



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

POR MÍ, POR TI, POR TOD@S

INFORMACIÓN VITAL PARA LA SALUD SEXUAL





CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

POR MÍ, POR TI, POR TOD@S
INFORMACIÓN VITAL PARA LA SALUD SEXUAL

Ciudad de México. CDMX Por mí, por ti, por tod@s: Información vital para la salud sexual. 3a ed. Ciudad de México. Secretaría de Salud del Distrito Federal, 2014.
192 p.
ISBN 978-607-96664-0-8
1. Educación sexual para la juventud.

Primera edición: noviembre 2014.

Segunda edición: febrero 2015.

Tercera edición: julio 2015.

Impreso en México.

Esta edición consta de un tiraje de 650,550 ejemplares.

Cualquier parte de este documento puede ser reproducida sin permiso de los autores o editores, siempre y cuando se dé crédito a la publicación, las copias se distribuyan gratuitamente y no se altere o edite el texto al punto que se distorsionen las ideas o contenidos de la publicación. Cualquier reproducción comercial requiere permiso por escrito previo de la Secretaría de Educación o de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México.

La reproducción por página o total del contenido está expresamente permitida para fines educativos que beneficien a la población en general para la preservación de su salud sexual y bienestar.

La divulgación en medios impresos, electrónicos y entre dispositivos, es de ayuda para compartir la información que crees más relevante para la salud de tus seres queridos, familiares, amigas, amigos y parejas sexuales; sobre todo en lo concerniente a temas difíciles de hablar. No dejes pasar el tiempo.

El contenido total de esta obra es de la Ciudad de México, aportada por la Secretaría de Salud, por lo cual es por y para toda la ciudadanía y para las y los jóvenes adolescentes que están por convertirse en ciudadanas y ciudadanos.

Es un esfuerzo de muchas y muchos, para ustedes, las futuras generaciones de esta gran Ciudad que nos ha dado vida y amor y en la que queremos que vivas con salud.

La opinión de los autores compilados no refleja forzosamente la visión de la Secretaría de Educación, de la Secretaría de Salud o del Gobierno de la Ciudad de México. Son un ejercicio de pluralidad, diversidad, honestidad literaria y colaboración por una causa de vida para México.



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

POR MÍ, POR TI, POR TOD@S

INFORMACIÓN VITAL PARA LA SALUD SEXUAL



SEGURO POPULAR

COMISIÓN NACIONAL DE PROTECCIÓN SOCIAL EN SALUD



PROSEXHUM



MÉXICOVIVO FUNDACIÓN

AGRADECIMIENTOS:

A la Ciudadanía, esta herramienta educativa para la salud de nuestra juventud está hecha con las aportaciones de sus contribuciones.

La invaluable colaboración de las siguientes instituciones que a través de su trabajo, experiencia y visión enriquecieron la integración de los contenidos de esta obra:



Índice

Dedicatoria del Jefe de Gobierno del Distrito Federal	vi
Educación en sexualidad, prioridad democrática: Secretaría de Salud del Distrito Federal	vii
Educación para la salud sexual. ¿Por qué? ¿para qué? Secretaría de Educación del Distrito Federal	viii
Prólogo	x
Definición de Salud Sexual	xii
Guía de Navegación y Secciones	xiii
Infografía UNFPA. Educación integral de la sexualidad	xv
Infografía UNFPA. Salud sexual reproductiva en jóvenes	xvii
1.1. Dejando la Niñez	3
Pubertad	3
Cambios del cuerpo	4
1.2. Desarrollo de funciones en los órganos sexuales en la adolescencia	6
1.3. Sexo	9
1.4. Género	11
Identidad de género	11
1.5. Sexualidad	14
Modelo Holónico de la sexualidad humana	14
1.6. Naturalidad de la sexualidad	18
El cerebro y el sistema nervioso central	18
1.7. Primero mi bienestar: observación, aceptación, autocuidado	20
2.1. Identidad sexual y orientación sexual	25
2.2. Diversidad sexual	27
Discapacidad y sexualidad	29
2.3. Inicio de la vida sexual	31
2.4. Autoerotismo	35
2.5. Autocuidado, toma de decisiones adecuadas para mi salud sexual	37
Comportamientos de una persona sexualmente sana	37
3.1. Primeras experiencias sexuales	43
3.2. Relaciones sexuales	46
3.3. Preocupaciones relacionadas con la salud sexual	49
3.4. Principales problemas para la salud sexual	52
3.5. Derechos Sexuales. Inicio de tu ciudadanía	55
3.6. Estableciendo límites. Aprender a decir NO	59
3.7. Características de una sociedad sexualmente sana	60

4.1. Relaciones interpersonales equitativas (amistad, noviazgo, pareja)	65
4.2. Enamoramiento, amor y comunicación	68
Comunicación y sexualidad – Con la familia	68
Comunicación y sexualidad – En el noviazgo	69
4.3. Problemas comunes y frecuentes en las relaciones	71
5.1. Formación de una familia	77
5.2. Embarazo y crecimiento en la población	81
5.3. Embarazo en la adolescencia y embarazo no deseado	83
5.4. Métodos anticonceptivos	86
5.5. Interrupción Legal del Embarazo (ILE)	89
5.6. Escribe tu propia historia. Tu proyecto de vida	91
6.1. Promoción de la igualdad y la no discriminación	97
6.2. Relaciones libres de violencia	100
6.3. Abuso sexual	103
6.4. Explotación sexual	106
6.5. Afectaciones en la sexualidad por el consumo de drogas y alcohol	109
7.1. Infecciones de Transmisión Sexual	115
7.2. VIH y Sida	119
7.3. Factores que incrementan el riesgo de contagio de las ITS	123
7.4. Transmisión y Diagnóstico de ITS	125
7.5. Tratamiento de las infecciones de transmisión sexual	128
8.1. Métodos de prevención de padecimientos	133
8.2. ¿Cómo acordar el uso del condón?	137
Preguntas frecuentes	144
Servicios de Salud del Distrito Federal	156
Servicios especializados	162
Bibliografía	166
Referencias y recursos en línea	168
Agradecimientos	171
Directorio de la publicación	172
Índice de obras de arte	173



Dedicatoria

Esta obra está hecha pensando en la juventud de la Ciudad de México, en la esperanza de que tengan un mejor futuro y construyan una mejor Ciudad y Nación con salud y educación. Que aprendan a elegir lo que es mejor para ustedes, decidan y sean felices.

También lo dedicamos en la utilidad posible a toda la juventud de América Latina, unidos siempre por la misma lengua, por lazos fraternales de pueblos que han conservado una tierra tan fértil, rica y llena de amor, enlazados por un mestizaje de siglos.

A ti, que la lees y la usas para tener mayor salud, para conocerte y aprender a amarte.

Jefe de Gobierno del Distrito Federal



Educar en sexualidad, prioridad democrática

Este libro es resultado de un compromiso asumido por el Gobierno del Distrito Federal para ofrecer otra herramienta estratégica que permita a los adolescentes y jóvenes de la Ciudad de México entender por qué y para qué es necesario educarse en sexualidad. La información aquí disponible también constituye una fuente de consulta que permitirá a los padres y madres de familia, así como al personal docente, contar con información sistematizada y accesible para promover la salud sexual y reproductiva.

No se trata de un esfuerzo aislado porque la administración del Dr. Miguel Ángel Mancera Espinosa, Jefe de Gobierno del Distrito Federal, ha impulsado distintas acciones orientadas a proteger la sexualidad de quienes habitan esta ciudad, particularmente de los menores de edad, con la certeza de que al hacerlo estamos invirtiendo en el futuro mismo de nuestra sociedad.

Por mí, por ti, por tod@s es parte de una siembra de la razón, el conocimiento, la experiencia y el apego a la legalidad para blindar, en el marco jurídico existente y con la evidencia científica, a quienes exploran su sexualidad. No existe otra forma de fomentar la seguridad, el disfrute y la responsabilidad de la vida sexual si no se habla de estos valores en el momento en que debe hacerse. Y no cabe duda de que ya era momento de hacerlo en los términos aquí expuestos.

Sin embargo, el éxito de esta iniciativa depende del apoyo que sus contenidos reciban. Por un lado, debe vincularse a quienes va dirigido: adolescentes y jóvenes. Del otro lado, requiere que la sociedad, sobre todo los padres de familia y docentes, la fortalezcan con su difusión y uso en cuanto foro formal e informal sea posible.

Las versiones impresa y electrónica del libro buscan posicionarlo; pero será al interior de cada hogar, de cada aula, de cada centro recreativo en donde podrá medirse su alcance. Los resultados no se verán en la actual administración porque este material es basamento para construir y ahí radica la honestidad con la cual se ha elaborado.

Este libro, por ello, cumple su función de integrar y darle forma a contenidos valiosos, tenemos la certeza de que constituye una decisión de madurez y compromiso con la dignidad, con la calidad de vida y, sobre todo, con el derecho de los menores a tener una salud sexual y reproductiva. No nos cabe duda, de que es también una expresión de democracia y reconocimiento a los derechos de la adolescencia y la juventud.

Secretaría de Salud del Distrito Federal



Educar para la salud sexual. ¿Por qué? ¿para qué?

En México viven un total de 17.5 millones de jóvenes entre 12 y 19 años de edad. Las estadísticas muestran que cada vez nuestros jóvenes comienzan a tener relaciones sexuales más tempranamente. En el 2010, uno de cada tres jóvenes (33.6%) entre 15 y 19 años reportaban haber tenido relaciones sexuales alguna vez.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT 2012), reporta que el 90% de la población entre 12 y 19 años conoce o ha escuchado hablar de algún método anticonceptivo, mientras que el 78.5% responde correctamente sobre la utilidad del condón para prevenir no sólo embarazos sino también infecciones de transmisión sexual.

Sin embargo, del total de adolescentes sexualmente activos, el 14.7% de los hombres y el 33.4% de las mujeres en este rango de edad NO utilizaron ningún método anticonceptivo en la primera relación sexual. Mientras que en su última relación sexual estas cifras aumentan, con el 16.5% de los hombres y el 36.8% de las mujeres que no utilizaron ningún método anticonceptivo. Es decir, 2 de cada 10 hombres adolescentes y 1 de cada 3 mujeres adolescentes está teniendo relaciones sexuales NO protegidas.

Es probable que éstas estén impactando en embarazos no deseados en la adolescencia e infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH-SIDA. Datos de la ENSANUT 2012, sugieren esto, en efecto, reportando que del total de mujeres adolescentes de 12 a 19 años de edad que tuvieron relaciones sexuales, la mitad ya ha estado embarazada alguna vez.

Actualmente estamos sobre expuestos en los medios, las redes sociales e internet, a mensajes que estimulan la sexualidad e incluyen prácticas que conllevan riesgos que pueden ser irreparables para la salud.

También la adquisición de información no correlaciona con la adquisición de habilidades para la toma de decisiones coherentes para preservar la salud sexual, o la negociación y utilización correcta y sistemática del condón.

En segundo lugar, la encuesta muestra que las mujeres adolescentes están en mayor riesgo de tener relaciones sexuales no protegidas que los hombres adolescentes de su misma categoría de edad.

A través de los Servicios de Salud y talleres impartidos a más de 40,000 adolescentes en todas las delegaciones de la Ciudad de México, hemos escuchado, atendido y descubierto que existen muchos padecimientos vinculados con la sexualidad y que en gran parte pudiesen ser prevenidos o atendidos en mejor tiempo con la información pertinente al alcance.

Siendo las adolescentes y jóvenes las más vulnerables, hemos recopilado miles de sus principales inquietudes, preocupaciones y padecimientos para dar prioridad a resolverlas y que puedan tener un pleno desarrollo y bienestar duradero.

Decálogo sobre salud y sexualidad en beneficio de las y los adolescentes:

1. Fomento del respeto a los otros y sus decisiones.
2. Promoción de la cultura del autocuidado y la toma de decisiones responsables e informadas.
3. Establecimiento del diálogo y la tolerancia como principios básicos dentro de la familia, la comunidad y la sociedad en general.
4. Reconocimiento al derecho a una sexualidad libre de violencia, coerción o presión de cualquier naturaleza.
5. Promoción de la equidad de género.
6. Conocimiento basado en evidencias científicas sobre sexualidad, desarrollo físico y psicológico, así como enfermedades de transmisión sexual.
7. Impulso a la prevención de infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados como el mejor enfoque para elevar la calidad de vida de los adolescentes.
8. Reconocimiento de la importancia del uso correcto y sistemático del preservativo para prevenir infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH/SIDA, y embarazos no deseados.
9. Impulso al seguimiento de especialistas y médicos para la atención de cualquier problemática vinculada con la salud sexual.
10. Búsqueda del bienestar duradero, individual y social.

Abordamos temas, cuya interiorización y concientización, buscan generar un cambio profundo de comportamiento que entre otros generará:

- Mejoría en la salud sexual integral de la población.
- Disminución en la deserción escolar.
- Disminución de embarazos no deseados.
- Disminución de la transmisión de ITS.
- Disminución de hospitalización y mortandad por ETS.
- Detección temprana de ITS.
- Disminución del estigma y la discriminación asociadas.
- Fortalecimiento de la igualdad en género.
- Aumento en la productividad de nuestros jóvenes.
- Bienestar duradero individual y social.

Secretaría de Educación del Distrito Federal





Prólogo

Esta obra es un esfuerzo colectivo para presentar a las/los adolescentes diferentes recursos para el cuidado de sí misma/mismo, es importante incorporarlos como persona única que eres y solo así podrás compartirlo con la persona que encuentres en tu vida para disfrutar el amor, el erotismo, la ternura, el placer, el gozo y la compañía como experiencia en el buen trato personal y con quien te relaciones.

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano que marca una transición de la infancia a la edad adulta. Inicia con la pubertad, etapa biológica en la que se da el proceso de maduración sexual-maduración de los sistemas reproductores en el hombre y en la mujer-, la capacidad física de reproducción, y la aparición de las características sexuales secundarias, cambia la arquitectura cosmética de los cuerpos.

La pubertad se traslapa con un proceso de adaptación psicológica y social en la que niñas y niños realizan ajustes emocionales, afectivos y de re-conocimiento de un cuerpo cambiante que les parece ajeno ya que desconocen su nueva estructura y funcionamiento. Se muestran confundidos entre saberse y sentirse infantes o saberse y sentirse jóvenes; surgen los cuestionamientos: ¿Quién soy? ¿Cómo soy? ¿Qué hago con lo que siento? Esto además, se verá complejizado con la incipiente atracción de otros cuerpos... ¡Aflora el deseo sexual que activa los sentidos, moviliza los pensamientos, cosquillea el estómago, los genitales y les hace temblar todo el cuerpo! Su sexualidad se manifestará a través de su sentir, actuar, vestir, pensar y diversas prácticas sexuales.

En contextos sociales y culturales como el del México actual, el ingreso de los adolescentes a la etapa adulta lleva mucho tiempo – aproximadamente 11 años- ya que las niñas y niños requieren períodos más largos de educación para la vida y escolarización y lograr desarrollar las habilidades emocionales, afectivas, cognitivas y relacionales que les permitan asumir las responsabilidades de adultos. La prolongación de la adolescencia hasta llegar a la adultez, dependerá de factores sociales, económicos y culturales, así como de la capacidad de adaptación personal de cada niña o niño, por lo cual permanecen más tiempo dependiendo de sus madres y padres, y de otros adultos que representan figuras de autoridad.

Sin embargo, esta amplia gama de personas adultas con las que te relacionas no están preparados para acompañarte afectuosa y comprensivamente durante este largo periodo. Las y los adultos, aparentan haber olvidado las experiencias de su propia adolescencia y se avergüenzan de las emociones y temores vividos por lo cual evitan hablar del tema. Carecen de información sobre los cambios biológicos y psicológicos por los que transitas, desconocen sobre sexualidad, y no logran comunicarse con sus hijas e hijos. No se percatan de que los principales educadores de la sexualidad de los adolescentes son las madres y los padres con el apoyo de profesionales de la educación y de la salud.

El documento que tienes en tus manos, no es un libro solamente teórico, es interactivo ya que te presenta ejercicios para que los realices y de esta manera revises tus conocimientos, actitudes, creencias y mitos al respecto de tu educación sexual. Contiene diversos apartados en los que se presentan ejercicios, sugerencias de videos y obras de arte, con lo cual tienes toda una variabilidad de posibilidades de observar a otras/otros, lo que te dará información que puedes utilizar en lo personal como única/único que eres y te dará la facilidad de relacionarte con otra/otro, compartir cambios, pensamientos, emociones y opciones de cuidado compartido.

Esta obra surge del esfuerzo de un grupo de adultos profesionales interesadas e interesados en brindar información objetiva, veraz y clara al respecto de la adolescencia y el desarrollo de su sexualidad en esta etapa de la vida, con la expectativa de que su contenido más que una guía, se convierta en una experiencia que te lleve a la reflexión, la visibilización de los riesgos, el ejercicio de tus derechos sexuales y reproductivos para que logres tu autoconocimiento y la toma de decisiones que fortalezcan tu salud sexual y reproductiva.

Ahora sí el compromiso de preservar tu salud sexual y disfrutar de tu sexualidad está en tus manos. Comparte esta información con los adultos y adultas que te rodean, ¡Educar a los adultos y adultas es una labor que debe surgir desde la iniciativa, la perspectiva y experiencia de vida que como jóvenes actuales ustedes tienen.

Mtra. Ofelia Reyes Nicolat / Mtra. Ena Eréndira Niño Calixto
Académicas del Programa de Sexualidad Humana
Educadoras Sexuales certificadas por CAPSEX
Facultad de Psicología, UNAM



PROSEXHUM

Definición de salud sexual

“Es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación a la sexualidad; no es meramente la ausencia de padecimiento, disfunción o enfermedad.

La salud sexual requiere un trato respetuoso y positivo de la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de practicar experiencias placenteras y seguras, libres de coerción, discriminación y violencia. Para poder alcanzar y conservar la salud sexual, se deben respetar, proteger y hacer cumplir los derechos sexuales de todas las personas.”

Organización Mundial de la Salud
Asociación Mundial para la Salud Sexual

Comienza el diálogo. Esta definición es reciente, dado que muchos de estos temas no se han hablado o tratado en décadas o siglos.

Un primer paso a tu salud sexual es conversar con tu familia, saber como mamá y papá preservan su salud sexual. Después charla con tus abuelos, con las personas que admiras, que te cuidan y protegen. Acércate a un especialista, sigue leyendo.

La sexualidad humana e individual se ha ido construyendo a lo largo de la historia de nuestra especie, no dejes de buscar la salud en la construcción de tu sexualidad. Todas y todos somos diferentes y complementarios. Es la riqueza de nuestra especie. Entre más incluyente sea tu visión y puedas tener un criterio más amplio, mejor sabrás quién eres, qué quieres, qué te gusta y cómo ser mejor y vivir mejor.

Se parte de la evolución de esta herramienta, escribe a buzon@saludsexualcdmx.mx y envía tus comentarios, dudas, sugerencias, toda la información que creas importante compartir para las futuras ediciones y versiones en línea. Periódicamente se estará actualizando en la búsqueda también de la promoción del diálogo y la participación democrática, de las y los más jóvenes, en la elaboración de mejores políticas públicas adecuadas para su salud.

