocho años. El médico debe revisarlo cada seis meses.



Condón masculino. Es una funda de látex que se coloca en el pene cuando está erecto (duro), antes de cada relación sexual. Disminuye el riesgo de contraer infecciones que se transmiten en las relaciones sexuales, incluyendo el VPH, el VIH y el sida. Cada penetración requiere un nuevo condon.



Condón femenino. Forro que se introduce en la vagina. Está hecho de un plástico suave y transparente. Disminuye el riesgo de contraer infecciones que se transmiten en las relaciones sexuales, incluyendo el VPH, el VIH y el sida.



Pastilla de Anticoncepción de Emergencia (PAE) es un método anticonceptivo que, tomado después de una relación sexual sin protección, evita un embarazo. Es necesario ingerir la pastilla antes de que pasen 3 días o 72 horas a partir de haber tenido la relación sexual desprotegida.



El condón es el mejor método para las y los adolescentes, porque no requiere receta médica y tiene doble protección: evita embarazos e ITS, incluyendo el sida.

Otros métodos muy **poco seguros**, como la abstinencia periódica, el ritmo o calendario, la temperatura basal y la revisión del moco cervical, consisten en evitar las relaciones sexuales en los días fértiles, es decir, cuando la mujer puede ser fecundada. Otro método con baja efectividad es “el retiro”, o sea, la acción de interrumpir la penetración o retirar el pene antes de que ocurra la eyaculación.

¿Por qué fallan tanto el ritmo y los métodos de abstinencia?

Porque el deseo sexual es inconsciente y la pareja no puede evitar siempre las relaciones sexuales en los días fértiles: cuando el deseo se impone, la abstinencia se suspende y ahí puede ocurrir el embarazo.

¿Qué es lo más seguro para no embarazar ni embarazarse?

Lo más seguro es utilizar dos métodos simultáneos: usar la píldora anticonceptiva y el condón, aunque también se puede utilizar DIU y condón.



Cápsula

Protección doble: usar condón y pastillas al mismo tiempo es lo más seguro para evitar un embarazo y una ITS.

¿Cuáles son los requisitos para que una adolescente utilice las píldoras anticonceptivas?

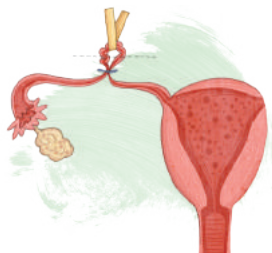
El único requisito es que esté sana. Un médico puede realizar un examen físico para descartar padecimientos previos y confirmar que su estado de salud es bueno.



¿Cuáles son los métodos permanentes?

Son aquéllos cuyo efecto **dura toda la vida** en las personas o parejas que ya no quieren tener más hijos.

Ligadura de trompas o salpingoclasia. Se practica en las mujeres. Consiste en amarrar y cortar las trompas de Falopio mediante una operación.



Vasectomía. Se practica en los hombres. Mediante una operación sencilla, el médico corta los conductos por donde pasan los espermatozoides.



¿Cómo saber si estás embarazada?

El primer signo físico de un embarazo es la ausencia del sangrado, regla o menstruación. Por eso es importante que cada mujer lleve un calendario en donde pueda anotar la fecha del último ciclo, siempre contando a partir del primer día de sangrado. Otros signos son la náusea matutina, vómitos, sensación de fatiga o sueño (más que el habitual), orina frecuente, dolor de senos y un oscurecimiento discreto del pezón. Si existe un retraso y se ha tenido una relación sexual no protegida, lo más conveniente es realizar una prueba de embarazo.



Recuerda:

Frente a un posible embarazo, hay que acudir al centro de salud para recibir orientación y ayuda.

Pide a tu novio, marido, una amistad o un familiar que te acompañe.

¿Qué pruebas de embarazo existen?

Existen principalmente las pruebas de orina y las de sangre. Las primeras se pueden hacer en casa y las segundas se practican en un laboratorio. Las pruebas de orina que se venden en las farmacias son confiables y lo más conveniente es realizarlas a partir del primer día del retraso menstrual.

¿Sabías que...

una de las razones que agravan los riesgos durante el embarazo en las adolescentes es que acuden muy tarde a la revisión médica?

¿Qué opciones tiene una adolescente embarazada?

