**REPRODUCCIÓN E INCREMENTO POBLACIONAL**

La sociedad contemporánea, con sus cambios y desarrollos tecnológicos, ha logrado avances que cuestionan los estereotipos sociales a los que deben responder los hombres y las mujeres. El promedio de vida alcanza en nuestro país los 75 años; la mortalidad infantil ha descendido y nuestras necesidades reproductivas se reducen a uno o dos hijos por pareja, lo cual permite a las mujeres actualmente hacer compatibles el ser madre y tener un trabajo profesional, esto les da una mayor libertad y disponibilidad de tiempo para invertirlo en actividades profesionales o productivas (fuera de casa).

El desconocimiento y la falta de información sobre los métodos anticonceptivos y los temas de sexualidad, aunados a la inmadurez emocional, hacen de la adolescencia una etapa potencial para embarazos de alto riesgo, ya que el carácter prematuro del cuerpo juvenil puede acarrear complicaciones obstétricas y aumento de las enfermedades y la mortalidad de los recién nacidos. Todo esto sin contar que muchas veces los adolescentes tratan de “librarse del problema por medio de abortos provocados que en ocasiones pueden complicarse y provocar la muerte”.

Algunos de los factores que se asocian al embarazo adolescente pueden ser:

* La curiosidad sexual.
* El desconocimiento acerca de que practicar una sola relación sexual sin protección puede conllevar el embarazo.
* El miedo a estar solo.
* Experimentar el sentirse adulto.
* La falta de afecto y atención.
* La necesidad de reafirmarse como hombres o como mujeres.
* La búsqueda de independencia.
* Relación y comunicación inadecuada con los padres.
* Influencia de los medios de comunicación con sus mensajes de alto contenido sexual y de estimulación erótica.

La Dirección General de Planificación Familiar de la Secretaría de Salud reveló, en la “Encuesta sobre comportamiento reproductivo de los adolescentes y jóvenes del área metropolitana de la ciudad de México”, que a los 16 años en promedio el mexicano inicia su vida sexual y que, en su primera relación, el 60% no recurre a ningún método que regule se reproducción y casi una de cinco mujeres de entre 15 y 24 años ha estado embarazada. De acuerdo con estos resultados, los adolescentes representan uno de los blancos más importantes en la prevención de enfermedades de transmisión sexual.

**POSIBLES MANERAS DE PREVENIR, ENFRENTAR Y REGULAR ESTOS PROBLEMAS**

Para que puedas desarrollar una conducta sexual sana, es muy importante que mantengas una buena relación con tus padres, pues son ellos, por el amor que te profesan, quienes podrán orientarte en el camino hacia la madurez.

Por tu parte, debes tener presente que eres una persona única e individual y que si te esfuerzas en identificar las cualidades especiales que posees, estarás aprendiendo a valorarte. Tu autoestima aumentará dándote un sentimiento de seguridad personal que te ayudará a decidir qué es lo que quieres en la vida y cómo trabajar para lograrlo.

Es muy fácil ser influido por lo que dicen y creen los demás, pero debes pensar en ti mismo escuchando con respeto y atención y valorando lo que te digan, pues finalmente debes tomar tus propias decisiones bajo tu responsabilidad.

El autocuidado y la responsabilidad son las claves para una vida productiva y feliz. Al igual que muchos jóvenes, a veces te sentirás agobiado por tantas reglas, normas y leyes que cumplir, pero recuerda que necesitamos de límites para convivir y que rebelarte contra esto sólo te traerá dificultades y frustración.

Vivir una sexualidad sana y responsable implica evaluar las mejores opciones que se relacionen con tu proyecto de vida y actuar con el mayor compromiso.

**SEXUALIDAD Y REPRODUCCIÓN**

Los Derechos Humanos siempre han existido a través de la historia, siendo más amplios de lo que pensamos. En 1968, en la I Conferencia de los Derechos Humanos  de las Naciones Unidas, celebrada en Teherán, Irán, se declaró que: “los padres tienen derecho a determinar libremente el número de hijos y los intervalos entre los nacimientos”.  Los Derechos Humanos son innegociables; nos reproducimos y nacemos con derechos, y dentro de todos los derechos humanos que poseemos por naturaleza, la sexualidad y la reproducción ocupan un lugar importante que a veces se ignora.