Guía de navegación y secciones

Por la complejidad de los temas que estamos por abordar, para su mayor comprensión hemos recopilado para ti información, sitios, testimonios, textos científicos, recursos en línea, actividades, para hacer la experiencia de aprendizaje más accesible basados en las fuentes más confiables y serias, pensando en las tecnologías modernas y las herramientas a las que puedes tener alcance en la Ciudad de México.

Por lo tanto encontrarás en cada tema los siguientes módulos y su posición en las páginas se modifica según su relevancia, por lo que tienen íconos para encontrarlos rápido:

Número	La referencia numérica para desplazarte rápidamente.	
Título	El tema principal que se aborda.	
Síntesis	Un resumen de todo el contenido que encontrarás.	
Gráfico	Alguna imagen que transmite mediante el arte o gráficas una comprensión visual del tema.	
Testimonio	La voz en palabras de una persona que quiso compartir alguna inquietud, experiencia, duda o confesión para ilustrarnos.	
Recursos y bibliografía	Las fuentes, autores, instituciones y expertos en los que está apoyada la información que te presentamos y que ponemos a tu disposición para consultas más extensas o específicas. Además de las autoridades que aportan su conocimiento en los temas.	
Cuidando tu salud	En esta sección encontrarás los servicios de salud específicos, organizaciones de la sociedad civil y organismos que ayudan para estos temas, recomendaciones prácticas, líneas telefónicas de apoyo y otros sitios de internet para mantener tu salud.	
Derechos	Para la mayoría de los temas, hay derechos con los que cuentas y que debes hacer valer para encontrar la salud que requieres.	
Actividades	La vida se construye, y las artes nos inspiran y revelan nuevas formas, aquí encontrarás actividades y ejercicios para expresar tu asimilación de los temas y para compartirlos con tu entorno.	
Plan de vida	Ejercicios, dinámicas, recomendaciones para asesorarte en cómo cada tema puede afectar positiva o negativamente tu plan de vida, y el futuro que quieres vivir, incluyen modificación de patrones, técnicas de resiliencia y entrenamientos.	
Ciudadanía y acción	Estas iniciando o por iniciar tu vida como ciudadano de una de las más grandes metrópolis de la Tierra, decidir implica tener una consciencia y acciones congruentes para vivir mejor en lo individual y plural, por ello esta sección te da consejos para ser un agente de cambio por el bienestar y la salud.	
Multimedia	Recursos adicionales que encontramos en línea para ilustrarte con arte, canciones, literatura y videos los temas.	
Lectura	Es el contenido más relevante de los recursos consultados, resumido, adaptado, sintetizado para que en una lectura puedas comprender mejor.	

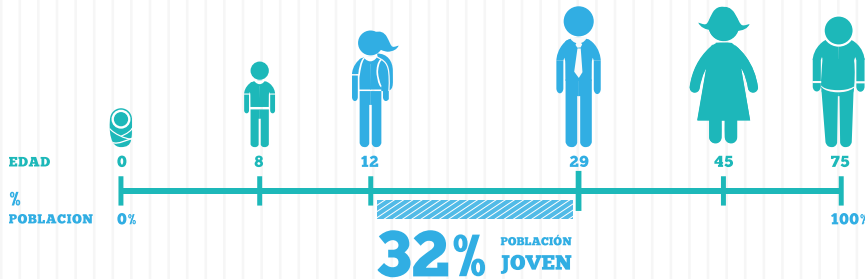
A pesar de reunir lo que los expertos consideran lo más relevante, te recomendamos SIEMPRE, hacer tu búsqueda, hablar con tu familia, expertos y NUNCA dejar de pedir ayuda. Es tu salud de lo que hablamos y tú debes y tienes derecho a estar bien.



Contribuyendo a un mundo donde cada embarazo sea deseado, cada parto sea sin riesgos y cada persona joven alcance su pleno desarrollo.

EDUCACIÓN INTEGRAL DE LA SEXUALIDAD

En México, la población joven entre 12 y 29 años (hombres y mujeres) de edad representa aproximadamente el 32% de la población total, es decir, 38.1 millones de personas. En otras palabras, ¡la población joven en México es similar a la población total en Canadá!



Tasa de abandono escolar en Educación Media Superior



La EIS (educación integral de la sexualidad) contribuye a retrasar el inicio de la vida sexual, aumentar el uso de anticonceptivos y reducir el número de parejas sexuales.



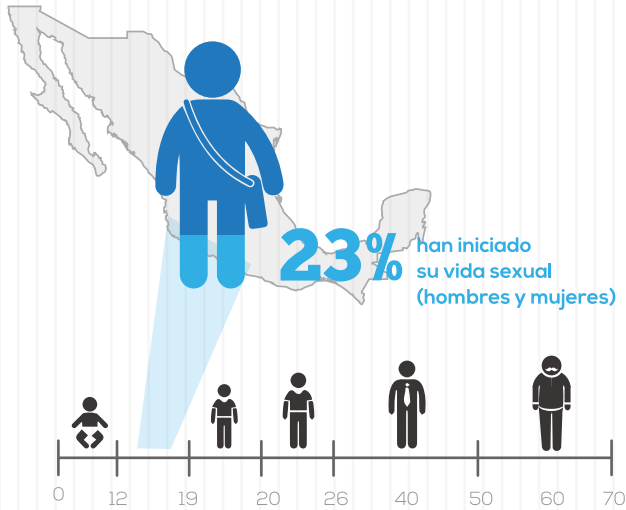
La tasa de abandono escolar en Educación Media Superior en México fue del 15 por ciento al concluir el ciclo 2011-2012, lo cual significa que 650 mil alumnos dejaron la escuela en ese periodo.³

La educación integral de la sexualidad (EIS) de calidad favorece la toma de decisiones asertivas y el desarrollo de un proyecto de vida.

Lo equivalente a **650 mil** alumnos

La tercera parte de las y los jóvenes de 15 a 19 años ya ha iniciado su vida sexual.¹

Jóvenes de 12 a 19 años



Del total de las mujeres adolescentes de 12 a 19 años de edad que han tenido relaciones sexuales, la mitad (51.9%) ha estado alguna vez embarazada.²

12-19 años mujeres que han tenido relaciones



51.9% han estado alguna vez embarazada

Principales razones de deserción escolar en las mujeres:

Las principales razones de deserción escolar en las mujeres fueron por falta de dinero (33.7%); por embarazarse o tener un hijo (11.8%) y por matrimonio o unión (8.8%).⁴



37.7%

Falta de dinero



11.8%

Por embarazarse o tener un hijo



8.8%

Por matrimonio o unión



La EIS protege a las y los adolescentes y jóvenes de un embarazo no planeado o no deseado, de adquirir una ITS/VIH y de sufrir coerción.



Fortalecer e implementar estrategias de educación integral de la sexualidad



Actualizar los contenidos y metodologías del currículo educativo para la inclusión de temas de educación integral de la sexualidad



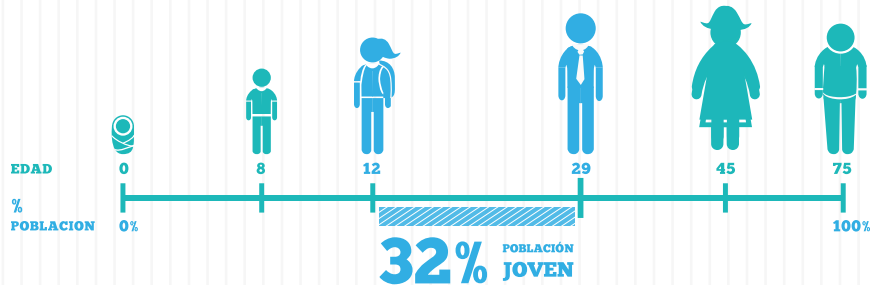
Fomentar una amplia participación de la comunidad y las familias, incluidos adolescentes y jóvenes

REFERENCIAS:

- 1.- Encuesta Nacional de Juventud 2010 (ENJ), IMJUVE.
- 2.- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT), INSP.
- 3.- Programa Secotrial de Educación (2013-2018).
- 4.- (Encuesta Nacional de Deserción en la Educación Media Superior, 2011).

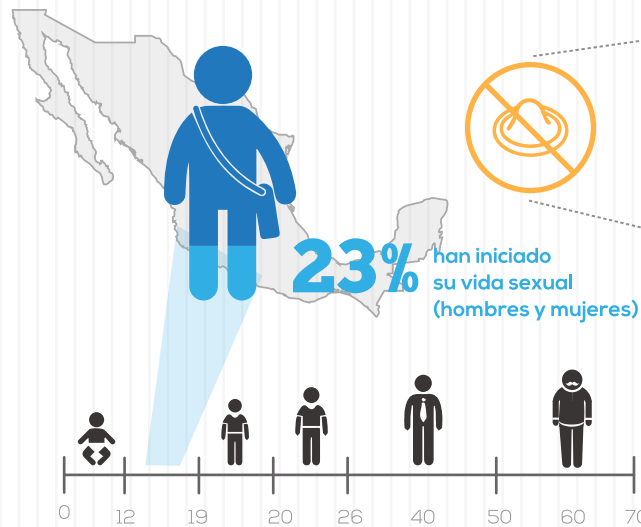
SALUD SEXUAL REPRODUCTIVA EN JÓVENES

En México, la población joven entre 12 y 29 años (hombres y mujeres) de edad representa aproximadamente el 32% de la población total, es decir, 38.1 millones de personas. En otras palabras, ¡la población joven en México es similar a la población total en Canadá!



En México, el 23% de adolescentes de 12 a 19 años de edad ha iniciado su vida sexual, el 15% de los hombres y 33% de las mujeres **no utilizó ningún método anticonceptivo** en su primera relación sexual.¹

Jóvenes de 12 a 19 años



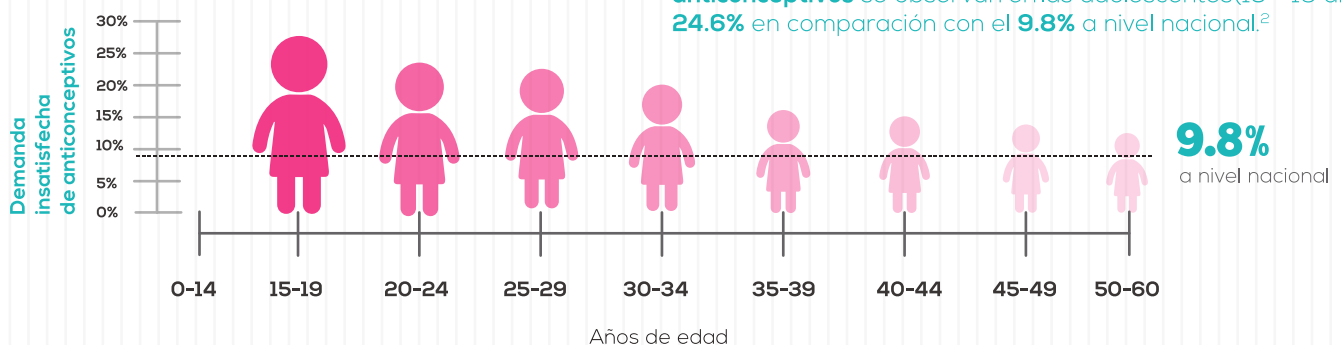
33% No utilizó ningún método anticonceptivo en su primera relación sexual

15% No utilizó ningún método anticonceptivo en su primera relación sexual

Prevenir el embarazo adolescente es cuestión de derechos humanos y te permite acceder a otros derechos.

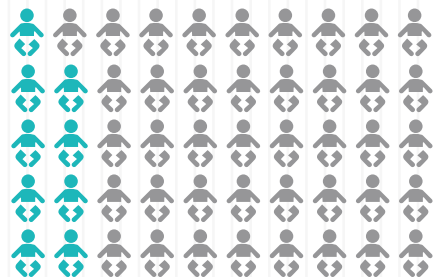


Los mayores niveles de **demanda insatisfecha de anticonceptivos** se observan en las adolescentes (15 - 19 años): **24.6%** en comparación con el **9.8%** a nivel nacional.²



El **17.4 %** de los nacimientos ocurridos anualmente, son en mujeres menores de 20 años, lo que da como resultado, aproximadamente 340 mil nacimientos.³

Nacimientos ocurridos anualmente



● de mujeres menores de 20 años

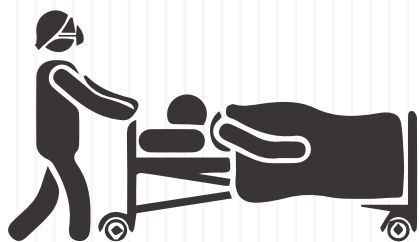
● de mujeres mayores de 20 años

Uno de cada cuatro embarazos entre las adolescentes no fue planeado.⁴

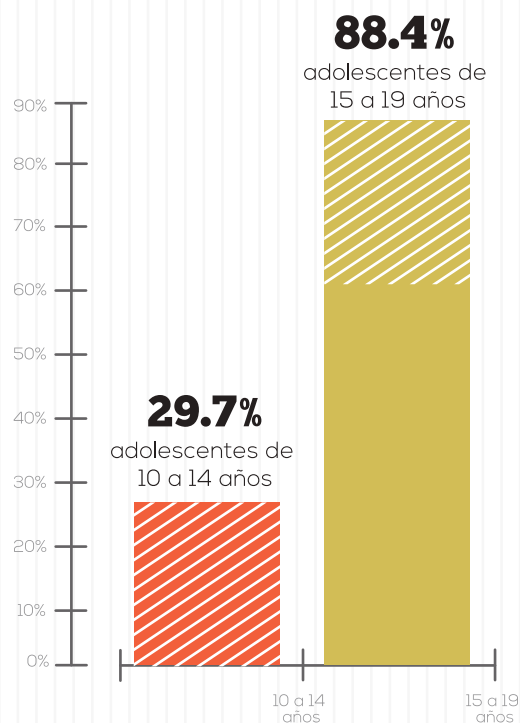


Mientras que uno de cada diez tampoco fue deseado.

HOSPITALIZACIONES POR CAUSA MATERNAS



Aún persisten barreras para que las y los adolescentes puedan acceder a los servicios de SSR (Salud Sexual y reproductiva).



Las adolescentes de 10 a 14 años se encuentran en mayor vulnerabilidad que otros grupos de edad ante el embarazo adolescente.



En el 2009, las hospitalizaciones por causas maternas representaron el **29.7%** del total en niñas de **10 a 14 años**, y el **88.4%** en adolescentes de **15 a 19 años**.⁵



Garantizar el pleno ejercicio de sus derechos



Garantizar el acceso a servicios amigables de salud sexual y reproductiva de calidad



Fortalecer las estrategias de prevención dirigidas a la población de 10 a 14 años

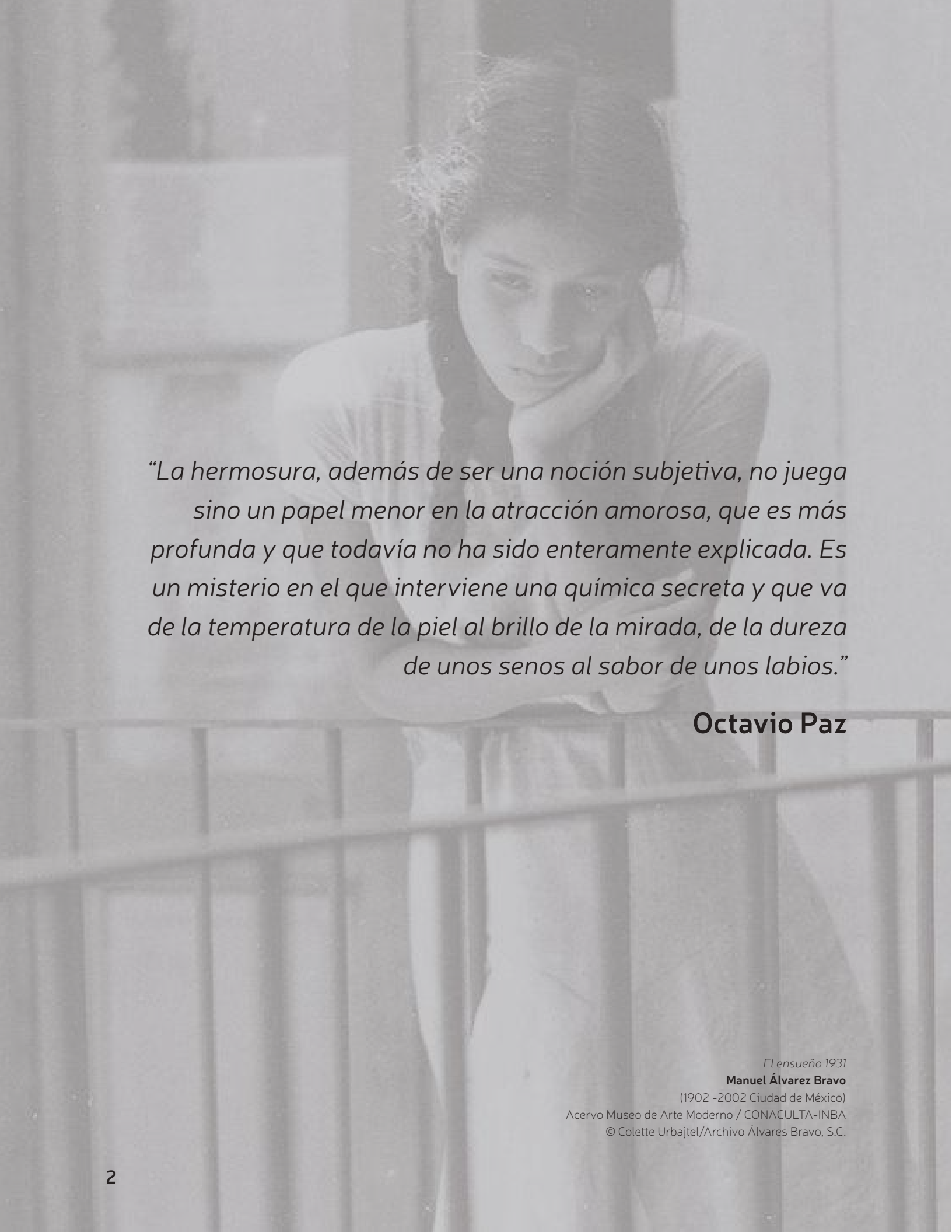
REFERENCIAS:

- 1.- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT), INSP.
- 2.- Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica 2009 (ENADID), CONAPO.
- 3.- Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica 2009 (ENADID), CONAPO.
- 4.- Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica 2009 (ENADID), CONAPO.
- 5.- Análisis de IPAS México con base en el Sistema Automatizado de Egresos Hospitalarios.





Capítulo 1



“La hermosura, además de ser una noción subjetiva, no juega sino un papel menor en la atracción amorosa, que es más profunda y que todavía no ha sido enteramente explicada. Es un misterio en el que interviene una química secreta y que va de la temperatura de la piel al brillo de la mirada, de la dureza de unos senos al sabor de unos labios.”