- Hacerse cargo del embarazo y del parto, acompañada por su pareja y su familia.
- En caso de que no cuente con el apoyo de una pareja, es conveniente buscar la ayuda de algún familiar o una amistad para continuar con el embarazo, el parto y la crianza.
- Existe la opción de enfrentar sola el embarazo, el parto y la crianza del bebé, o bien, de solicitar ayuda de alguna institución oficial o privada.
- También puede tener al bebé y decidir darlo en adopción. Con este propósito, se puede acudir al Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), y obtener orientación al respecto.
- Otra alternativa es interrumpir el embarazo.



¿Cuáles son las causas legales que autorizan la interrupción de un embarazo?

En México existen algunas causales que permiten solicitar un aborto o la *interrupción legal del embarazo* (ILE):

1. El aborto es un derecho de todas las mujeres del país cuando el embarazo es producto de una violación; hay que denunciar el delito, para después exigir el derecho a interrumpir el embarazo.
2. También se puede recurrir al aborto cuando hay algún riesgo para la salud o la vida de la mujer embarazada.
3. En el Distrito Federal es legal interrumpir el embarazo por la sola decisión de la mujer antes de la semana 12 de gestación. Se puede solicitar en los centros de salud de la Ciudad de México.

¿Qué medidas de alimentación e higiene se deben observar durante el embarazo?

Así como la tierra debe prepararse para recibir las semillas, el cuerpo de la mujer debe estar listo, fuerte y sano. Para que el futuro bebé crezca bien, la madre debe alimentarse adecuadamente. Durante el embarazo, la mujer debe comer alimentos como los siguientes:

- *Frutas y verduras de la región*: sobre todo verduras de hoja verde, como quelites, berros, espinaca, hoja santa, chaya, acelga, huauzontle.



- *Cereales y tubérculos*: maíz, arroz, trigo, avena, amaranto, papas, camote.
- *Leguminosas*: frijol, lentejas, habas, cacahuates, pepitas.
- *Alimentos de origen animal*: carne roja, hígado, huevos, moronga, leche, queso, pollo, cerdo.

Otras medidas que se recomiendan son el baño diario, el cuidado de la calidad del agua que bebe, realizar ejercicio moderado y no cargar objetos pesados. Las mujeres embarazadas no deben beber alcohol, fumar ni consumir drogas, porque pueden dañar al futuro bebé. Sólo deben tomar medicinas cuando las receta el médico (incluso las de venta libre en farmacias y supermercados). Conviene estar acompañadas de algún familiar cuando se aproxime el momento del parto.

¿Cuáles son los signos de alarma que pueden presentarse durante el embarazo?

Los signos que ponen en riesgo la vida de la mujer embarazada son:

- Falta de aumento de peso (durante el embarazo, la madre debe aumentar entre 9 y 12 k)
- Anemia o palidez generalizada
- Hinchazón de piernas, brazos o cara
- Convulsiones durante el embarazo
- Expulsión de sangre a través de la vagina
- Fuertes dolores de cabeza
- Fiebre
- Expulsión brusca de agua o líquido a través de la vagina, diferentes de la orina

¿Sabías que...

hay que acudir de inmediato al centro de salud ante cualquiera de los signos de alarma?

¿Cómo evitar enfermedades e infecciones de transmisión sexual (ITS)?

Es importante que mujeres y hombres cuiden su higiene. Al respecto, las principales medidas para el cuidado de la salud sexual y para evitar las ITS, son las siguientes:





Lavar diariamente los genitales con agua y jabón.

Lavar diariamente los genitales con agua y jabón.

Anotar los días que dura la menstruación y las características del flujo menstrual.

Si no hay circuncisión, retraer el glande para un completo aseo.

Usar preferentemente ropa íntima de algodón.

Usar preferentemente ropa íntima de algodón.
Cuidar que la trusa no presione los genitales.

Cambiar las toallas sanitarias regularmente.
Observar que las secreciones vaginales sean transparentes.

Además hay que estar atentos a cualquier cambio en el cuerpo, por lo que se recomiendan las siguientes medidas:



Mujeres

Revisar la región genital, por lo menos una vez al mes, para verificar si hay cambios en el color y la forma.

Hombres

Revisar la región genital, por lo menos una vez al mes, para verificar si hay cambios en el color y la forma.

Explorar una vez al mes los senos para detectar alguna bolita o cambios en el pezón y los pechos.	Tocar los testículos, pene y escroto para detectar algún cambio.
Si se tienen relaciones sexuales, hacer la prueba del Papanicolau (examen pélvico que se realiza para detectar anomalías en el cuello uterino y prevenir el cáncer cervicouterino) cada año. Utilizar el condón en cada penetración para protegerse de un embarazo no planeado, ITS, VPH y VIH/sida.	Si se tienen relaciones sexuales, hay que utilizar el condón en cada penetración para protegerse de un embarazo no planeado, ITS, VIH y sida.
Acudir al doctor cuando se presente alguna alteración.	Acudir al doctor cuando se presente alguna alteración.