 Los derechos sexuales nos dan la posibilidad de que, todas las personas, podamos  tomar decisiones autónomas sobre nuestro propio cuerpo y vida en los campos de la sexualidad y la reproducción. Son derechos que nos permiten regular y tener control autónomo y responsable sobre todos los temas relativos a nuestra sexualidad, sin violencia, sin discriminación, y el derecho a la atención en posibles enfermedades.

Los derechos sexuales para algunas mujeres  tienen  un  significado importante, donde tenemos el derecho a ser  tratadas como personas integrales y no como seres exclusivamente reproductivos. Tenemos derecho de ejercer la sexualidad de manera placentera, sin que esta conduzca  necesariamente al embarazo.

Tenemos derecho de ser seres sexuados, de tener autoestima y autonomía sobre nuestra propia sexualidad; de escoger a nuestras parejas sexuales; tener información clara y segura sobre la sexualidad y sobre la reproducción. El derecho a la reproducción nos permite tomar decisiones libres y sin discriminación, nos da la libertad de procrear o no. Dentro de este derecho se contempla el acceso a los centros de salud pública y a que se nos garantice una maternidad segura y con derecho a decidir sobre los embarazos no deseados.

La autodeterminación reproductiva es un derecho básico de todas las personas, reconociendo el derecho a una maternidad libre y segura, decidir sobre una familia, y cómo querer que sea esa familia. Es un derecho el poder usar métodos anticonceptivos seguros. Derecho a no ser discriminada por vivir el embarazo en lugares de trabajo, estudio o iglesias. La maternidad no puede ser obligatoria, porque es una decisión única y exclusivamente de la/las personas involucradas.

**Derechos reproductivos**

Por **derechos reproductivos** se entienden aquellos [derechos](https://es.wikipedia.org/wiki/Derechos) que buscan proteger la [libertad](https://es.wikipedia.org/wiki/Libertad) y [autonomía](https://es.wikipedia.org/wiki/Autonom%C3%ADa_(filosof%C3%ADa_y_psicolog%C3%ADa)) de todas las personas [para decidir](https://es.wikipedia.org/wiki/Pro_elecci%C3%B3n) con responsabilidad si tener [hijos](https://es.wikipedia.org/wiki/Hijos) o no, cuántos, en qué momento y con quién. Los derechos reproductivos dan la capacidad a todas las personas de decidir y determinar su [vida reproductiva](https://es.wikipedia.org/wiki/Reproducci%C3%B3n_sexual).

Los derechos reproductivos, al igual que los [derechos humanos](https://es.wikipedia.org/wiki/Derechos_humanos), son inalienables y no están sujetos a discriminación por [género](https://es.wikipedia.org/wiki/G%C3%A9nero_(ciencias_sociales)), edad o [raza](https://es.wikipedia.org/wiki/Raza).

Algunos de los Derechos reproductivos son los siguientes:

* Autonomía y autodeterminación del propio cuerpo.
* A la [vida](https://es.wikipedia.org/wiki/Derecho_a_la_vida).
* A la [procreación](https://es.wikipedia.org/wiki/Procreaci%C3%B3n).
* A la [salud reproductiva](https://es.wikipedia.org/wiki/Salud_reproductiva).
* A informarse médicamente y adecuadamente sobre la reproducción humana, sin censura política ni religiosa.
* Al acceso a los servicios sanitarios de salud reproductiva y de [planificación familiar](https://es.wikipedia.org/wiki/Planificaci%C3%B3n_familiar), como parte del sistema público de salud.
* Al acceso a los avances científicos en materia de reproducción.
* A decidir sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción o violencia.
* A [interrumpir el embarazo](https://es.wikipedia.org/wiki/Interrupci%C3%B3n_voluntaria_del_embarazo) en los casos en que la ley lo permita.

Formarían parte de los derechos reproductivos el derecho a escoger libremente la [pareja sexual](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Pareja_sexual&action=edit&redlink=1) así como concertar libremente el matrimonio; la [planificación familiar](https://es.wikipedia.org/wiki/Planificaci%C3%B3n_familiar) para decidir sobre la reproducción, el acceso a los [métodos anticonceptivos](https://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9todos_anticonceptivos). También son derivados de los derechos reproductivos el derecho de la mujer a no ser [despedida](https://es.wikipedia.org/wiki/Despido_laboral) por motivo de su embarazo, y el derecho a la baja maternal pagada.