Octavio Paz

El ensueño 1931

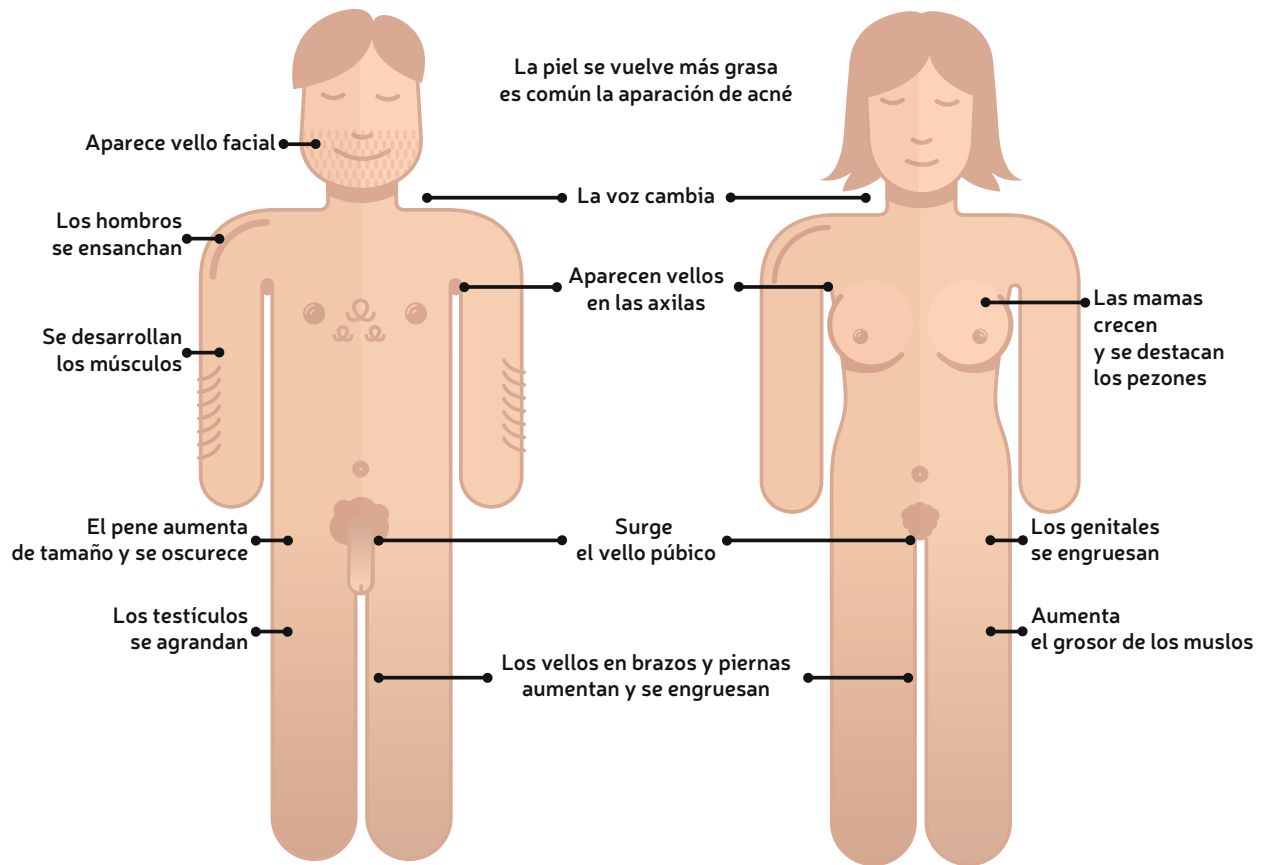
Manuel Álvarez Bravo

(1902 -2002 Ciudad de México)

Acervo Museo de Arte Moderno / CONACULTA-INBA

© Colette Urbajtel/Archivo Álvares Bravo, S.C.

La pubertad es una etapa de transición entre la infancia y la vida adulta. Es durante este período que empiezan a definirse muchos aspectos de la personalidad. Por ser una etapa de cambios físicos, está acompañada de inquietudes que afectan a nivel emocional y para los cuales debes estar preparada/o ya que es fundamental aprender a conocer éstos cambios y empezar a vivir tu sexualidad sin miedos ni prejuicios.



En las familias comúnmente acostumbramos poner sobrenombres a los genitales. Es muy curioso, porque nadie usa palabras diferentes para nombrar los codos, las rodillas o cualquier otra parte del cuerpo. Pero con los genitales aparecen sobrenombres para hablar de ellos de manera indirecta. Tal vez porque nos cuesta nombrar lo que nos da vergüenza o simplemente porque buscamos palabras simpáticas para explicarles a las más chicas y a los más chicos sobre estos temas. Y eso no está mal, pero como cada familia usa palabras distintas, también es importante conocer los nombres correctos para entendernos de mejor manera, más allá de nuestra familia o círculo cercano.

Conversemos con naturalidad de nuestro cuerpo. Hay algo importante a tener en cuenta cuando hablamos de los cambios de nuestro cuerpo, a cualquier edad; cada quien crece a su ritmo, no cambiamos al mismo tiempo ni los cambios se dan de la misma manera en todas las personas.

Ser joven en el siglo XXI es reconocerte como parte de una idea global, conectarte con gente que vive en otras regiones o países, conocer formas distintas de vivir, buscar y encontrar tu identidad para ser tú. Es también reconocer una gran diversidad de maneras de ser y de sentir, de vestir y de consumir, de creer, de no creer, de amar, de volver a amar o de olvidar, de buscar y de luchar, de abrirse camino, de equivocarse, aprender y acumular experiencia. La vida es un largo camino que vale recorrerlo, si aprendes a quererte.

Pubertad

La pubertad se refiere al proceso de cambios físicos que te permite convertirte en persona adulta, con la opción de reproducirte o no. El crecimiento se acelera en la primera mitad de la pubertad hasta alcanzar su desarrollo. Las diferencias corporales entre niños y niñas antes de la pubertad son casi únicamente sus genitales. Durante la pubertad se notan diferencias

más grandes en cuanto a tamaño, forma, composición y desarrollo funcional en muchas estructuras y sistemas del cuerpo. Las más obvias son las características sexuales secundarias. De una manera estricta, el término pubertad se refiere a los cambios corporales de la maduración sexual más que a los cambios psicosociales y culturales del desarrollo adolescente.

Es un período de mucha trascendencia en la vida de todo ser humano, ya que marca el final de una etapa y el inicio de otra. El rasgo principal de la pubertad es el desencadenamiento hormonal. Las hormonas tienen 2 funciones bien establecidas y son válidas para cada adolescente: una organizativa, propia del desarrollo evolutivo, y la otra excitativa, relacionada con las funciones sexuales de la edad adulta.

Un aspecto físico que interviene en la maduración, es la secreción de hormonas del crecimiento por parte de la Glándula Pituitaria que se encuentra en la base del cerebro. Cuando llega el momento, aumenta la secreción de hormonas, causando la aceleración del crecimiento, propia de la pubertad. Igual sucede con las hormonas gonadotrópicas que estimulan el crecimiento de las gónadas (ovario y testículos).

Cambios del cuerpo

Es normal que te preocupes por los cambios físicos y emocionales; la apariencia de pronto puede cobrar una gran importancia. Muchos hombres se empiezan a preocupar por el tamaño del pene, la presencia del vello en el pecho y pubis, por la aparición de bigote y barba, mientras que las mujeres dirigen su atención al tamaño de los pechos, la llegada de la menstruación, las curvas del cuerpo. La autoestima puede tambalearse ante estos procesos, por lo que vale la pena conocer y entender los cambios que tu cuerpo está teniendo así podrás seguir creyendo en ti y sentir bienestar al reconocer tus cualidades y diferencias sin culpas.

Durante la pubertad la autoestima incluye la valoración afirmativa de las madres y los padres, sin embargo va más allá. A esta edad los sentimientos de confianza y seguridad buscan sustentarse en tus propias realizaciones; interesan en especial las opiniones de compañeros, amigas de tu misma edad y a quienes admiras. Es importante acompañar y responder las dudas de los más chicos mientras van creciendo, teniendo cuidado de no transmitirles ansiedad sino confianza, seguridad y alegría.



Quinceañeras, Karen Caracheo. (Detalle de obra). Fotografía digital, 55 x 150 cm.



Testimonio

"Los cambios en mi cuerpo me hacen sentirme inseguro, voy aprendiendo que es normal y debo aceptarme tal como soy."

13 años. Hombre. Delegación Cuauhtémoc, DF.



Recursos y bibliografía

Cambios del cuerpo

<http://goo.gl/KGyZi9>

Adolescencia

<http://goo.gl/gN5Rq3>

Cambios hormonales

<http://goo.gl/u2914i>

Eyacuación y orgasmo no son lo mismo

<http://goo.gl/860XGS>

Menstruación

<http://goo.gl/srdrlp>

Qué comer durante el periodo menstrual

<http://goo.gl/R8YvxL>

Aplicación Sugerida:

Mi diario de menstruación de Itunes

<http://goo.gl/WITM9B>

Referencias y citas:

- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Ministerio de Educación de la Nación. (2010). *Educación sexual integral para la educación secundaria*. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación.
- Fundación México Vivo. (2013). *Generación Viva, Guía para Docentes*. Ciudad de México, México. FMV.



Cuidando tu salud

- Locatel: (55) 5658-1111
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/30xPrQ>

Recomendación

Como en esta edad la transpiración y humor -el olor de nuestro cuerpo y órganos- cambian, así como las diferentes secreciones que comenzamos a presentar, es de suma importancia poner más atención a tu higiene personal.

Desarrolla la habilidad de pedir ayuda y preguntar, hay muchas cosas que es más fácil resolver si las conversamos con nuestros papás y mamás, tíos, maestros o especialistas.

Para ahorrarnos confusiones, siempre es mejor hablar de estos temas con el uso correcto del lenguaje. Así nos comprenderemos mejor.



Multimedia

No corras tanto - El Combo Lingo

<http://goo.gl/dntWtO>



Derechos

- Convención sobre los derechos del niño: 6, 18, 23 y 27.
- Ley General de Salud: 112.
- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 18, 19, 21, 32.
- Ley de los derechos de las niñas y niños en el Distrito Federal: 4, 5, 8, 9, 19, 20 y 27.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 13, 15, 30, 41 y 49.
- Ley de educación del Distrito Federal: 40 y 44.



Actividades

1. Busca una foto tuya de hace 3 años y frente al espejo compara tu cuerpo con esa imagen. Dibuja en una hoja las dos versiones. Escribe todos los cambios que percibes. Ve más allá, trata de recordar qué pensabas, qué querías, qué te emocionaba, cómo te divertías, compara aquello con lo que eres ahora.
2. Escribe una carta a tus padres, explicándoles la importancia del respeto a la intimidad, la tuya y la de los demás.



Plan de vida

Reconóctete:

1. Recapitula tu niñez, lo mejor y lo más difícil, todo lo que ocupó tu energía los últimos años.
2. Ahora, viendo hacia el futuro, piensa en qué quieres ocuparte, qué es lo que te hace más feliz.
3. ¿Cómo te gustaría ser en un año?
4. Siéntete con seguridad y confianza para preguntar lo que necesitas saber. Haz una lista de tus dudas y entrégala a tus papá, mamá o maestros.



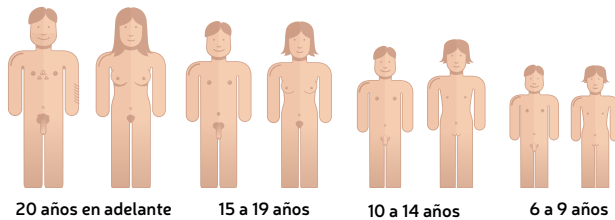
Ciudadanía y acción

Ahora que eres más grande, reconoce la vulnerabilidad y fragilidad de quienes son menores a ti; cuídalos, apóyalos y orientales. Todos somos diferentes, cada quien es único. Por eso debemos respetarnos todos en la diversidad, pues cada quien tenemos características diferentes y complementarias.

Observa cómo al igual que los seres humanos, todos los seres vivos tienen procesos de crecimiento; ve crecer a las mascotas desde que son cachorros, a las plantas convertirse en árboles. Somos parte de una naturaleza muy diversa pero en movimiento.

1.2 Desarrollo de funciones en los órganos sexuales en la adolescencia

El desarrollo funcional de los órganos sexuales nos puede ocasionar inquietudes y dudas sobre nuestra propia identidad. El conocer a profundidad tu cuerpo te dará el poder de enfrentar con éxito la misión de otorgarte una sexualidad sana, placentera y responsable. Es importante que sepas que todos nos enfrentamos a las mismas dudas y que por lo tanto no estas sólo frente a los cambios que experimentas.



Funciones biológicas y reproductivas

Algunos de los principales cambios que comienzan a aparecer al dejar la infancia están precisamente relacionados con los órganos sexuales y reproductivos:

Pubertad es el período durante el cual se dan los cambios sexuales secundarios y se obtiene la capacidad para reproducirse. Es decir el período en el cual los niños van cambiando hacia la edad adulta, y con ellos se dan cambios neurohormonales, cuyo último fin es alcanzar la edad reproductiva.

La adolescencia, son los cambios físicos y emocionales que se dan en los jóvenes. Los cambios más notables son el crecimiento en altura, el aumento de peso, aumento de grasa corporal, el crecimiento y desarrollo de músculos. Las adolescentes además de experimentar el crecimiento del vello corporal sufren la aparición de la menarquia o primera menstruación. Este evento marca de manera fundamental, una nueva etapa en sus vidas.

En las mujeres

Ovulación, menstruación y ciclo menstrual

El ciclo menstrual es el período que transcurre entre el primer día de una menstruación y el primer día de la siguiente menstruación. Si bien suele durar 28 días, muchas mujeres tienen ciclos de entre 25 y 35 días. Además, no siempre duran lo mismo: un ciclo puede durar 28 días y el siguiente 31. La menstruación, o sangrado, puede durar entre 2 y 7 días.

En cada ciclo los ovarios (en general uno cada vez) empiezan un proceso de maduración de los óvulos. El óvulo que madura crece y sale del ovario (lo que se llama "ovulación") y pasa a las trompas de Falopio en su camino al útero. Cuando el óvulo es fecundado por un espermatozoide en la trompa, se produce la fecundación.

Pero cuando esto no sucede, el óvulo muere, se desprende del endometrio (un tejido que recubre el útero, que se forma cada mes a la espera de que el óvulo sea fecundado) y la mujer empieza a sangrar nuevamente.

En un ciclo menstrual de 28 días, la ovulación se produce alrededor del día 14, puede ser dos días antes o dos días después. Esos días se consideran los días fértiles de la mujer. Es decir, cuando hay más condiciones de que quede embarazada si tiene relaciones sexuales sin protección. Es importante señalar que la vida del óvulo es de 24 horas y la de un espermatozoide es hasta 72 horas ó 3 días.

La primera menstruación es un momento muy importante en la vida de las niñas y es una de las señales físicas de que su cuerpo está madurando, y de que se están convirtiendo en mujeres adultas. Puede pasarles entre los 10 y 15 años y dejan de tenerla alrededor de los 50 años, aunque esto puede cambiar de una mujer a otra. Es muy importante aclarar que no es una herida ni una enfermedad, a todas las chicas les pasa y es parte del crecimiento.

Tanto mujeres como varones tal vez recordemos que, cuando nos tocó vivir ese momento o les tocó a nuestras hermanas, primas o amigas, nadie nos explicó demasiado, y que nos hicimos muchas preguntas que se quedaron sin respuestas. A las mujeres les tocaba buscar esas respuestas entre mujeres, porque en otras épocas las personas mayores no siempre explicaban estas cuestiones sobre la menstruación. Y los varones, que también sentían curiosidad por entender qué les pasaba a las mujeres cercanas, no tenían otra alternativa que callar o conversar entre ellos. Como no queremos que a las chicas de nuestras familias les pase lo mismo, tenemos que encontrar la mejor manera de hablarles del tema. Y no nos olvidemos de incluir a los hombres, porque es algo que todos necesitamos saber. Recordemos, además, que no hace falta ser mujer para hablar sobre esto: los varones pueden hablar con las chicas y chicos de sus familias. Todo es cuestión de informarse.

Como muchos de los otros cambios que se dan en la vida de las niñas cuando dejan la infancia, es posible que la menstruación les provoque algo de confusión. Algunas chicas desean tener su primera menstruación porque sienten que están creciendo y eso las pone contentas. En cambio, otras sienten temor o ansiedad. Por eso es necesario hablarlo antes de que llegue ese

momento, para que puedan estar preparadas tanto física, emocional, como mentalmente.

Es útil también que sepan que unos meses antes de tener su primera menstruación pueden notar una cantidad mayor de flujo vaginal transparente. Esto es común y no es para preocuparse, salvo que tenga un olor fuerte o cause picazón.

Durante la menstruación, o en los días anteriores, las chicas pueden sentir cambios físicos y emocionales. Los dolores menstruales son bastante comunes y las mujeres pueden deprimirse, irritarse con facilidad, estar más nerviosas o estar más sensibles; pero ni ellas ni los restantes miembros de la familia debemos preocuparnos porque es normal. Sin embargo, se debe acudir al médico si estas molestias son periódicas.

En cambio, es bueno ser pacientes con las chicas que recién comienzan a menstruar y se están acostumbrando a ese nuevo estado fisiológico.

Para mantener un estado óptimo de salud, es vital, que al iniciar estos cambios tengas tu primera visita al Ginecólogo, en esta visita podrá explicarte como es tu propio proceso y a través de estudios básicos, conocer los comportamientos particulares de tu sistema hormonal.

En mujeres y hombres

Excitación

Los signos más notables de la excitación sexual son la lubricación vaginal y la erección del pene. Cuando el grado de excitación aumenta en el varón y el pene alcanza sus máximas dimensiones se observa la salida por la uretra de unas gotas de líquido pre-eyaculatorio mismo que tiene la función de limpiar la uretra y lubricar el glande; además contiene espermatozoides y siempre existe la posibilidad de un embarazo.

Erección

La erección (del latín erectio, acción de erigir o erigir) es el endurecimiento del pene, del clítoris, de los pezones, con agrandamiento y estado firme. La presencia de una erección en el cuerpo depende de complejas interacciones psicológicas, neurales, vasculares y endócrinas. El término también se aplica al proceso que lidera este estado.

En los hombres

Los espermatozoides

Son las células sexuales, provistas de un largo flagelo y capaces de fecundar al óvulo de la mujer para gestar y dar origen a la vida de un nuevo ser.

La eyaculación

Durante la estimulación del pene se puede producir una emisión lanzada con rapidez y fuerza del líquido seminal a través de la uretra, provocada por las contracciones rítmicas de las paredes musculares de las vesículas seminales. Es el semen secretado por los testículos. Estudios de sexología reportan que algunas mujeres también expulsan un líquido vaginal durante el orgasmo. Este líquido es expulsado al tocar un punto llamado "Punto G" que se encuentra en la unión del primer y el segundo tercio de la vagina.

¿Cuál es el tamaño promedio del pene?

El tamaño del pene es variable y puede variar también de acuerdo a nuestra raza, los estudios serios para medir de forma estricta y estandarizada su longitud son complicados (las dimensiones pueden variar dependiendo de cómo se tome la medida). Con datos de varios estudios se calcula que un pene erecto puede medir promedio entre 10 y 19 cm de largo. Un pene flácido es más pequeño y en este caso el tamaño no parece ser indicativo de su talla al momento de la erección. El pene, junto con los testículos, comienza a aumentar de tamaño en la pubertad y adolescencia (en general en algún momento entre los 9 y 14 años), pero esto puede ocurrir a distintas edades y velocidades en cada joven.