Género y violencia



¿Qué es la violencia de género?

Es el maltrato a los demás basado en las ideas sobre lo masculino y lo femenino. Se presiona a los hombres para demostrar fuerza frente a los demás y tomar riesgos. Existe también la idea de que las mujeres deben obedecer, ser débiles y sumisas, servir a los demás y dejarse maltratar. Pero no sólo las mujeres son víctimas de los hombres: hay también hombres víctimas de otros hombres, por ser afeminados, no ser machos o no cumplir su rol de proveedores. Hay también casos de mujeres que asumen actitudes violentas.



¿Qué tipos de violencia de género existen?

Las principales formas de violencia son las siguientes:

- La **violencia física**, que se manifiesta en empujones, bofetadas, puñetazos, puntapiés, y en otros actos que no se registran, pero que a veces dejan cicatrices e incluso pueden causar la muerte.
- La **violencia psicológica**, que se expresa con el abuso emocional o verbal, el maltrato, las humillaciones y el menoscabo de la estima, amenazas, prohibiciones, insultos, gritos, control de la movilidad, abandono sin explicaciones e intimidación.
- La **violencia sexual**, que ocurre como violación y abuso sexual. Violar es forzar el coito, penetrar el pene en la vagina, o penetrar la vagina o el ano con los dedos o con algún objeto, en contra de la voluntad. El abuso sexual se refiere a cualquier actividad sexual efectuada entre dos o más personas, pero sin el consentimiento de una de ellas. Puede cometerse contra niñas y niños, adolescentes, jóvenes y adultos.

¿Existe violencia en el noviazgo?

Sí, la violencia en el noviazgo es expresión de la violencia de género. La más frecuente es la violencia psicológica del novio a la novia y de la novia al novio, pero la violencia física y sexual es más frecuente del novio a la novia. El noviazgo es una etapa de experimentación y búsqueda, en la cual es importante impedir cualquier forma de violencia; es importante detenerla a tiempo.



¿Cuándo se puede tocar a otra persona?

Tocar otro cuerpo es un acto que tiene que ser aprobado antes que impuesto, con mayor razón si se trata de los genitales, pues éstos cobran un sentido sexual y de intimidad. En

¿Sabías que...

el 16% de las mujeres ha sufrido violación por parte de su novio; que la quinta parte de las víctimas de violación adquiere una infección sexual y que el 10% se embaraza?



la amistad y el noviazgo, el respeto al cuerpo es un principio que fortalece el amor y la solidaridad, por eso ¡siempre hay que tener consentimiento para hacerlo!

¿Qué es el acoso escolar o *bullying*?



El acoso escolar, conocido también como hostigamiento escolar o *bullying*, es el maltrato psicológico y físico entre compañeros, y se ejerce mediante burlas, silencio, indiferencia y agravios constantes. La agresora o agresor ataca a la víctima y hace cómplices a otros compañeros o compañeras de la escuela. El acoso escolar más frecuente, el emocional, ocurre en las aulas y patios de los centros escolares. Los protagonistas suelen ser niñas y niños que están entrando a la adolescencia, aunque también les ocurre a menores de edad.

Es común que la acosada o el acosado viva aterrizado, no quiera asistir a la escuela y se muestre muy nervioso, triste y solitario, se registran incluso casos de suicidio. Una película mexicana reciente que muestra un ejemplo de acoso escolar o *bullying* es *Después de Lucía* (2012).

¿Cómo disminuir el acoso y la violencia de género?

Todas y todos podemos contribuir a evitar las burlas, la violencia y las ofensas: hay que cambiar nuestras actitudes en la escuela, en la casa, con los amigos y amigas. Busca siempre dialogar, expresa tu sentir y tus inconformidades ante los problemas; **apoya y defiende**

a compañeras y compañeros víctimas de acoso; aprende a resolver los conflictos sin violencia para mejorar las relaciones y la comunicación.

Tanto mujeres como hombres podemos acabar con el machismo al reconocer que es un rasgo que nos perjudica. Todas y todos tendríamos que dejar de buscar reconocimiento a través de la agresión, el temor o de

Recuerda:
no es más hombre
el que demuestra
más fuerza, sino el
que es más humano
y generoso.



hacernos las víctimas. Vivir una sexualidad feliz es valorar los encuentros como demostraciones de cariño y no como demostraciones de poder.