El tamaño del pene no influye en la capacidad del varón para gozar del sexo ni en su capacidad de tener hijos. Sin embargo, es muy común entre hombres de todas las edades, pero particularmente entre adolescentes, preocuparse por el tamaño de su pene, pensando en general que es demasiado pequeño. Si éste es tu caso, lo más importante de recordar es que la mayoría de los hombres alrededor tuyo tienen exactamente la misma preocupación, la cual es totalmente infundada.

Si piensas que por el tamaño de tu pene no puedes darle placer a tu pareja, es preciso que sepas que normalmente eso depende de la capacidad de escuchar lo que ésta desea, de la comunicación, confianza y de la disposición para aprender técnicas variadas para dar placer, y no del tamaño del pene.

¿Se puede fracturar el pene?

El pene es un órgano que no tiene hueso, por lo que no podemos hablar de una fractura en el sentido estricto de la palabra. Sin embargo, el término "fractura de pene" se utiliza para hablar del desgarramiento de una membrana conocida como "túnica albugínea".

El pene está conformado externamente por el cuerpo del pene, el glande (la cabeza) y el prepucio (la piel que

recubre el glande cuando el pene no está en erección, y que algunos hombres ya no tienen pues fue cortada durante una circuncisión).

Internamente, el pene se compone de dos “cuerposcavernosos”, tejidos esponjosos que se llenan de sangre cuando el hombre tiene una erección. Estos cuerpos cavernosos están recubiertos por una membrana fibrosa llamada túnica albugínea, que es importante para mantener la erección. Ésta puede llegar a romperse durante una erección si el pene se dobla de forma súbita o violenta, lo que puede llegar a ocurrir durante una práctica sexual demasiado agresiva o “acrobática”, pero también por otro tipo de golpes en un pene erecto.

La ruptura de la túnica albugínea es una lesión dolorosa que puede ir acompañada de un chasquido particular y es seguida de la formación de un moretón debido a que la sangre se escapa de los cuerpos cavernosos.

Una “fractura” de pene requiere atención médica inmediata. Puede ser diagnosticada generalmente con un examen físico, y en general se recomienda una cirugía para repararla. Si no es tratada a tiempo, una lesión de éste tipo puede resultar en una deformidad del pene o la incapacidad para lograr o mantener una erección.



Recursos y bibliografía

Órganos sexuales, autoexploración e higiene

<http://goo.gl/QnzpNu>

Órganos sexuales femeninos

<http://goo.gl/7gjlpo>

Órganos sexuales masculinos

<http://goo.gl/EulaK8>

Exploración de mamas

<http://goo.gl/CsSpz9>

Referencias y citas:

- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2000). Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la acción. Antigua, Guatemala, OPS.

<http://goo.gl/3JLg4k>



Multimedia

Órganos sexuales autoexploración e higiene

<http://goo.gl/QnzpNu>



Testimonio

“Yo creía de chiquita que mi mamá estaba un poco loca algunos días, al comenzar mi período menstrual entendí que es normal que las mujeres tenemos cambios de humor.”

15 años. Mujer. Delegación Cuauhtémoc, D.F.



Cuidando tu salud

- Locatel: (55) 5658-1111
- www.inmujer.df.gob.mx
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/30xPrQ>

Recomendaciones:

Hay dos estudios que las mujeres tienen que hacerse regularmente cuando visitan al ginecólogo, para detectar lesiones, algunas de las cuales, si no se tratan a tiempo, pueden derivar en un cáncer de cuello de útero, u otras, que cuanto más las dejemos avanzar más difíciles serán de tratar. Son dos estudios que se realizan en muy pocos minutos, no generan dolor sino tal vez un poco de molestia. Es importante que recuerdes que tienes derecho a que te expliquen todo lo que se te va a hacer y aclares todas las dudas que te surjan, ya sea antes o después de realizarlos. En el Papanicolau el médico toma una pequeña muestra de la superficie del cuello del útero para ver si hay alguna alteración. En general, se practica a las mujeres que ya tuvieron relaciones sexuales. En la colposcopia el médico mira el cuello del útero con una lupa con mucho aumento. Es importante que frecuentemente explores y examines tus órganos sexuales, esto en beneficio de tu salud.



Actividades

Navega en línea en museos de otras partes del mundo y descubre las expresiones artísticas que a través del tiempo han hecho artistas sobre la fertilidad de la mujer. Haz tu propia manifestación artística, un dibujo o poesía, sobre la fertilidad en mujeres y hombres.



Plan de vida

Reflexiona:

Debes comenzar por reconocer tus genitales y sus funciones. Ahora que tus órganos sexuales se están preparando para la posibilidad, si tú así lo quieres, de dar vida a un nuevo ser humano, haz consciencia, empieza a pensar en tu futuro, cuándo crees que sea el momento ideal para formar una familia dentro de tus planes de vida y crecimiento.



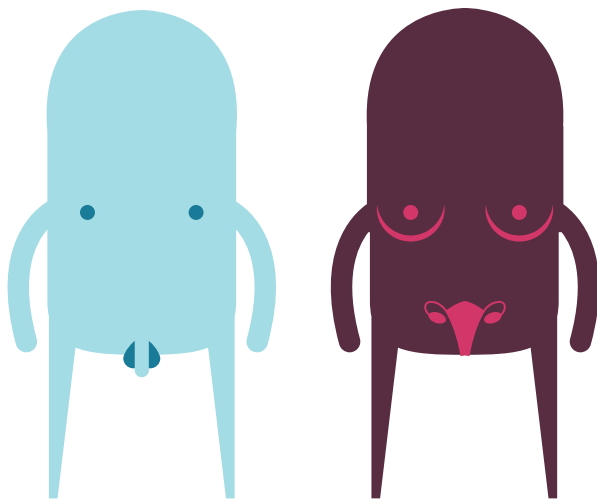
Ciudadanía y acción

A partir de esta edad, que comienzan cambios importantes en tu cuerpo, es importante que generes el hábito de acudir regularmente al médico para explorarte y realizar los estudios necesarios para tener la seguridad de estar con salud.

El sexo es aquello que nos otorga una identidad desde el punto de vista biológico. Es un factor muy importante ya que nuestro cuerpo va creciendo y madurando tanto por dentro como por fuera. Es fundamental que conozcas a profundidad como funciona a nivel biológico tanto tu propio cuerpo como el del otro sexo para entender parte de nuestras diferencias por naturaleza. Eso nos ayudará tanto al respeto del cuerpo propio como al del otro sexo.

Sexo: se refiere al conjunto de características biológicas que nos diferencia a hombres (machos) de mujeres (hembras). Durante el desarrollo, en la pubertad y adolescencia, estas características anatómicas y fisiológicas se van haciendo más notables.

Funcionamiento de los órganos sexuales



1. En las chicas

El aparato reproductor de la mujer está formado por órganos internos y externos.

Los internos son:

- Los ovarios: maduran los óvulos, es decir las células femeninas de reproducción. También producen las hormonas sexuales femeninas (estrógeno y progesterona).
- Las trompas de Falopio: son conductos que llevan los óvulos desde el ovario hasta el útero.
- El útero: es un órgano ubicado en la pelvis donde crecerá el bebé, si es que la mujer está embarazada. Se conecta con la parte superior de la vagina a través del cuello del útero.
- La vagina: es un conducto elástico a través del cual nacen los bebés y por donde entra el pene durante las relaciones sexuales.

Los externos son:

- La vulva: está conformada por los labios mayores, cubiertos de vello, y los labios menores, que

cubren el orificio vaginal y el meato uretral, por donde sale la orina. La palabra "vulva" se usa generalmente para nombrar a la zona donde se encuentran los genitales femeninos externos.

- El vestíbulo vaginal (o vulvar): es la parte de la vulva ubicada entre los labios menores, donde se encuentran los orificios vaginal y uretral.
- El clítoris: es un órgano eréctil con muchas terminaciones nerviosas y es por eso que es una de las zonas más sensibles a la hora del placer sexual. Se encuentra en la unión superior de los labios menores.
- El pubis: una zona carnosa e irrigada en la que crece vello, recibe el nombre "Monte de Venus".

Durante la relación coital-vaginal el semen que expulsa el pene sube en el útero a través del cuello del útero, y los espermatozoides ascienden por las trompas de Falopio, hasta encontrar un óvulo maduro, sólo un espermatozoide puede fecundarlo y concebir un nuevo ser.

2. En los chicos

A diferencia del sistema genital de la mujer, la mayoría de los órganos sexuales del varón se encuentran en la parte baja fuera de la cavidad abdominal:

- Los testículos: están dentro del escroto. Fabrican espermatozoides (las células masculinas de la reproducción) y hormonas masculinas (la testosterona).
- El epidídimo: donde se almacenan los espermatozoides hasta el momento de la eyaculación.
- Los conductos deferentes: llevan los espermatozoides desde el epidídimo hasta cerca de la entrada de la uretra.
- Las vesículas seminales y la próstata: se encargan de producir los líquidos que, junto con los espermatozoides, forman el semen.
- Las glándulas bulbouretrales o de Cowper: están debajo de la próstata y secretan el líquido pre seminal que lubrica y neutraliza la acidez de la uretra antes del paso del semen en la eyaculación.
- La uretra: está dentro del pene y lleva al exterior tanto el semen (líquido blanquecino que contiene millones de espermatozoides) como la orina, aunque nunca se mezclan.

- El pene: lleva la orina y el semen al exterior. Como tiene una gran red venosa, cuando el varón se excita, se llena de sangre y se produce la erección. La cabeza del pene, llamada glande, es una de las zonas que mayor placer sexual da a los varones. Se encuentra cubierto por el prepucio, una piel delgada que se retrae para la penetración.
- El escroto: es una bolsa de piel que protege y contiene los testículos.



Testimonio

“El sexo no es lo mismo que tener una relación sexual.”

12 años. Mujer. Delegación Gustavo A. Madero, DF.



Recursos y bibliografía

Órganos sexuales femeninos

<http://goo.gl/7gjLpo>

Órganos sexuales masculinos

<http://youtu.be/GrymFFbCPwE>

Referencias y Citas:

- Fundación México Vivo. (2013). Generación Viva, Guía para Docentes. Ciudad de México, México. FMV



Cuidando tu salud

- Locatel: 5658-1111
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/EulaK8>

Recomendación:

Es importante, aprender a explorar nuestros genitales, observarles y tocarles, conocerlos e ir percibiendo su crecimiento y desarrollo.

Si sientes cualquier malestar en tus órganos sexuales, es importante compartirlo con tu mamá o papá, para que un médico pueda revisarte y estar seguros que todo esté bien.

Ir al médico con regularidad te ayuda a mantener un estado óptimo de salud y evitar enfermedades. En todos los hospitales y centros de salud públicos de la Ciudad de México puedes atenderte de manera gratuita. Cuando estás en un consultorio o en un hospital y los médicos y/o enfermeros que te están atendiendo puedes ejercer los siguientes derechos:

- 1) Pedir y recibir una explicación clara y sencilla sobre qué procedimientos, estudios o tratamientos te proponen realizar. Si tienes que desvestirte para que te revisen los profesionales de la salud te tienen que consultar y explicar por qué y para qué.
- 2) Decidir o participar en la decisión médica sobre tu situación de salud.

- 3) Que todo lo que converses con el médico sea confidencial. Aunque tú puedes contar a quien quieras todo lo que pasó en la consulta.
- 4) Si eres menor de edad, y dependiendo de tu grado de madurez, a hablar a solas (sin la presencia de tus padres o tutores) con los médicos.
- 5) Que te atiendan sin ningún tipo de menosprecio ni discriminación.



Derechos

- Constitución Política: 1, 4 y 6.
- Convención sobre los derechos del niño: 6, 18, 23 y 27.
- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 18, 19, 21, 32.
- Ley de los derechos de las niñas y niños en el Distrito Federal: 4, 5, 8, 9, 19, 20 y 27.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 13, 15, 30, 41 y 49.
- Ley de educación del Distrito Federal: 40 y 44.
- Ley de salud del Distrito Federal: 52.



Actividades

En una hoja de papel, dibuja los órganos sexuales externos e internos de una mujer y de un hombre. Haz una lista de las diferencias que nos distinguen. Después, agrégale una lista de las diferentes funciones que cada uno tiene y los procesos que tienen para su funcionamiento.



Plan de vida

Reconócete:

Comienza a pasar un momento de tu día, frente a un espejo, obsérvate, acéptate, abrázate si lo sientes, demuéstrale afecto y encuentra tu propia belleza. Practica el ejercicio de verte a los ojos. Alégrate de ser y también reconoce lo que puedes mejorar en ti.



Ciudadanía y acción

Cuando éramos más chicos, necesitábamos a nuestros padres o familiares para ayudarnos a mantener la higiene de nuestros genitales externos. Ahora lo podemos hacer solos o estamos aprendiendo. Nadie que tú no quieras puede o debe tocar tus órganos sexuales. Esta es una de tus primeras decisiones y tú voluntad está sobre todo. Si no quieres, la respuesta es: “NO”.



Multimedia

El Aparato Reprodutor
<http://goo.gl/FyfmTj>

A diferencia del sexo que es una determinante biológica, el género es una condición social y cultural que determina tu entorno y tus propias creencias en función del sexo. A pesar de que la sociedad en la que nos desarrollamos nos impone un rol específico dependiendo del sexo con el que nos tocó nacer, tú tienes el derecho a desarrollarte dependiendo de cómo percibas tu propia identidad a través de los años.



Género:

Es la suma de valores, actitudes, papeles, prácticas o características culturales basadas en el sexo.

El género, tal como ha existido de manera histórica, transculturalmente, y en las sociedades contemporáneas, refleja y perpetúa las relaciones particulares entre el hombre y la mujer.

Aunque nadie nace con su género, éste se adquiere socialmente como la suma de valores, actitudes, papeles, prácticas o características culturales basadas en el sexo.

El género es una construcción social en función de lo que la sociedad espera que piensen, sientan y hagan las mujeres por ser mujeres y los hombres por ser hombres. El género se ha encontrado permeado por los discursos dominantes que se hallan en nuestra sociedad. Así, se dice que “los hombres no lloran”, que “las mujeres se ocupan de las tareas de la casa”; se viste de azul a los niños y de rosa a las niñas; y se regalan autos a los niños y muñecas a las niñas. Por ello, al ser una construcción social, el género condiciona los roles de comportamiento, las posibilidades, las acciones, el aspecto físico y la expresión de la sexualidad de las personas; no obstante puede ser modificado.

Por ejemplo, en ciertas culturas es bien visto que los hombres inicien su vida sexual a temprana edad, ya que se cree que por el hecho de ser hombres deben estar preparados para ello. Sin embargo, se tiene la creencia de que las mujeres deben llegar vírgenes al matrimonio y pertenecer a una sola pareja. En algunas sociedades es característico que los hombres utilicen faldas, mientras que en otras las faldas se consideran una prenda netamente femenina. En ningún caso hay una evidencia científica que indique cómo debe ser la ropa, se trata únicamente de un sistema de creencias que regula el comportamiento de hombres y mujeres en una determinada sociedad.

Identidad de género:

La identidad de género define el grado en que cada persona se identifica como masculina o femenina o alguna combinación de ambos. Es el marco de referencia interno, construido a través del tiempo, que permite a los individuos organizar un auto concepto y a comportarse socialmente en relación a la percepción de su propio sexo y género, contribuye al sentido de identidad, singularidad y pertenencia.

El género desde la visión de la Psicología:

Es una categoría en la que se articulan tres aspectos básicos:

1. La asignación (o atribución) de género. Se realiza en el momento de nacer, a partir de la apariencia de los genitales.
2. La identidad de género. Se establece más o menos a la misma edad en que adquirimos el lenguaje (entre los 2 y los 3 años) y es anterior al conocimiento de la diferencia anatómica entre los sexos. Desde esa identidad, estructuras tu experiencia vital; el género al que perteneces te hace identificarte en todas tus manifestaciones: sentimientos o actitudes de “niño” o de “niña”, comportamientos, juegos, actitudes. Después de establecida la identidad de género, cuando un niño se sabe y asume como perteneciente al grupo de lo masculino, y una niña al de lo femenino, ésta se convierte en un tamiz o filtro por el que pasan todas las experiencias.
3. El papel de género. El papel (rol) de género se forma con el conjunto de normas y reglas que dictan la sociedad y la cultura sobre el comportamiento

femenino o masculino. Aunque hay variantes de acuerdo con la cultura, la clase social, el grupo étnico y hasta el nivel generacional de las personas, se puede sostener una división básica que corresponde a la división sexual del trabajo más primitiva: las mujeres paren a los hijos y por lo tanto los cuidan; entonces, se asume que lo femenino es lo maternal, lo doméstico, contrapuesto a lo masculino que sería lo público. La dicotomía masculino-femenino, con sus variantes culturales, establece estereotipos, las más de las veces rígidos, que condicionan los papeles y limitan las potencialidades humanas de las personas al estimular o reprimir los comportamientos en función de su adecuación al género.

Entre las consideraciones del enfoque de género destaca que:

- Es una cuestión antropológica, psicológica, social, histórica, económica y política propia de los seres humanos.

- Los aspectos anatómicos, biológicos y económicos no le dan un total valor al género, solo proporcionan cierta influencia. Por ejemplo, en una sociedad conservadora se valora más un hombre masculino y con un buen ingreso económico, y vale menos un hombre con caracteres femeninos y con un ingreso bajo, pero no deja de ser masculino a fin de cuentas. Obviamente estos valores son relativos ya que desde un punto de vista integral, no habría diferencia en el valor de estos dos hombres, simplemente son distintos.
- Tiene sus orígenes en las normas del prestigio.
- Es una forma de establecer relaciones significativas de poder.



Actividades

Haz un breve ensayo sobre los roles atribuidos como masculinos y femeninos en tu familia, en tu comunidad y en tu Ciudad. Compártelo y enriquecelo con los miembros de tu familia.



Marek Soja, Larina Navarro. Germán Nájera. Técnica mixta sobre tela, 80 x 100 cm.



Testimonio

“Estamos luchando por la introducción de un lenguaje incluyente. Es decir, que mujeres y hombres puedan ser nombrados sin que el genérico masculino englobe a las mujeres, pues creemos que eso reproduce formas de discriminación.”

Prof.^a Ana Buquet, entrevista para el Centro Latinoamericano de Sexualidad y Derechos Humanos/ NotieSe, México DF, marzo 24 de 2010.



Recursos y bibliografía

- Asociación Mexicana para la Salud Sexual, AC.
<http://goo.gl/YWQyjW>
- Sobre Sexo y Salud
<http://goo.gl/PaQNVx>

Referencias y citas:

- Rodríguez R, Gabriela. (2011). Género y educación sexual integral. México: Ediciones Cal y Arena.
- Gobierno del Distrito Federal. (2008). Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.



Cuidando tu salud

- Locatel: (55) 5658-1111
- www.inmujer.df.gob.mx
- www.equidad.org.mx
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
- www.generacionviva.org/directorio



Derechos

- Constitución Política: 1, 4.
- Convención sobre los derechos del niño: 29.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 1, 3, 4, 9 y 10.
- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 3, 16, 21 y 22.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 5 y 46 sexter.
- Ley de salud del Distrito Federal: 24 y 52
- Ley de asistencia e integración social para el Distrito Federal: 15 y 17.



Plan de vida

Visualízate:

- Piensa en cómo quieres percibirte en 5 y 10 años, qué quieres estudiar, a qué trabajo te gustaría dedicarte. Piensa también en cómo sería la familia que te gustaría formar, qué te gustaría hacer en

tu hogar y qué te gustaría que hiciera tu pareja, ¿cómo influye tu género para lograr tus metas?



Ciudadanía y acción

Comienza a utilizar un lenguaje más incluyente al usar calificativos femeninos y masculinos, observa cuándo sí es necesario diferenciar y cuándo podemos referirnos a ambos géneros sin que el genérico masculino englobe a las mujeres.



Multimedia

Caricatura de roles de género

<http://goo.gl/wps9RS>



Primera Dama, Alina Poulain. (Detalle de obra). Arte digital sobre papel fotográfico metálico, 60 x 40 cm.

1.5 Sexualidad

La sexualidad es un proceso dinámico y complejo que comienza cuando nacemos y se manifiesta de manera diferente a lo largo de nuestra vida. Si bien la sexualidad tiene que ver con las relaciones sexuales, no sólo se refiere a eso. El tema de la sexualidad abarca diversos aspectos, tal es el caso de nuestro cuerpo, los sentimientos, pensamientos, fantasías, creencias, emociones, y está muy ligada a nuestra identidad. De tal manera que la sexualidad puede ser entendida como una forma de expresión integral de los seres humanos. Vivimos y sentimos nuestra sexualidad; tiene que ver con la forma de movernos, vestirnos, expresarnos y relacionarnos con el entorno.

¿Qué es la sexualidad?

Por lo general, al escuchar los términos sexo y sexualidad solemos confundirlos y pensamos que se está hablando de lo mismo. Sin embargo, son conceptos diferentes pues el “sexo” se refiere a la diferencia física que establecen los genitales en el varón y en la mujer, mientras que sexualidad abarca una gama mayor de aspectos.

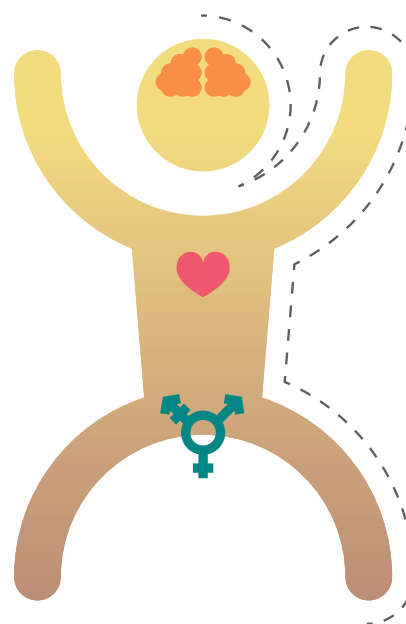
El término “sexualidad” es más amplio y se refiere a una dimensión fundamental del hecho de ser humano; incluye al sexo, al género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva, el placer, el amor y la reproducción. Más adelante se definen cada uno de estos términos. La sexualidad se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. Es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales. En resumen, la sexualidad se practica y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.

El desarrollo pleno de la sexualidad depende de la satisfacción de las necesidades fundamentales del ser humano, tales como: el deseo de contacto, la intimidad, la expresión emocional, el placer, la ternura y el amor. Las expresiones libres, informadas y responsables derivan en relaciones armónicas tanto personales como sociales.

La sexualidad es una dimensión sustancial del ser humano y de la formación de los ciudadanos de un país. La sexualidad se educa y se debe enmarcar en la educación laica y en la lucha por la equidad de género a fin de garantizar el bienestar social para todos. Es también un saber crucial para lograr la autonomía porque está vinculado con la satisfacción de los deseos y con el ejercicio de las libertades de la ciudadanía.

Un enfoque integral a la sexualidad: El modelo holónico de la sexualidad humana

Se han propuesto diferentes modelos para comprender mejor la sexualidad. De acuerdo al modelo holónico de la sexualidad humana, propuesto por el doctor



Eusebio Rubio, la sexualidad humana es el resultado de la integración de cuatro potencialidades humanas que dan origen a los cuatro holones (o subsistemas) sexuales: la reproductividad, el género, el erotismo y la vinculación interpersonal.

Subsistema de la reproductividad humana

Por reproductividad se entiende tanto la posibilidad humana de producir individuos que en gran medida sean similares (no idénticos) a los que los produjeron. Aunque el tema de la reproductividad en general se asocia y se estudia a nivel de los eventos biológicos de la concepción, embarazo y parto, la reproductividad humana también tiene manifestaciones psicológicas y sociales.

A nivel biológico, los conocimientos sobre reproductividad humana se incrementan continuamente, gracias a los descubrimientos de la genética, la fisiología y la medicina reproductiva. Estos descubrimientos permiten hoy en día controlar la reproducción y supone que se pueden seleccionar, incluso, ciertas características deseables en los productos y lograr la fecundación y reproductividad aun en casos de infertilidad de uno

de los miembros de la pareja (inseminación artificial, fecundación in vitro, etcétera).

El nivel psicológico de la reproductividad humana, por el contrario, es menos conocido. La función reproductiva no se limita al nacimiento de un nuevo ser, pues las funciones de maternidad y paternidad se prolongan más allá del evento reproductivo, y estas funciones pueden darse fuera del contexto de la reproductividad; por ejemplo, en casos de adopción.

A nivel social, el estudio de la reproductividad gira en torno a la representación social del evento reproductivo, a la contracepción, a los derechos sexuales y reproductivos y a las políticas reproductivas.

Subsistema del género

En la evolución de los seres vivos apareció en cierto momento el “sexo”, es decir, el hecho de que en un mismo tipo de organismo (una misma especie) surgieron dos formas, o dos sexos (dimorfismo sexual). Antes de la aparición de la reproducción sexual, sólo se requería un organismo de la especie para la creación de nuevos individuos (reproducción asexual), mientras que en la reproducción sexual se requieren de las dos formas (una de cada sexo) para crear las nuevas generaciones. La base biológica del subsistema del género es el dimorfismo sexual.

El género se define entonces como “la serie de construcciones mentales respecto a la pertenencia o no del individuo a las categorías dimórficas de los seres

humanos: masculina y femenina, así como las características del individuo que lo ubican en algún punto del rango de diferencias”.

A nivel biológico, son importantes las condiciones prenatales (*in utero*) y postnatales que influyen en la diferenciación sexual, y en la determinación del género (por ejemplo, los niveles de hormonas a los que se ve expuesto el feto), las manifestaciones anatómicas del dimorfismo sexual (pene y testículos/vulva, vagina, útero y ovarios), así como las manifestaciones a nivel del sistema nervioso central, que son menos evidentes.

En el plano psicológico, el género es central en la conformación de la identidad individual, de éste derivará el marco interno de referencia que nos permite respondernos quiénes somos, qué hacemos, qué queremos y a dónde vamos. La identidad de género es tan importante en el desarrollo humano que cuando no puede conformarse, el desarrollo completo puede verse afectado.

La expresión pública de nuestra identidad genérica se conoce como papel sexual o papel genérico (también llamados roles sexuales o genéricos). En los diferentes grupos humanos se ha podido distinguir lo que cada grupo establece como comportamientos esperados en función del género de los individuos. Las sociedades norman e institucionalizan muchas de estas conceptualizaciones, por medio de papeles, estereotipos y guiones, convirtiendo al género en uno de los filtros más eficaces para la regulación del poder entre los seres humanos.



El nacimiento de Gea, Enrique Walbey. Resina politratada, 55 x 159 cm.

El subsistema del erotismo

El erotismo es un elemento de la sexualidad que nos remite a las experiencias más comúnmente identificadas como "sexuales": es decir, cambios corporales que se refieren a la excitación y al orgasmo, así mismo hay quienes identifican al erotismo con cuestiones más allá de lo meramente biológico, por ejemplo el amor. El erotismo puede vincularse con el placer de las experiencias corporales (vividas individualmente o en interacción con otro), asociadas a la respuesta genital (aunque la experiencia de placer ocurra, en realidad, en el sistema nervioso central y no en los genitales). El erotismo comprende la búsqueda o el gusto por la excitación sexual, la excitación misma y el orgasmo, así como las construcciones mentales alrededor de estas experiencias.

A pesar de tener niveles de manifestación biológica, son los componentes psicológicos (representaciones y simbolizaciones) y sociológicos (significación social y regulación) del erotismo, los que lo vuelven inherentemente humano. La ciencia ha avanzado mucho en el entendimiento de los procesos fisiológicos que explican la biología del erotismo. Generalmente, se acepta que el erotismo es el resultado de tres procesos fisiológicos relacionados: el deseo o apetito sexual, la excitación y el orgasmo.

A nivel psicológico, de forma análoga a lo que sucede con el género en la identidad genérica, los individuos desarrollan una identidad erótica. A nivel social, los sociólogos y antropólogos han identificado códigos de conducta erótica en las diferentes culturas, estableciendo el carácter relativo de las normas de conducta erótica.

El subsistema de la vinculación afectiva interpersonal

El estudio de la sexualidad no estaría completo si no se incluye el plano de las vinculaciones afectivas entre los seres humanos, relacionadas con la evolución en grupos sociales y los largos tiempos de desarrollo de nuestra especie. Después de nacer, los vínculos afectivos con los otros son la manera de garantizar el cuidado, el desarrollo y, por ende, la supervivencia.

La vinculación afectiva interpersonal se entiende como la capacidad de sentir afectos intensos por otros, ante la disponibilidad o indisponibilidad de ese otro, así como las construcciones mentales alrededor de los mismos. El amor es la forma más reconocida de vinculación afectiva, pero este nombre suele aplicarse a formas

de vinculación afectiva totalmente diferentes y hasta opuestas. Por ejemplo, se entiende por amor tanto al gozo de ver al ser querido feliz, como al dolor que experimentamos cuando nos abandona. La aparente contradicción se resuelve al identificar la presencia de una vinculación afectiva intensa como el denominador común de estos escenarios. Los seres humanos nos vinculamos gracias a que los afectos provocados por los otros (por él o la otra) son lo suficientemente intensos como para tratar de mantenerlos o evitarlos.

Las bases biológicas de algunas de estas vinculaciones afectivas, por ejemplo, el amor romántico, el enamoramiento y posiblemente el vínculo materno-infantil empiezan a ser estudiadas por la ciencia. A nivel psicológico y sociológico, se analizan temas como la experiencia subjetiva del amor, los patrones de vinculación (también llamados patrones de apego), el establecimiento de la pareja humana (formación, ciclo y disolución), la institucionalización de la creación o disolución de los vínculos afectivos (matrimonio, divorcio, etcétera) y la regulación institucional y legal de estos procesos.



Recursos y bibliografía

Sexualidad

Generación Viva

<http://goo.gl/juAVX0>

¿Qué es la sexualidad?

<http://goo.gl/b9Uu5M>

<https://goo.gl/TFPpGz>

Referencias y citas:

- Rubio E. Introducción al estudio de la sexualidad humana. En "Antología de la sexualidad humana". Tomo I. Consejo Nacional de Población. Miguel Ángel Porrúa. México. 1994.
- Gobierno del Distrito Federal. (2008). Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2000). Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la acción. Antigua, Guatemala, OPS.
- Fundación México Vivo. (2013). Generación Viva, Guía para Docentes. Ciudad de México, México. FMV
- Rodríguez R, Gabriela. (2011). Género y educación sexual integral. México: Ediciones Cal y Arena.



Cuidando tu salud

• Locatel: (55) 5658-1111

• Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México

www.generacionviva.org/directorio



Derechos

- Constitución Política: 1, 4 y 6.
- Convención sobre los derechos del niño: 6, 18, 23, 27 y 29.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 1, 2, 3, 4, 7, 9 y 10.
- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 16, 18, 19, 21, 22 y 32.
- Ley de los derechos de las niñas y niños en el Distrito Federal: 4, 5, 8, 9, 19, 20 y 27.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 5, 13, 15, 30, 41, 46 y 49.
- Ley de educación del Distrito Federal: 40 y 44.
- Ley de salud del Distrito Federal: 24 y 52.
- Ley de asistencia e integración social para el Distrito Federal: 15 y 17.



Actividades

Haz un breve ensayo tras leer este capítulo y resume en tus propias palabras cómo entiendes la sexualidad. En la parte posterior de la hoja, haz una lista de todas las cosas que no te quedan claras o de las que quisieras saber más. Compártela con tus padres o maestros y, conforme avances en el libro, cerciórate de no quedarte con ninguna duda.



Plan de vida

Visualízate:

Piensa en todas las cosas que son importantes para tu vida y para ser feliz, ahora asigne tú las condiciones ideales en las que te gustaría vivir tu propio proceso y sexualidad, en qué momento de tu vida, cómo sería la persona con la que te gustaría vivirlas, en qué condiciones.



Ciudadanía y acción

Si bien todas las personas tenemos derecho a vivir y expresar nuestra sexualidad, es importante entender cómo esto sucede en un marco de respeto a las formas diferentes de expresión y de decisión de cada ser humano, respetar los gustos y necesidades de los demás nos hace grandes. Cada persona vive su propia sexualidad de una manera diferente. La sexualidad es tan amplia y variada como personas hay en el mundo y se expresa de distinta forma. La forma de expresar la sexualidad también varía según las distintas culturas, países y momentos históricos. Coexistamos en armonía, para poder vivir mejor.



Multimedia

La sexualidad humana
<http://goo.gl/IQT0hg>



Mujer en el vapor, Alina Poulain. (Detalle de obra).
 Arte digital sobre papel fotográfico metálico, 60 x 40 cm.

1.6 Naturalidad de la sexualidad

Una de nuestras funciones biológicas fundamentales como seres humanos tiene que ver con la sexualidad. Si bien es un tema mucho más complejo que el aspecto biológico, hay que darnos cuenta que hay muchos estímulos naturales con los que empezamos a interactuar mientras crecemos. El cuerpo responde a nivel físico y emocional a través de sensaciones que muchas veces debemos de controlar para poder actuar respetuosa y responsablemente.

La respuesta sexual humana (RSH)

La respuesta sexual tiene tres fases principales:

- **Deseo:** es un evento mental donde se desarrollan las ganas de tener un evento erótico. En esta fase inician los cambios fisiológicos provocados por uno o varios estímulos que generan energía sexual.
- **Excitación:** es un evento principalmente corporal, en los hombres lo más evidente es la erección del pene y en las mujeres la lubricación vaginal, aunque existen muchos más signos a nivel corporal, como aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, rubor, aumento de la temperatura, euforia, entre otros.
- **Orgasmo:** es una sensación subjetiva de máximo placer, es el clímax y fase final de la respuesta sexual, generalmente se localiza en el área pélvica, aunque se conoce que existen orgasmos provocados por otras partes del cuerpo que se consideran eróticas, por mencionar alguno están los pezones, los senos, los glúteos o el cuello. Se acompaña de contracciones genitales (especialmente en los músculos del piso pélvico, también llamados pubocoxigeos) de los órganos internos en ambos sexos, que son notablemente placenteras.
- **Periodo refractario:** es una fase final, donde el cuerpo, después del orgasmo regresa a sus niveles basales, es entonces cuando cesa la respuesta sexual humana.

La respuesta sexual se presenta tanto durante el autoerotismo, como en las relaciones sexuales con o sin coito.

El cerebro y el sistema nervioso central

Cuando se está en estado de excitación sexual, el cerebro colabora para lograr el orgasmo, proporcionándole al cuerpo sensaciones de placer o satisfacción. El cerebro también sirve (en caso de emergencia) para regular o inhibir la excitación o el clima sexual.

Pese a tener un estímulo genital directo, una persona puede enfocar su atención en pensamientos no estimulantes, evitando así que se despierte su apetito y se lleve a cabo el acto sexual.



El sistema nervioso central o cerebroespinal (el que regula las acciones voluntarias) comprende el encéfalo, la médula espinal y numerosas ramificaciones mayores, que van por todo el sistema nervioso periférico y los órganos sensoriales. Traslada hacia el cerebro las sensaciones exteriores procedentes de la piel, las extremidades, los músculos, la vista, el oído, el olfato y el gusto.

La parte del sistema cerebroespinal relacionada con las sensaciones sexuales es la región inferior llamada zona sacrolumbar de la médula espinal, la cual está situada en la parte inferior de tu espalda. De esta zona salen importantes ramificaciones de neuronas unidas directamente a las terminaciones nerviosas de las regiones genital y pélvica. Así, cuando los sistemas nerviosos central y periférico funcionan correctamente, la excitación y la satisfacción sexual caminan en una autopista de dos vías:

- El estímulo táctil de los genitales se va a los conductos nerviosos de la zona sacrolumbar de la médula espinal, y activa circuitos que regresan a los genitales, estas sensaciones se mandan al cerebro por toda la médula espinal.
- El cerebro, al recibir las sensaciones de la parte inferior de la médula y por otros medios como el tacto, olfato, y vista, las codifica y envía impulsos nerviosos a la región inferior de la médula, y de ésta regresan a los genitales.

El sistema nervioso autónomo

El sistema nervioso autónomo es un sistema complejo de nervios, que no depende de nuestra voluntad (como las palpitaciones cardíacas, la respiración, los temblores, la sudoración, etcétera) e interviene respondiendo a los estímulos sexuales provocando un aumento en el pulso, en los latidos del corazón, en la presión sanguínea y el ritmo respiratorio.

En la adolescencia parece que este sistema nervioso, es “bien autónomo” y a veces anda como “loco”, pero es completamente normal y no hay razón para alarmarse: se está desarrollando tu sexualidad.

Los órganos sensoriales y el sistema muscular

En el sistema nervioso periférico también están los órganos perceptores de los sentidos y las ramificaciones nerviosas sensoriales que mueven los músculos. Los nervios sensoriales conducen las sensaciones de los órganos genitales a la médula espinal y al cerebro, y éste manda las señales a los músculos pelvianos genitales, para que puedan ejecutar distintos ajustes a fin de facilitar los movimientos sexuales de nuestros músculos y cuerpo.

Las glándulas endócrinas

Entre las glándulas productoras de hormonas se hallan comprendidas las gónadas (testículos y ovarios), las glándulas suprarrenales, la glándula tiroides, las paratiroides y la pituitaria. Las hormonas segregadas por estas glándulas, como la testosterona y los estrógenos, son sustancias químicas muy activas que al derramarse en el torrente sanguíneo producen efectos en nuestra respuesta sexual. A saber, excitan directamente los centros nerviosos que provocan el apetito sexual e influyen en la acción, afectando de manera directa el metabolismo de la persona, su estado de salud o su estado reproductivo.



Testimonio

“Muchas veces tengo impulsos sexuales que no controlo. Es normal.”

16 años. Hombre. Delegación Iztapalapa, DF.



Recursos y bibliografía

Referencias y citas:

- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.

- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2000). *Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la acción*. Antigua, Guatemala, OPS.
- Fundación México Vivo. (2013). *Generación Viva, Guía para Docentes*. Ciudad de México, México. FMV.
- Organización Panamericana de la Salud. (2009). *Salud Sexual para el Milenio*. Washington, DC: OPS.
- Ministerio de Educación de la Nación. (2010). *Educación sexual integral para la educación secundaria*. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación.