¿Cómo prevenir la violencia de género y el acoso escolar?

Entre las acciones para prevenir la violencia están las siguientes:

- **Exige respeto:** no permitas que nadie te moleste, se burle ni maltrate o toque tu cuerpo contra tu voluntad. Todos están obligados a valorarte y cuidar tu integridad.
- **Siéntete libre:** di lo que te gusta y lo que te disgusta del ambiente escolar o familiar y de las relaciones con tus amigos, novias o novios.
- **Quiérete a ti misma y a ti mismo:** conoce tu cuerpo y analiza tus cualidades y fortalezas.
- **Comprende los límites de la obediencia:** no estás obligado a obedecer a quien te intimide o te falte al respeto.
- **Conoce tus derechos humanos:** averigua en libros, en la biblioteca o a través de internet cuáles son los derechos de las niñas, de los niños y de los adolescentes.

Conoce tus derechos sexuales

Los derechos humanos son condiciones que todo ser humano necesita y que el Estado está obligado a garantizar para vivir con dignidad. Se encuentran escritos en nuestra Constitución, así como en los tratados internacionales que firman los países para garantizar una vida digna para todas y todos. Los derechos humanos son universales, pues deben respetarse en todos los países del mundo y de manera obligatoria.

Aquí se describen algunos de los derechos sexuales fundamentales que podemos exigir porque están protegidos por la Constitución y por los tratados internacionales:



1. *Derecho a la igualdad y a la no discriminación.* Los seres humanos nacemos libres e iguales en dignidad y derechos. Tenemos razón y conciencia y merecemos las mismas oportunidades para crecer, desarrollar nuestros sueños y ejercer nuestras libertades, sin que se nos discrimine ni se nos trate mal.

Las niñas, niños y adolescentes poseen los mismos derechos humanos que las personas adultas: no

se pueden limitar las libertades a los menores ni tampoco pueden ser víctimas de maltratos ni de ninguna forma de violencia. Desde que nacemos tenemos derecho a la libertad y a tener una vida digna, sin importar nuestra complexión física, tono de piel, lengua, religión, preferencia sexual o si sufrimos alguna discapacidad: todas y todos merecemos un trato digno y tenemos derecho a estar bien informados para saber defendernos.

2. *Derecho a la información y a la educación sexual.* Todas y todos tenemos derecho a conocer el cuerpo y saber cómo cuidarlo; a preguntar sobre el sexo y a ser informados de manera científica sobre la sexualidad en la casa, en la escuela y en los centros de salud para poder acabar con la ignorancia, los fanatismos y los prejuicios; para saber cómo prevenirnos de la violencia, de un embarazo o de las infecciones sexuales; para conocer los derechos humanos de las niñas, niños y adolescentes, los de las mujeres y los indígenas, así como conocer los derechos sexuales y reproductivos.
3. *Derecho a la libertad de expresión.* Tenemos derecho a expresar nuestros pensamientos e ideas, a ser escuchados o escuchadas, así como a que se respeten las propias opiniones. Nadie debe obligarnos a callar ni actuar contra nuestros deseos y voluntad



Cápsula

El primer artículo de la Constitución señala que todas las personas gozarán de los derechos humanos; que está prohibida toda discriminación motivada por el origen étnico o nacional, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, de salud, la religión, las opiniones, las preferencias sexuales, el estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad humana.



personales, mientras no agredamos a los demás ni alteremos las libertades de los otros. Somos libres de decidir cuándo, cómo y con quién tener relaciones sexuales de acuerdo con la orientación sexual de cada quien, a utilizar medidas preventivas de salud sexual, a comunicarnos y a estar de acuerdo con la pareja.