Cuidando tu salud

- Locatel: (55) 5658-1111
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/30xPrQ>
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C.
Tel. (55) 5573-3460, (55) 5513-7489
<http://goo.gl/YWQyjW>



Derechos

- Constitución Política: 1, 4, 6 y 9.
- Convención sobre los derechos del niño: 6, 18, 23, 27 y 29.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9 y 10.
- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 16, 18, 19, 21, 22 y 32.
- Ley de los derechos de las niñas y niños en el Distrito Federal: 4, 5, 8, 9, 19, 20 y 27.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 5, 13, 15, 30, 41 y 49.



Actividades

Busca un esquema que ilustre el sistema nervioso del cuerpo vinculado a los órganos sexuales. Reprodúcelo haciendo un dibujo que te permita ver con mayor precisión cuántas conexiones interactúan entre el cerebro, los sentidos y la sexualidad.



Multimedia

El cuerpo humano

El sistema nervioso

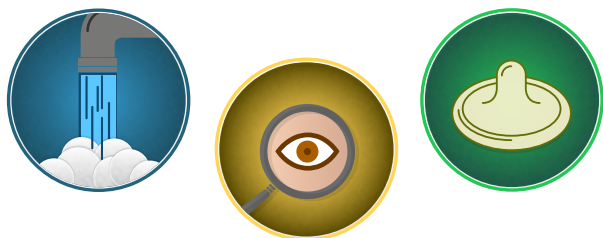
<http://goo.gl/DWf98j>

Sistema Nervioso Autónomo

<http://goo.gl/OCYEZq>

1.7 Primero mi bienestar: observación, aceptación, autocuidado

Los cambios que experimentas son parte de un desarrollo constante. En ese sentido, la observación de nuestro propio cuerpo nos permite evitar conflictos que nos causen confusión. Aceptarnos a nosotros mismos es el primer paso para construir el camino hacia nuestras metas. Si logramos sentirnos bien internamente podemos tener una relación más armónica con nuestro entorno, por lo que debemos enfocarnos a ver por uno mismo y cuidarse de cualquier elemento que nos pueda afectar a nivel físico y emocional.



- Mantén una higiene constante de tus órganos sexuales.
- Haz revisión periódica de tus pechos y genitales.
- Evita prácticas de alto riesgo.
- Acude al médico ante cualquier síntoma, aunque no lo reconozcas o sólo sientas raro.

Con los cambios que experimentas en la adolescencia, descubrirás la gran importancia que tiene iniciar el hábito de sentir, de observar tu cuerpo y reconocer cómo van sucediendo estos cambios para entenderlos mejor.

Es importante entender los cambios que está teniendo tu cuerpo, pues además estos cambios tienen repercusiones, no sólo físicas, sino en tu estado de ánimo y tus pensamientos; notarás que dichos cambios comienzan a influir en tu toma de decisiones sobre lo que quieres y lo que no quieres.

La auto observación a lo largo de tu vida te permitirá reconocer, dentro de tu proceso evolutivo, cómo se dan estos cambios naturalmente, pues no pasan por arte de magia; son el producto de un desarrollo constante. El observarte te ayudará a ir asimilando estos cambios transitoria y progresivamente.

La observación también puede ayudarte en un proceso mucho más relevante, que es la auto aceptación. Todos, desde nuestra infancia, buscamos la aceptación de otras personas, porque somos una especie social, integrada, nos es importante que otras personas nos acepten para sentirnos cómodos, queridos y deseados. Sin embargo, el primer paso que puede tomar muchos años en suceder, es aceptarnos.

Autoaceptación significa reconocer que somos valiosos y dignos de amor y respeto a pesar de encontrar aspectos que no sean totalmente de nuestro agrado o queramos cambiar.

Aceptarse es esencial para tener una alta autoestima y poder realizar los cambios que consideremos necesarios. Quizá se puede pensar que es mejor no aceptar ciertas características físicas o de personalidad a la hora de querer cambiarlas pero no es así. La aceptación de esas características nos ayudará a ser más conscientes de su existencia, sus causas, cómo influyen en nuestra vida. Además, al aceptarlas dejaremos de malgastar energía en negarlas o esconderlas, nos sentiremos con menos presión y ansiedad y podremos usar esa energía en realizar verdaderos cambios.

Así sucede en todos los campos. No puedes superar un miedo si niegas que lo tienes, no puedes cambiar rasgos de tu personalidad si no los admites, ni superar situaciones si no reconoces que pasaron y la parte de responsabilidad que tuviste.

Aceptarnos significa hacernos conscientes de quiénes somos en este momento. Esto no quiere decir que tenga que gustarnos pero aceptar cómo somos nos pondrá en el camino correcto y ver las cosas positivas, mientras que negarlo hará que esas características perduren en el tiempo. Aceptarnos mejorará nuestra autoestima, al dejar de culpabilizarnos y angustiarnos por no hacerlo, y nos ayudará a mejorar todas las facetas que nos hacen sentir incomodidad.

Es importante considerar que para poder estar bien con los demás es primordial que te sientas bien contigo. Aceptarte es reconocerte y conciliarte con quien eres y cómo eres. La aceptación propia es vital, si tú eres capaz de aceptar plenamente a tu persona con todas tus virtudes y características, será mucho más fácil transmitir estos, pero más allá de los demás, que pueden tener gustos diferentes, te acompañarás a lo largo de toda tu vida, por lo que resulta vital que te aceptes como la mejor compañía de vida que tienes.

La autoestima es la capacidad de quererse, tenerse confianza, amor y respeto. La autoestima se construye desde el momento del nacimiento. Las actitudes de la madre y del padre son determinantes para el desarrollo de la seguridad y la autoconfianza de los hijos; de la capacidad de valorarse y valorar a los demás. En el núcleo familiar se adquieren las bases para construir una adecuada o inadecuada autoestima.

Durante la adolescencia la autoestima va más allá de la valoración de las madres y los padres. Ahora, los sentimientos de confianza y seguridad buscan sustentarse en tus propias realizaciones; interesan, en especial, las opiniones de tus grupos de iguales, de pares, de tus compañeros, amigas y amigos. Pero también lo que piensan las personas que tú admiras. En esta etapa de tantos cambios es importante que recibas y aceptes cada uno de ellos; son parte del proceso de convertirte en una persona adulta.

Ahora que entendemos la importancia de observarnos y aceptarnos, naturalmente podemos comprender la necesidad de cuidarnos. Nadie puede cuidarte mejor que tú, pues te conoces mejor que nadie y sabes lo que necesitas y también cómo mantenerte lejos de peligros que arriesguen tu salud o bienestar.

La aceptación y el cuidado son el primer paso para construir el bienestar propio, que es el principal objetivo de vida, estar bien, con salud y felicidad.



Testimonio

“En esta edad de cambios, hay muchas cosas que no me gustan de mí. El acné por ejemplo.”

14 años. Hombre. Delegación Miguel Hidalgo, DF.



Recursos y bibliografía

Referencias y citas:

- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.



Cuidando tu salud

- Locatel: (55) 5658-1111
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/30xPrQ>



Actividades

Siéntate frente a un espejo, toma una hoja de papel y haz un autorretrato. En la parte trasera, dibuja dos listas, una con lo que más te guste de ti y otra con lo que te gustaría moldear con los años. Reflexiona, ¿lo puedes cambiar?, ¿cómo lo harías? ¿qué trabajo interno requiere?



Multimedia

Autoaceptación y amor incondicional

Por Nick Vujicic

<http://goo.gl/17SRPd>



Guerrero 1, Jorge Marín. Grabado, 45 x 35 cm.



Plan de vida

Prográmate:

En tu rutina diaria o semanal, dedica un tiempo a tu cuidado, dale la importancia que tiene y hazlo con la consciencia de saber que te observas, te aceptas y te cuidas. El observarte te ayudará a ver cómo se van desarrollando los cambios y con tu cuidado verás y aprenderás a mantenerte en un estado saludable pleno. Si aún no lo tienes, haz el hábito de hacer ejercicio, mantener tu cuerpo sano y en forma es una de las bases para estar bien y sentirte bien.



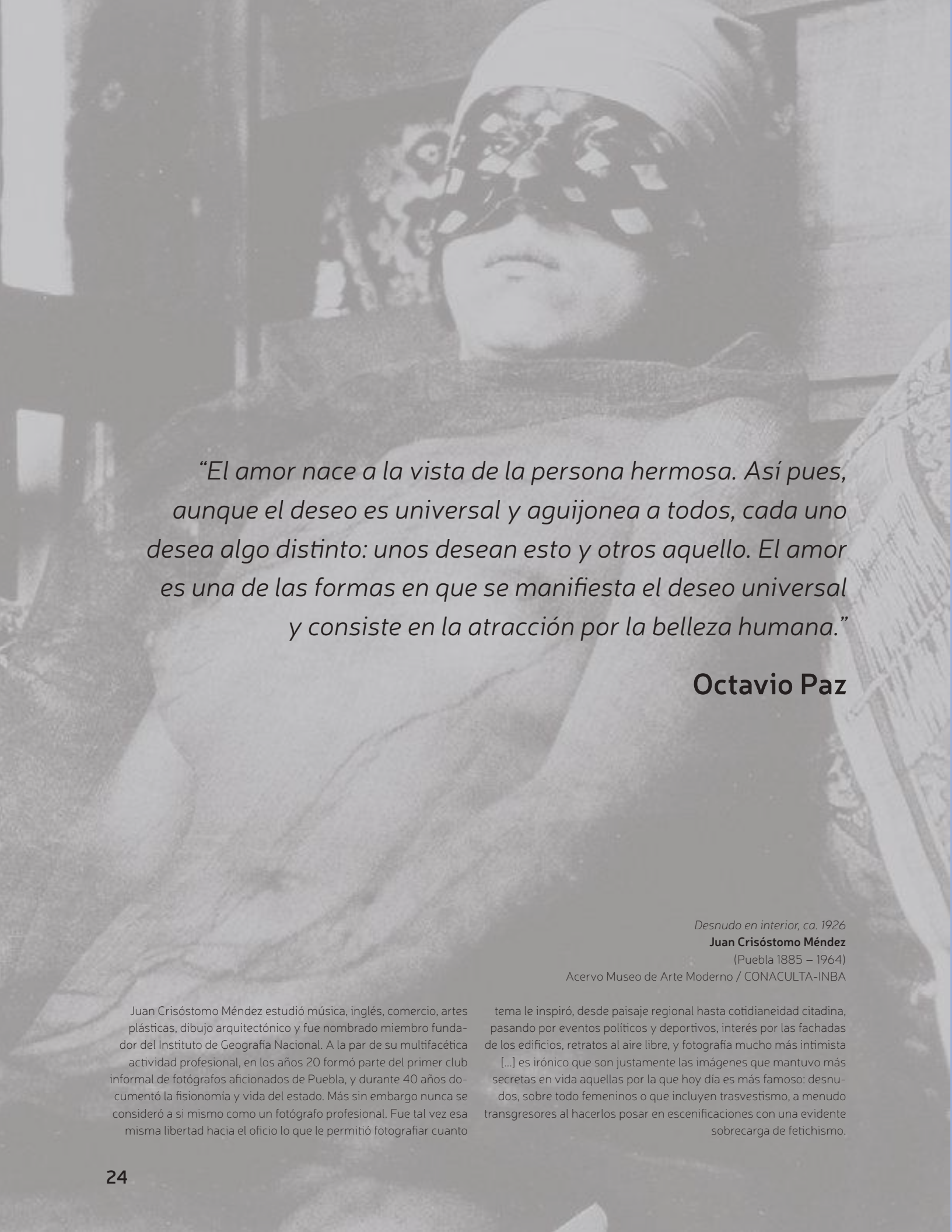
Ciudadanía y acción

Comparte con tu grupo y miembros de familia, las acciones que emprendes para cuidarte, aprende de los demás, cómo cada quien tenemos formas diferentes para nuestro cuidado. Asimismo comparte los beneficios que experimentas aceptándote y cuidándote, pueden ser inspiradores para alguien que aún no sabe cómo hacerlo.





Capítulo 2



“El amor nace a la vista de la persona hermosa. Así pues, aunque el deseo es universal y agujonea a todos, cada uno desea algo distinto: unos desean esto y otros aquello. El amor es una de las formas en que se manifiesta el deseo universal y consiste en la atracción por la belleza humana.”

Octavio Paz

Desnudo en interior, ca. 1926

Juan Crisóstomo Méndez

(Puebla 1885 – 1964)

Acervo Museo de Arte Moderno / CONACULTA-INBA

Juan Crisóstomo Méndez estudió música, inglés, comercio, artes plásticas, dibujo arquitectónico y fue nombrado miembro fundador del Instituto de Geografía Nacional. A la par de su multifacética actividad profesional, en los años 20 formó parte del primer club informal de fotógrafos aficionados de Puebla, y durante 40 años documentó la fisonomía y vida del estado. Más sin embargo nunca se consideró a sí mismo como un fotógrafo profesional. Fue tal vez esa misma libertad hacia el oficio lo que le permitió fotografiar cuanto

tema le inspiró, desde paisaje regional hasta cotidianidad citadina, pasando por eventos políticos y deportivos, interés por las fachadas de los edificios, retratos al aire libre, y fotografía mucho más intimista [...] es irónico que son justamente las imágenes que mantuvo más secretas en vida aquellas por la que hoy día es más famoso: desnudos, sobre todo femeninos o que incluyen travestismo, a menudo transgresores al hacerlos posar en escenificaciones con una evidente sobrecarga de fetichismo.

La identidad sexual es una vivencia interna e individual que puede corresponder o no con el sexo asignado al nacer. En nuestra sociedad existen muchas formas de identidad sexual las cuales pueden responder al sexo, el género y a una orientación homosexual, heterosexual o bisexual en diferentes etapas de la vida. Éstos son temas que, según las vivencias que se tengan, pueden resultar muy simples o bastante problemáticos. Tanto la orientación como la identidad sexual se van configurando desde que nacemos, dentro de un proceso de aprendizaje y de socialización en el cual influyen muchos factores.



Identidad sexual

La identidad sexual incluye la manera en que nos identificamos como hombres o mujeres (o como una combinación de ambos) y la orientación sexual de la persona.

Es el marco de referencia interno que se forma con el correr de los años, que permite a una persona formular un concepto de sí sobre la base de su sexo, género, orientación o preferencia sexual, así como desenvolverse socialmente conforme a la percepción que tiene de sus capacidades sexuales.

Orientación sexual

Éste término se utiliza para describir si una persona siente deseo sexual por personas del otro sexo (heterosexual), del mismo sexo (homosexual) o por los dos sexos (bisexual). Es la forma en que se organiza específicamente el erotismo y/o vínculo emocional de una persona en relación al género de la pareja involucrada en la actividad sexual. La orientación sexual se puede manifestar en forma de comportamientos, pensamientos, fantasías o deseos sexuales o en una combinación de estos elementos. Algunas personas a lo largo de su vida pueden cambiar de preferencia sexual.

Preferencia sexual

Este término también es empleado para establecer la libertad de elección del género de la pareja sexual. Incluso es la figura de la que se habla en el Art. 1 de la Constitución y en la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación.

¿Cómo reconocer la orientación sexual?

No existen características específicas para conocer la orientación sexual de una persona, ya que ni el aspecto físico, ni la forma de ser o de pensar determinará el gusto o deseo por determinadas personas.

Si con los años de experiencia la orientación sexual se inclina sostenidamente hacia alguien del otro sexo, es muy posible que la identidad sea heterosexual; si se inclinan hacia personas del mismo sexo, la identidad podría ser homosexual; si se inclina hacia los dos sexos, existiría la posibilidad de ser bisexual.

Lo importante es recordar que tú eres quien decide cómo te asumes, nadie puede obligarte a decidir sobre ello y en cualquier caso, todas las orientaciones sexuales son válidas, deben de ser respetadas y se pueden vivir de forma saludable y plena.

Existe un cuerpo de disposiciones normativas en las cuales se enmarcan los derechos de la población LGTBTTI (lésbico, gay, bisexual, transexual, travesti, transgénero e intersexual) tanto a nivel nacional como internacional, que se enlistan a continuación:

- Resolución de la OEA respecto a los derechos humanos, orientación sexual e identidad de género.
- Declaración sobre Orientación Sexual e Identidad de Género de las Naciones Unidas.
- Principios de Yogyakarta sobre la aplicación del Derecho Internacional de los Derechos Humanos en relación con la orientación sexual y la identidad de género.

A nivel nacional no existe una Ley que proteja específicamente a este sector de la población pero se les contempla dentro de los grupos vulnerables en materia de discriminación en la:

- Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación

En el Distrito Federal, además de una Ley en materia de discriminación existe una Ley que permite derechos y obligaciones para parejas del mismo sexo que han decidido ceñirse a este acuerdo:

- Ley de Sociedad de Convivencia para el Distrito Federal
- Ley para Prevenir y Eliminar la Discriminación del Distrito Federal



Testimonio

“Siento atracción hacia mi mejor amigo.”

14 años. Hombre. Delegación Venustiano Carranza, DF.



Recursos y bibliografía

Derechos en relación con la orientación sexual y la identidad de género

<http://goo.gl/J6TrTt>

Ley federal para prevenir y eliminar la discriminación

<http://goo.gl/PdrmCf>

Identidad Sexual

Centro de integración Juvenil A.C.: Orientación-Atracción

<http://goo.gl/17P0cl>

Referencias y citas:

- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2000). *Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la acción*. Antigua, Guatemala, OPS.
- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.



Cuidando tu salud

- Locatel: (55) 5658-1111
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/30xPrQ>
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C.
Tel. (55) 5573-3460, (55) 5513-7489



Multimedia

Orientación sexual
<http://goo.gl/VOIVBA>



Derechos

- Constitución Política: 1, 4.
- Convención sobre los derechos del niño: 29.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 1, 3, 4, 9 y 10.
- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 3, 16, 21 y 22.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 5 y 46 sexter.
- Ley de salud del Distrito Federal: 24 y 52.
- Ley de asistencia e integración social para el Distrito Federal: 15 y 17.



Actividades

Crema un juego de tarjetas, en la que en cada una dibujarás un personaje con diferentes identidades y orientaciones sexuales. En la parte trasera de cada tarjeta describe a cada uno de los personajes. Puedes hacerlo inspirado en personas de tu familia, escuela o comunidad o simplemente imaginarios. Observa cuántas diferentes formas de ser tenemos los seres humanos.



Plan de vida

Identificate:

En una hoja de papel, escribe cómo te identificas, ¿cuáles son tus principales atributos, tus gustos, tus preferencias? ¿Cómo te gustaría que se siga construyendo tu identidad al crecer, cómo te visualizas? Explora cómo te sientes hacia las personas del sexo opuesto y de tu mismo sexo. ¿Tienes clara cuál es tu orientación sexual?



Ciudadanía y acción

A partir de ahora como ciudadano podrás velar porque todas las personas sean respetadas y tratadas de forma igual, sin importar cuál sea su orientación sexual. El rodearte de personas que piensan y sienten distinto a ti te permitirá entender el diverso mundo del que formamos parte y enriquecer tu punto de vista, afirmando tu identidad. Si eres testigo de algún acto discriminatorio a alguien por su orientación, preferencia o práctica sexual, denúncialo.

Todos los seres humanos tenemos características y gustos diferentes. Una de ellas es la manera en que decidimos vivir nuestra sexualidad dependiendo de nuestras elecciones de vida y nuestros deseos. La diversidad y el respeto son valores que en los últimos años han sido reconocidos como necesarios para una sociedad de progreso.

La diversidad sexual es la manera como vivimos nuestro deseo sexual; está vinculada con lo que somos y como nos sentimos con nosotras mismas y nosotros mismos. No es algo rígido ni permanente a lo largo de nuestra vida, sino algo dinámico y cambiante, de la misma manera en que nos vamos transformando. La adolescencia es la etapa en que la identidad, la preferencia u orientación sexual cobran una importancia central para nuestro desarrollo como personas.

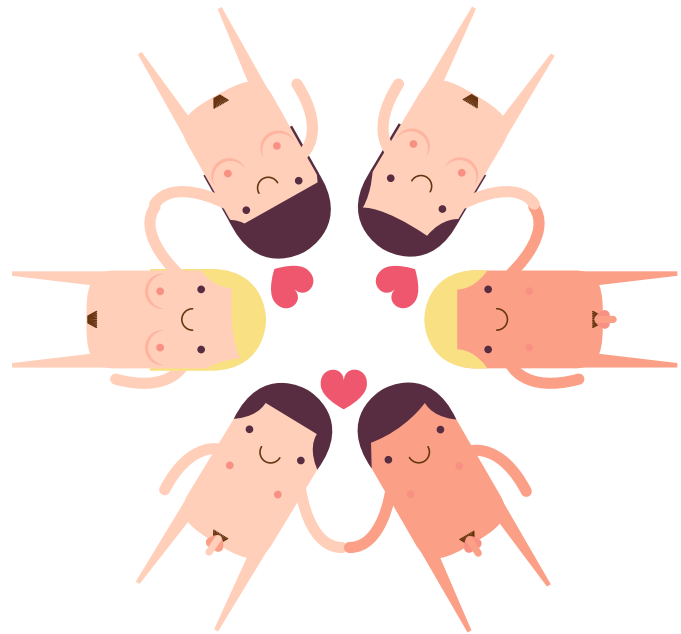
En la construcción de identidades sexuales, se combinan al menos tres dimensiones:

- a) La identidad de género: si nos reconocemos como masculinos o femeninas.
- b) La expresión de género: si nos expresamos de manera considerada socialmente como femenina o masculina.
- c) La orientación o preferencia sexual: si nos sentimos con atracción sexual hacia los hombres, las mujeres o hacia ambos.
- d) La identidad social: si nos identificamos públicamente como heterosexuales, lesbianas, homosexuales, bisexuales, transexuales, transgénero.

La diversidad sexual no obedece a patrones fijos ni a causalidades predeterminadas. Es así que encontramos una diversidad de actuaciones del ser mujer u hombre, del relacionarse amorosamente, del ser homosexual, del ser lesbiana, del ser heterosexual, del ser bisexual, del ser transexual, del ser transgénero; con lo que es posible la presencia de una gran diversidad de la interpretación acerca de cómo vivirlas. De la misma manera, existen diversas formas en que las personas pueden nombrar sus propias identidades:

- Heterosexuales: personas atraídas erótica y afectivamente a personas del otro sexo.
- Homosexuales: personas atraídas erótica y afectivamente a personas de su mismo sexo.
- Lesbianas: mujeres atraídas erótica y afectivamente a otras mujeres.
- Bisexuales: personas atraídas erótica y afectivamente tanto a personas de su mismo sexo como del otro sexo.

Ninguna de estas orientaciones sexuales es una enfermedad o desviación. Se trata, simplemente, de formas diferente de poder experimentar la sexualidad y la vida sexual. Debemos tener presente que cualquier expresión de la diversidad debe ser respetada y se encuentran protegidas por la ley.



¿Cuál es la diferencia entre transgénero, transexual y travesti?

Durante mucho tiempo, las personas trans han sido poco comprendidas por la sociedad. Desde inicios del siglo XIX se les consideraba como personas que tenían algún tipo de trastorno mental. Incluso se han creado diferentes tipos de clasificaciones internacionales que las y los consideran como personas que padecen una enfermedad mental y que "necesitan" de un tratamiento para "curarse" de esa condición.

Sin embargo, en los últimos años sociedades civiles y profesionales de diferentes áreas han logrado quitar esa etiqueta de "enfermedad" en algunos países o regiones, mientras que en otros se está luchando fuertemente por ello, como por ejemplo en la Ciudad de México. Esto se ha podido lograr gracias a que actualmente se considera que las personas trans **NO tienen alguna enfermedad** mental, sino que son personas que nacen y tienen otra forma de expresar su género. O sea, así como nacen personas de estatura alta, baja, de color de piel clara u oscura, también hay personas con una identidad diferente a la que se les estableció al momento de nacer.

Aunque hay mucha controversia acerca de qué términos se deberían usar para referirse a una persona trans, en este apartado trataremos de explicarlos de manera muy general y sencilla, según referencias profesionales nacionales e internacionales.

Trans

Personas que nacieron con un sexo biológico determinado, pero que a lo largo de su vida, o desde la infancia, descubren que su identidad corresponde con el otro género. Este término se usa habitualmente de manera genérica para referirse a las personas transgénero o transexuales.

Hablamos, entonces, de una mujer trans cuando nos referimos a una persona que se identifica como mujer, pero que nació con genitales masculinos. Por otro lado, nos referimos a un hombre trans cuando se trata de una persona que se identifica como hombre, pero que nació con genitales femeninos.

Transgénero

Personas trans cuya identidad de género es diferente del sexo de nacimiento, pero que no desean cam-

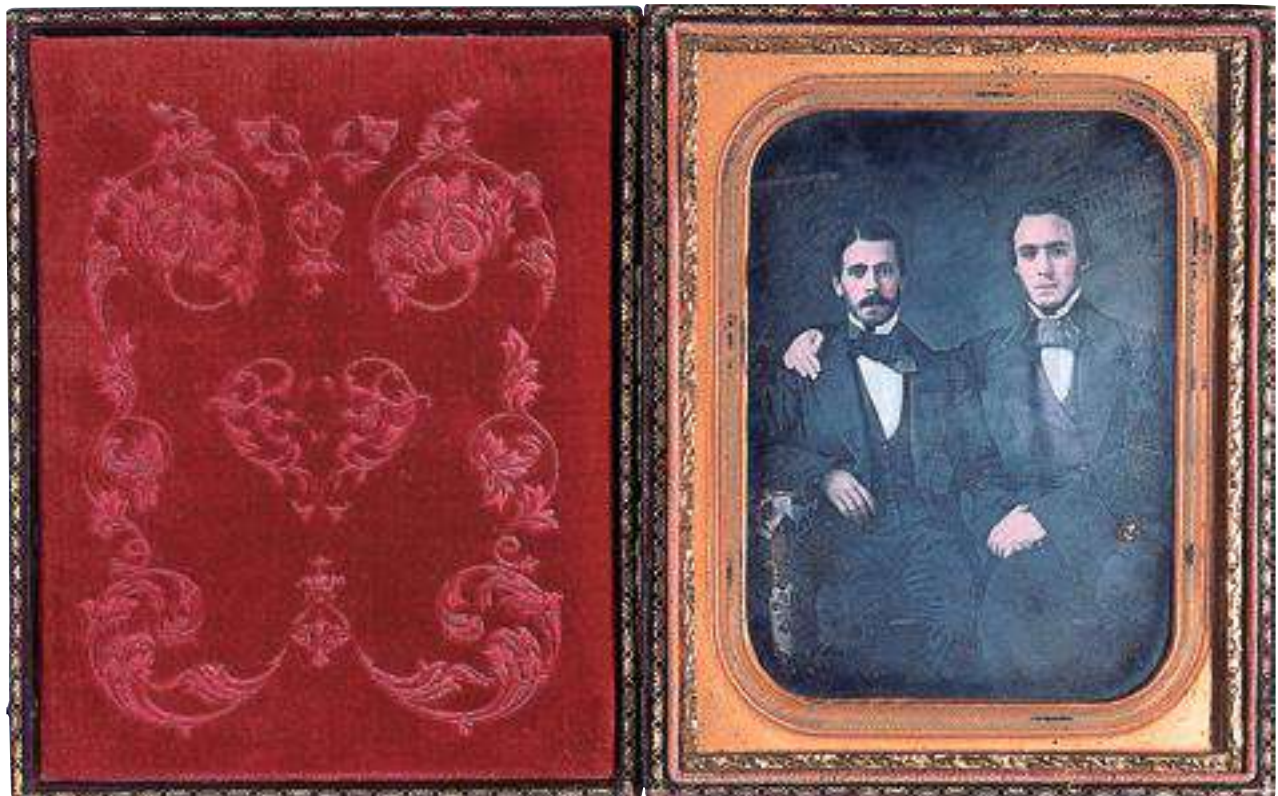
biar los genitales con los que nacieron. Es decir, una persona que nace con genitales masculinos, pero que tiene una identidad femenina, por lo que gradualmente comienza a usar ropa femenina, usa de hormonas o tiene cirugías que modifican las caderas, el pecho, los rasgos faciales, etc. Estas personas habitualmente desean conservar sus genitales con los que nacieron.

Transexual

Personas trans que además de cambiar o modificar su apariencia física, como describimos en el párrafo anterior, también desean o han cambiado sus genitales de nacimiento a través de procedimientos quirúrgicos.

Travesti

Este término hace referencia a las personas que habitualmente solo usan ropa de un determinado género de forma esporádica, ya sea porque desean expresar sus sentimientos, por diversión, por atracción sexual o por confort emocional, pero que su identidad de género concuerda con su sexo de nacimiento. Es decir, una persona que nace como hombre y tiene una identidad masculina, pero en ocasiones usa ropa femenina solo por deseo sexual o porque así le gusta hacerlo.



Dos hombres, Anónimo, ca. 1850. Acervo Museo Arte Moderno, CONACULTA-INBA.

Discapacidad y sexualidad

Los jóvenes y las jóvenes con alguna discapacidad tienen emociones, sentimientos y deseos relacionados con la sexualidad como todas las demás personas. Con frecuencia se piensa que no tienen sexualidad o que a medida que crecen se les va a hacer difícil controlar sus “impulsos” sexuales. También se piensa que por la discapacidad cuando sean grandes no van a poder enamorarse ni casarse, tener familia o adoptar; lo cual es erróneo. Nada de esto es cierto. Es importante tener siempre presente que todas las personas, con o sin discapacidad, tenemos sexualidad. Cada quien la vive según sus propias posibilidades.

Como en el resto de la población, cuando hay una discapacidad, la actividad sexual también ayuda a la maduración personal, a adaptarse mejor a la vida y a la comunicación con los demás. Los jóvenes con discapacidad tienen derecho a la educación sexual, que también es para ellos.

Hay muchas cosas que las familias pueden hacer para acompañar a niños con discapacidad a crecer felices, con confianza en sí y en los demás. Para ello es recomendable buscar asesoría profesional.

La siguiente es una relación de “mitos” y verdades construidas al respecto, que como adolescente o joven debes conocer para ayudar a construir espacios de inclusión que permitan a quienes viven con discapacidad a recibir el mismo trato que tú con relación a la educación, protección y manejo de la sexualidad:

1. Las personas con discapacidad no son sexuadas.
R.- Todos los seres humanos somos seres sexuados y por lo tanto todos podemos expresar nuestra sexualidad. Las personas con discapacidad han sido privadas de sus derechos sexuales en gran parte por la propia sociedad, probablemente porque siempre son tratados como niños/niñas. Esta población puede expresar su sexualidad de diversas formas al igual que el resto de la población, sin embargo, ello varía de cultura a cultura.
2. Las personas con discapacidad no son deseadas.
R.- Las sociedades han heredado la idea de que la belleza y la perfección de hombres y mujeres es lo más importante, que hay que ser súper modelos o al menos contar con ciertas características físicas para poder atraer a las demás personas; olvidándose así del gran valor que tiene la persona en lo más profundo de su ser, sus sentimientos, valores, personalidad, sus deseos de superación, entre otros. Por supuesto que una persona con discapacidad también puede ser deseada.
3. Hay una manera correcta y una manera incorrecta de tener sexo.
R.- El sexo se tiene de diferentes maneras, de acuerdo con las individualidades de cada persona.
4. ¿Las personas con discapacidad pueden tener relaciones sexuales?
R.- Existe la creencia de que las relaciones sexuales debe tenerse sólo entre personas que no tienen discapacidad y que si se tiene entre personas con discapacidad esto no es válido. En realidad, ellos y ellas pueden disfrutar de tener relaciones sexuales con sus parejas y de expresar su sexualidad sin limitaciones.
5. La gente cobijada dentro de las instituciones no debería tener prácticas sexuales.
R.- La realidad es dura, en la mayoría de las instituciones (sobre todo en el hogar) se ha perdido el derecho a la intimidad, no existen cerraduras en las habitaciones ni se facilitan habitaciones para las parejas de quienes viven con discapacidad, por lo que se violan sus derechos sexuales, irrespetando asimismo sus derechos humanos.
6. Las personas con discapacidad nunca serán agredidas sexualmente.
R.- Muchas veces se cree que las personas con discapacidad no corren riesgo de ser agredidas sexualmente, pero la realidad es que se encuentran más propensas a sufrirlas por abusos de personal de salud, padres, madres, docentes o especialistas en rehabilitación. Están más propensos en una relación de 2 a 10 veces que el resto de la población.
7. Las personas con discapacidad no necesitan educación sexual.
R.- Todos y todas somos iguales por lo tanto necesitamos educación sexual, la ignorancia en este tema crea un obstáculo para poder comprender las distintas formas en que se manifiesta la propia sexualidad, limitando el acceso a la poca información que se brinda al respecto.



Testimonio

“A mis papás les costó mucho trabajo entender que soy homosexual, pero ahora han aprendido a quererme incondicionalmente tal cual soy. Ya soy feliz.”

16 años. Mujer.



Recursos y bibliografía

Centro Cultural de la diversidad sexual

<http://goo.gl/AYKLQo>

Biblioteca AMSSAC

<http://goo.gl/MDNOFL>

Referencias y citas:

- Orozco-Calderón, G., Ostrosky-Solís, F., Salín-Pascual, R.J., Borja-Jiménez, K., Castillo-Parra, G. (2009). *Bases biológicas de la orientación sexual: Un estudio de las emociones en transexuales*. Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias, 9(1), 9-24.
- Rueda, A. (2008). *Transgeneridad y transexualidad: Derechos humanos y no discriminación*. Gaceta Informativa del Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, 13-14, 18-34.
- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2000). Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la acción. Antigua, Guatemala, OPS.
- Fundación México Vivo. (2013). *Generación Viva, Guía para Docentes*. Ciudad de México, México. FMV
- Organización Panamericana de la Salud. (2009). *Salud Sexual para el Milenio*. Washington, DC: OPS.
- Ministerio de Educación de la Nación. (2010). *Educación sexual integral para la educación secundaria*. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación.
- Coleman, E., Bockting, W., Botzer, M., Cohen-Kettenis, P., DeCuypere, G., Feldman, J., Frase, L., Green, J., Knudson, G., Meyer, W.J., Mosntrey, S., Adler, R.K., Brown, G.R., Devor, A.H., Ehrbar, R., Etter, R., Eylwe, E., Garofalo, R., Karasic, D.H., Lev, A.I., Mayer, G., Meyer-Bahlburg, H., Hall, B.P., Pfaefflin, F., Rachlin, K., Robinson, B., Svhechter, L.S., Tangpricha, V., van Trotsenburg, M., Vitale, A., Winter, S., Whittle, S., Wylie, K.R., & Zucker, K. (2012). *Standards of Care for the Health of Transsexual, Transgender, and Gender-Nonconforming People, Version 7*. International Journal of Transgenderism, 13, 165-232.
- Silverberg C. (2006) *Sexualidad, discapacidad, mitos y hechos*. Citado por Paola Rivera Sánchez en la Revista Educación, vol. 32, num. 1, pag. 157-70; 2008. Universidad de Costa Rica. Costa Rica.



Cuidando tu salud

- Centro Cultural de la Diversidad Sexual
<http://goo.gl/AYKLQo>
- Locatel: (55) 5658-1111
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/30xPrQ>
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C. Tel. (55) 5573-3460, (55) 5513-7489
- Grupo Educativo Interdisciplinario en Sexualidad Humana y Atención a la Discapacidad.
<http://www.geishad.org.mx>



Derechos

- Constitución Política: 1, 4.
- Convención sobre los derechos del niño: 29.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 1, 3, 4, 9 y 10.
- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 3, 16, 21 y 22.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 5 y 46 sexter.
- Ley de salud del Distrito Federal: 24 y 52
- Ley de asistencia e integración social para el Distrito Federal: 15 y 17.



Actividades

Investiga en línea sobre personajes y artistas que han tenido diferentes preferencias y orientaciones sexuales. Observa cómo la diversidad ha existido siempre a lo largo de la historia humana y cómo dicha diversidad es parte del enriquecimiento de la cultura y de manifestaciones distintas de vivir.ç



Plan de vida

Identificate:

Una vez entendidas las diferentes manifestaciones de la atracción sexual, encuentra con cuál de ellas te sientes más afín o con mayor identificación, ¿te identificas claramente?



Ciudadanía y acción

Ser heterosexual, homosexual o bisexual son condiciones humanas que ocurren en todas las sociedades y grupos humanos. Las orientaciones sexuales suelen descubrirse alrededor de la juventud, o a veces antes. En ningún caso debe juzgarse o estigmatizarse a quienes tengan alguna orientación o preferencia sexual diferente y menos discriminarles y faltarles al respeto, cuando tienen exactamente los mismos derechos que todos los seres humanos.



Multimedia

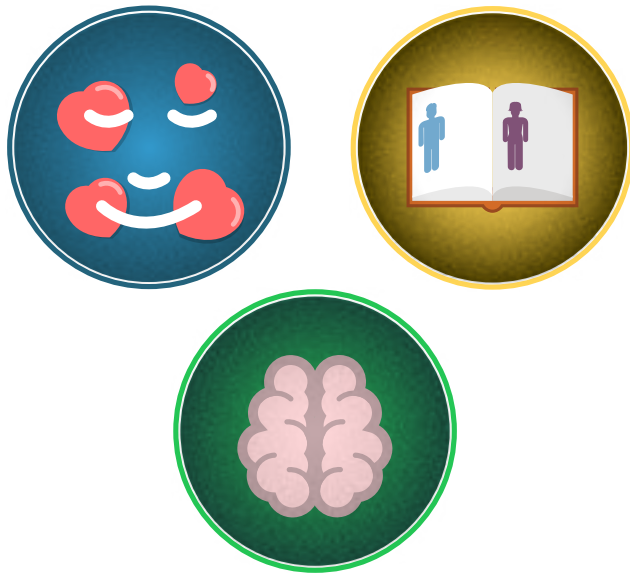
Instantáneas: diversidad sexual

<https://goo.gl/1jEntN>

Animados en la diversidad

<https://goo.gl/9TsQfw>

La sexualidad entre otros aspectos, tiene que ver con la actividad sexual o coital. La actividad sexual es una expresión de la sexualidad de cada persona que busca el erotismo y el placer en contacto con otra persona. Lo ideal es que esto ocurra en una relación con un vínculo afectivo y que sea la expresión libre de los deseos de ambos, con información y responsabilidad respecto a las consecuencias de nuestras decisiones. El tiempo de iniciar es una decisión personal.