¿Sabías que...

la Convención de los Derechos de la Niñez fue firmada por los gobernantes de México y en ella se reconoce que “el niño tendrá derecho a la libertad de expresión; ese derecho incluirá la libertad de buscar, recibir y difundir información e ideas de todo tipo”

- 4 *Derecho a la libertad de conciencia y de religión.* Niñas, niños, adolescentes y adultos son libres de elegir una religión, de profesar la creencia religiosa que más les agrade y de practicar las ceremonias o actos del culto, siempre que no constituyan un delito o falta penados por la ley. Tenemos derecho a vivir la sexualidad de acuerdo con los propios valores y la forma como cada quien entiende y vive sus creencias religiosas.
- 5 *Derecho a la integridad física y psicológica.* El derecho a la integridad física y psicológica responde a la necesidad de vivir una sexualidad sin violencia, una condición indispensable para el desarrollo integral de las personas. Ninguna mujer ni hombre, menor o adolescente, será objeto de agresiones o acciones con las que se lesione su cuerpo o su salud mental o emocional. Nadie puede ser objeto de abuso sexual ni prácticas sexuales contra su voluntad y, por lo tanto, nadie debe obligarte a hacer lo que tú no quieres, aunque sea un familiar, un maestro, novia, novio o persona conocida o desconocida.
- 6 *Derecho a servicios de salud sexual y reproductiva y a la planificación familiar.* Tenemos derecho a exigir el acceso a los centros de salud, a tener servicios médicos y medicamentos, consejos y orientación sobre la vida sexual, sin miedo a un embarazo no



deseado ni a una ITS; a que se nos informe sobre las medidas preventivas de salud sexual y reproductiva, y a que nos brinden métodos anticonceptivos, condones y consejería. Los centros de salud están obligados a dar atención durante el embarazo y el parto, a informar sobre el derecho al aborto en las mujeres violadas y otras causas que permitan las leyes, así como a brindar medicamentos para las infecciones de transmisión sexual. Las niñas, niños, adolescentes y jóvenes deben ser tratados con respeto y calidez en los centros de salud, sin importar la edad, el sexo, la lengua que se hable, el estado civil ni la orientación sexual.



Directorio, contactos y servicios

Educación sexual y derechos sexuales de los adolescentes

AFLUENTES S.C.: www.afluentes.org Tels. (01 55) 55 63 79 78 y 56 15 48 29

Red Democracia y Sexualidad: www.demysex.org.mx Tel. (01 55) 55 24 94 96

Red de Jóvenes por los Derechos Sexuales y Reproductivos, ELIGE: www.elige.net

Tel. (01 55) 55 74 08 92 52 64 37 46

Red por los Derechos Sexuales: www.ddeser.org

Métodos anticonceptivos y orientación para los adolescentes

Secretaría de Salud: www.yquesexo.com.mx

CELSAM: www.celsam.org Tel. 01 800 3170 500 (lada sin costo)

MEXFAM: www.mexfam.org.mx Tel. (01 55) 54 87 00 30

Infecciones de transmisión sexual, VIH, sida y diversidad sexual

Amigos contra el Sida: www.aids-sida.org Tel. (01 55) 56 59 3620

Ave de México: www.avedemexico.org.mx Tel. (01 55) 10 54 32 12 y 10 54 32 13

Diversitel. Línea de la Diversidad: Tels. (01 55) 35 47 01 00 y 01 800 212 297 (lada sin costo)

Telsida: www.censida.salud.gob.mx Tels. 01 800 712 0889 y 01800 712 0886 (lada sin costo)

Derechos reproductivos

Información y Servicios de Interrupción Legal del Embarazo de la Secretaría de Salud del Distrito Federal, ILETTEL: Tels. (01 55) 57 40 80 17 y 51 32 09 09

Católicas por el Derecho a Decidir: www.catolicasporlederechoadecidir.org

Tel. (01 55) 55 54 57 48

Grupo de Información en Reproducción Elegida: www.gire.org.mx Tel. (01 55) 56 58 6684

Fondo María "Aborto para la Justicia Social": www.redbalance.org Tels. 01 800 8327 311 (lada sin costo) y (01 55) 52 43 50 54

Marie Stopes México. Clínica de Interrupción del Embarazo y Clínica de Ginecología:

Tel. (01 55) 52 07 40 77

Drogas y problemas de adicción

Centros de Integración Juvenil: www.cij.gob.mx Tels. (01 55) 52 12 12 12 y 59 99 49 49

Consejo Nacional contra las Adicciones: www.conadic.salud.gob.mx Tel. (01 55) 50 62 17 00

Drogas México: www.drogasmexico.org

Violencia. Apoyo psicológico y legal

Asociación para la Atención Integral de Personas Violadas, ADIVAC: www.adivac.org

Tels. (01 55) 56 82 79 69 y 55 47 86 39

Línea Vida sin Violencia, INMUJERES: www.inmujeres.gob.mx

Tel. 01 800 911 2511 (lada sin costo)

Reintegra www.reintegra.org.mx Violencia. Atención en línea: Tel. (01 55) 55 36 71 74