Te recomendamos comenzar tu vida sexual cuando cumplas con tres puntos:

- a) Cuando sepas cómo funcionan tus órganos sexuales, cómo cuidarte de un embarazo, una ITS o una infección por VIH.
- b) Cuando conozcas bien tu cuerpo y sepas qué te da placer y qué no te gusta.
- c) Cuando te sientas con seguridad para poder hablar con tu pareja y tener una relación sexual protegida. Que no solamente lo desees a nivel físico, sino también a nivel emocional y mental.

¿Cuándo empezar las relaciones sexuales?

Si bien todas las personas tenemos deseos sexuales, esto no significa que por la presencia de ese deseo debamos comenzar ya la actividad sexual. Tener relaciones sexuales es una decisión personal que debe ser ejercida en completa libertad y consciencia. Haberlo hecho, por la razón que sea, de ninguna manera supone que a partir de ese momento debe existir una vida sexual activa, es decir, que existan continuamente más prácticas sexuales. Las prácticas sexuales deberán ser por decisión propia, evaluando los riesgos y ventajas de tenerlas, con esa pareja o con otra. Se puede decidir pasar varios meses o años sin tener relaciones sexuales otra vez. Hay que tener muy claro que los cambios físicos por los que pasamos en la adolescencia no son determinantes para el inicio de la vida sexual.

Ciertamente las y los jóvenes reciben de manera constante mensajes contradictorios sobre la edad apropiada para empezar a tener relaciones sexuales. Desde la familia, la religión, la sociedad y nuestro entorno se puede tener diferentes visiones acerca del comienzo de la vida sexual. Algunos piensan que debe iniciarse empezando la edad adulta o que debería ser después del matrimonio; mientras que las amistades, la televisión y los anuncios comerciales nos bombardean con mensajes de un inicio más temprano. No existe una edad idónea universal para empezar a tener relaciones sexuales, porque depende de muchos factores: religiosos, sociales, culturales, educativos, morales, que influyen sobre cada quien de manera distinta. Lo más importante es considerar que la decisión de tener relaciones sexuales es personal, que debe ser tomada sin presiones externas y cuando se tenga conocimiento claro sobre nuestro cuerpo, sus reacciones, lo que nos resulta saludable, placentero y lo que esperamos de una relación; así como las expectativas de un encuentro sexual.

Asimismo, es vital que antes de iniciar la vida sexual tengamos la información correcta sobre los beneficios y consecuencias de dicha decisión. Iniciar nuestra vida sexual conlleva consecuencias y, por tanto, responsabilidades. Se trata de una decisión muy personal a la que nadie debe obligarnos si no lo deseamos. Una vida sexual saludable es aquella que mantiene un balance con todo lo demás que es importante: la salud, los estudios, el trabajo, las amistades, las relaciones con otras personas y la autoestima.

Que quede claro, el inicio de la vida sexual nunca debe ser una imposición sino una decisión bien reflexionada y dialogada, un acto libre, informado, responsable y seguro. Cuando te sientas en confianza contigo, cuando tengas toda la información necesaria para tomar la decisión, cuando sientas que no van a abusar de ti y cuando estén dadas las condiciones que tú has fijado, es entonces el momento más apropiado para iniciar relaciones sexuales. Además, es importante considerar hablar con la pareja para acordar previamente de qué manera se van a proteger de consecuencias como un embarazo o de una infección de transmisión sexual, incluido el VIH.

Para que la relación sexual sea positiva y placentera, debe darse en un marco de seguridad afectiva, confianza mutua y respeto. Esto, independientemente de que la relación sexual sea una expresión de amor o meramente iniciada por curiosidad o placer sexual. La decisión sobre cuándo se deben iniciar las relaciones sexuales es muy personal y respetable. Hay personas que desde el principio de una relación disfrutan ampliamente de las experiencias sexuales; hay también quienes necesitan más conocimiento de la otra persona para empezar y deciden esperar hasta que se estreche la relación. Se pueden tomar días, semanas, meses o años antes de pasar a los contactos genitales; lo importante es que nunca sea una imposición, sino una decisión bien reflexionada y dialogada, un acto libre, responsable e informado.

El encuentro sexual es un medio para conocerse a sí misma/o y acercarse afectivamente a otra persona; cuando es oportuno y deseado, es una práctica que intensifica los sentimientos de seguridad, bienestar físico y placer. Suele ser un suceso que fortalece la autoconfianza y la autoestima.

Es muy importante saber que al tener relaciones sexuales el vínculo puede cambiar; comprometiéndose aún más los sentimientos, o bien huir del compromiso. Con el contacto sexual es posible que existan cambios a partir de hacerlo, por ejemplo el compromiso emocional puede intensificarse y con ello acelerar experiencias de enamoramiento o sentimientos amorosos muy diversos, como: mayor deseo sexual, necesidad del otro o de la otra, dolor ante la distancia, así como sentimientos de soledad y de celos.

Negociar el uso de anticonceptivos es un acto de responsabilidad si se ha iniciado la vida sexual, al igual que el uso correcto de un condón para hombre o para mujer, en todas las prácticas sexuales donde haya intercambio de fluidos incluyendo el sexo vaginal, anal y por estimulación bucal. Tú y tu pareja decidirán que método usar para protegerse de embarazos e ITS (Infecciones de Transmisión Sexual), incluido el VIH. Así mismo deben considerar hablar sobre la posibilidad de la anticoncepción de emergencia, en caso de una relación desprotegida y de interrumpir el embarazo, cuando éste no sea el propósito de la relación. Hablar y hacer acuerdos al respecto es indispensable antes de iniciar las relaciones sexuales con tu pareja.

Existen muchas y diversas opiniones al respecto que debes dialogar, sin embargo, no debemos olvidar que nuestro cuerpo nos pertenece, es una parte importante de lo que somos y por esa razón somos libres para decidir sobre el.

Salud sexual

El término “salud sexual” se refiere a la experiencia del proceso continuo de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con el ejercicio de la sexualidad y las prácticas sexuales.

Placer sexual

El placer es una sensación corporal y emocional ligada a deseos muy íntimos y personales, a sentimientos internos de gozo y libertad. El placer sexual es una dimensión sustancial de la identidad que fortalece la seguridad y la autoestima; es una aspiración positiva y enriquecedora de la vida humana. El placer puede ser emocionalmente muy intenso y producir sentimientos de felicidad; sobre todo cuando se experimenta ejerciendo los derechos humanos, cuando hay equidad e igualdad en la toma de decisiones, cuando es producto de una decisión auto determinada y compartida, oportuna e informada, del acuerdo mutuo y no de la imposición o de una relación subordinada o asimétrica; cuando está libre de toda discriminación y violencia y de consecuencias no deseadas.

Entendiendo el placer sexual

El placer sexual es la sensación que experimentamos cuando nos encontramos sexualmente excitados. Esa excitación es la respuesta del cuerpo a la estimulación sexual y puede detonarse por imágenes, sonidos, sabores, olores o texturas; esto sucede en el mundo real, en la imaginación o en los sueños. La excitación también es generada al tocar las zonas erógenas del propio cuerpo, cuando éstas son tocadas por la pareja sexual o cuando el individuo toca o acaricia el cuerpo de su pareja sexual. Se entiende por zonas erógenas, aquellas partes de la piel que generan una excitación si son tocadas, empezando por los genitales, pero pudiendo incluir otras partes como los pechos, el cuello, los pezones la entrepierna, los labios, espalda. Cada persona tiene diferentes zonas erógenas a descubrir, siendo la más extensa la propia piel.

En las diversas sociedades, culturas y religiones conviven muchos mensajes distintos sobre el placer sexual, que pueden causar confusión y culpa, no sólo en adolescentes sino en personas de todas las edades. Sin embargo, en términos generales, la mayoría de los individuos encuentra que el placer sexual es una de las experiencias más agradables en la vida. Lo importante es que en la búsqueda de placer, las prácticas que realices sean en completa libertad y respeto, con protección de tu salud.

Las investigaciones científicas muestran que el placer sexual aumenta o realza la salud física y emocional y el bienestar de los individuos. Una vida sexual sana se ha visto asociada con:

- Mejor salud sexual y reproductiva.
- Mejor salud general.
- Mejor calidad de sueño.
- Disminución de estrés y tensión.
- Aumento de la autoestima.
- Mejor forma física.

Desafortunadamente en nuestra cultura muchos individuos crecen y se desarrollan en un ambiente que proporciona únicamente mensajes negativos relativos a los peligros reales o imaginarios de la expresión sexual y la búsqueda del placer sexual. Mientras que es necesario hacer consciencia sobre los riesgos reales de una vida sexual activa (VIH, ITS, embarazos no deseados); también es importante resaltar que tener placer sexual puede ser una fuerza positiva vital en todas las edades.

¿A los cuántos años se pueden tener relaciones sexuales?

Siempre ha habido mucha polémica al respecto. Si el fin fuera la reproducción, una mujer podría iniciar

relaciones sexuales desde que comienza a menstruar y un hombre desde que es capaz de eyacular. Sin embargo, la mayor parte de las veces el contacto sexual se busca por placer; y no porque nuestro cuerpo “esté listo” biológicamente, porque es necesario también estar preparados desde el punto de vista emocional o intelectual. Cada persona se desarrolla no sólo física, sino intelectual y emocionalmente a su propio ritmo y es importante respetar el nuestro y el de los demás.

La maduración biológica es la primera que ocurre cuando vamos dejando la niñez y entrando a la adolescencia, por lo que se puede tener un embarazo no planeado y no deseado si no se tienen las precauciones necesarias, como el uso de un anticonceptivo o un preservativo.



Testimonio

“La verdad no fue como me lo contaron, duro poco y también hubo un poco de dolor. Mientras más aprendo, lo disfruto más y me cuido más.”

21 años. Mujer. Delegación Álvaro Obregón, DF.



Adán y Eva, Katya Gardea. Impresión digital sobre papel algodón, 78 x 44 cm c/u.



Recursos y bibliografía

Salud Sexual

<http://goo.gl/juAVX0>

Respuesta Sexual Humana

Biblioteca del Amssac

<http://goo.gl/kj8ltf>

Chau Tabú

Clitoris

<http://goo.gl/wUJa5m>

La “primera vez”

¿Qué cosas le pueden pasar a las mujeres y a los varones en su “debut” en el sexo?

<http://goo.gl/OKxfmH>

Referencias y citas:

- International Planned Parenthood Federation y Avert.org.
- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2000). *Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la acción*. Antigua, Guatemala, OPS.
- Fundación México Vivo. (2013). *Generación Viva, Guía para Docentes*. Ciudad de México, México. FMV.



Cuidando tu salud

- Locatel: (55) 5658-1111
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/30xPrQ>
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C.
Tel. (55) 5573-3460, (55) 5513-7489

Recomendaciones:

- Tener la información científica adecuada sobre los riesgos que conlleva tener relaciones sexuales.
- Saber cómo protegerte y usar un condón adecuadamente.
- Sentirte con seguridad para negociar el uso del condón con tu pareja.
- Conocer tu propio cuerpo, tener información sobre sexualidad y sentirte capaz de discutirla con tu pareja.
- Sentirte física, mental y emocionalmente lista/listo para iniciar tu vida sexual de forma protegida y responsable.
- Sentir que estás tomando esta decisión por ti, sin presiones externas de ningún tipo.



Multimedia

Sexualidad para los jóvenes

<http://goo.gl/lnCGlo>



Derechos

- Constitución Política: 1, 4.
- Convención sobre los derechos del niño: 29.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 11.
- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 3, 16, 21 y 22.
- Ley General de Salud: 69, 61 y 134.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 5 y 46 sexter.
- Ley de salud del Distrito Federal: 24 y 52
- Ley de asistencia e integración social para el Distrito Federal: 15 y 17.



Actividades

Busca un espacio tranquilo, donde te sientas con comodidad y medita sobre cómo desearías o imaginas que será tu primera experiencia sexual. Toma una hoja de papel y escribe una narrativa en forma de carta a tu novia o novio en la cual le expreses cómo te gustaría o cómo imaginas que será, qué te gustaría que pasara y qué no te gustaría. Esto te ayudará a saber qué quieres y qué no, cuando suceda.



Plan de vida

Cuestionate:

- ¿Eres capaz de tener claridad con tu pareja con respecto a lo que quieres y no quieres que pase?
- ¿Cómo te hará sentir sobre ti mismo tener relaciones sexuales?
- ¿Cómo te afectará física y emocionalmente?
- ¿Estás considerando tener relaciones sexuales porque tú quieres o porque alguien te está presionando?
- ¿Tener relaciones sexuales cambiará la relación con tu pareja?
- ¿Te sientes con comodidad con tu pareja? ¿Le conoces realmente?
- ¿Sabes cómo protegerte de un embarazo no deseado, una ITS o el VIH?

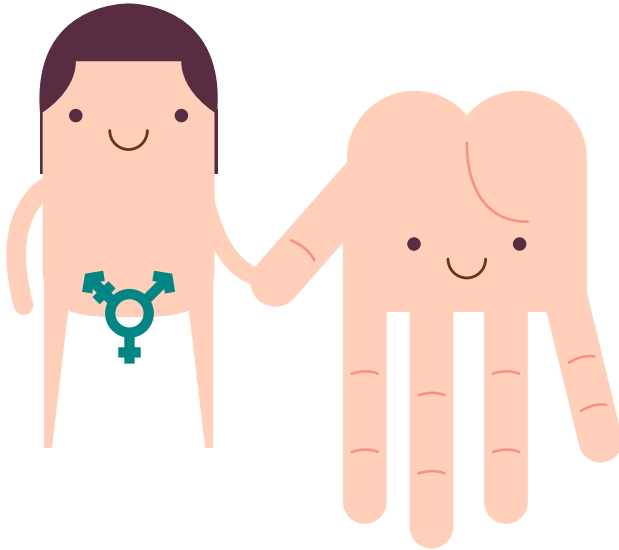


Ciudadanía y acción

Diálogo

Muchos de los problemas en las prácticas sexuales derivan de la falta de comunicación, pues por mucho tiempo no se acostumbró a hablar sobre estos temas en tu desarrollo personal. Por eso es importante aprender a comunicarte claramente, ejercita el diálogo con tu pareja para conocerse mejor, saber qué quieren y qué no quieren.

El autoerotismo se refiere a la obtención de placer sensual, esto es a través de alguno(s) de los cinco sentidos: tacto, gusto, olfato, vista, oído y/o usando la imaginación, hasta llegar a sentir gratificación de tipo sexual. Conductas auto eróticas son: leer libros que relatan experiencias íntimas de parejas, mirar escenas eróticas en películas, recordar un encuentro placentero con alguien, saborear cierto tipo de comidas o vinos antes de tener un encuentro sexual, escuchar música romántica, excitarse con un perfume, mirar fotos de cuerpos semi o desnudos, o masturbarse-estimulando los genitales.



Autoerotismo

El autoerotismo se define como la estimulación del propio cuerpo, incluidos los órganos sexuales, para obtener placer sexual. Suele terminar en un orgasmo, pero no es necesario que esto ocurra para definirse como tal. Es una actividad común, practicada por mujeres y hombres de todas las edades; incluso infantes llegan a hacerlo en el proceso del conocimiento de su propio cuerpo. Al respecto, debe realizarse en un ambiente de privacidad e intimidad, principalmente para evitar dañar la integridad moral de otras personas. Por otro lado se debe tener cuidado de no perpetuar falsos mitos y creencias sobre el autoerotismo que puedan generar miedos y culpabilidad.

Mitos sobre el autoerotismo

A pesar de todos los mitos y tabúes que existen alrededor del autoerotismo, las investigaciones médicas y científicas demuestran que esta práctica no causa ningún daño físico ni mental:

- No causa acné ni caída de cabello.
- No causa ceguera ni locura.
- No causa que crezcan pelos en la mano.
- No causa infertilidad.
- No causa impotencia.
- No causa que el individuo deje de crecer o desarrollarse.
- No es adictiva.

El autoerotismo en sí mismo no causa problemas psicológicos. Lo que puede conducir a ese tipo de problemas son los sentimientos de culpa y la ansiedad generadas por los mitos y tabúes en torno a ella.

En ocasiones, como jóvenes puede haber la preocupación por estarse masturbando demasiado. Por lo que es importante analizar si la masturbación está interfiriendo en tu vida y actividades cotidianas. Si esto es así o tiene un impacto considerable en los estudios, trabajo, responsabilidades o vida social, es recomendable acudir con un terapeuta especializado en sexualidad para consultarlo.

Otro mito común es que las personas practican el autoerotismo solamente cuando no tienen una pareja sexual. Aunque en realidad, las investigaciones demuestran que también aquellas personas que tienen parejas sexuales regulares practican el autoerotismo tanto o más que las personas que no las tienen.

Cualidades del autoerotismo

El autoerotismo tiene diversas cualidades, ya que al producir placer puede aumentar la salud física, así como también el bienestar individual. También es importante tomar en cuenta que es una de las mejores maneras en que los individuos (en particular jóvenes que no han comenzado o están comenzando sus relaciones sexuales) pueden empezar a explorar su sexualidad, que conozcan las formas de generar placer y gusto a través del tacto, qué les excita y poder alcanzar un orgasmo.

Este autoconocimiento puede incrementar la posibilidad de experimentar placer al tener relaciones sexuales, aumentando también el nivel de comodidad y seguridad, lo que puede llegar a facilitar la comunicación con tu pareja. Un dato importante que no podemos olvidar es que el autoerotismo es una práctica de sexo seguro, es decir, no presenta riesgos de embarazos, ITS o infección por VIH.

La masturbación mutua

La masturbación es un acto que suele pensarse individualmente. Sin embargo, muchas personas disfrutan

de la masturbación mutua, en donde ambos miembros de la pareja pueden estimularse en la presencia del otro o de manera simultánea.

La masturbación mutua puede ser una manera segura de explorar los juegos sexuales con otra persona, sin riesgos de embarazo, ITS o VIH. Es una forma de obtener placer sexual e intimidad antes de estar listos para tener relaciones sexuales con penetración (pene-vagina, pene-ano, pene-boca), aunque por otra parte, ésta también puede ser practicada durante una relación sexual, lo que nos permite enseñarle a nuestra pareja la forma en la que nos agrada ser tocados y estimulados.

Algunas de las cualidades del autoerotismo que desde hace décadas la ciencia ha demostrado son las siguientes:

- Alivia el estrés.
- Alivia la tensión sexual.
- Proporciona placer sexual e intimidad antes de que la pareja esté lista para las relaciones sexuales con coito.
- Funciona como una forma de relaciones seguras o sin penetración, que reducen el riesgo de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados.
- Proporciona placer sexual a las personas que no tienen pareja, incluso a las personas mayores.
- Proporciona una liberación de la energía sexual a las personas que desean abstenerse del coito por embarazo, menstruación o enfermedad de la pareja.
- Alivia la tensión antes de la menstruación en muchas mujeres.
- Favorece el sueño.
- Fortalece el tono muscular en la zona pélvica.
- Mejora la autoestima.
- Propicia una sensación de bienestar.
- Permite mayores niveles de satisfacción sexual en la pareja.
- Sirve como tratamiento para la disfunción sexual.
- Brinda a las personas la oportunidad de aprender cómo desean ser tocadas y estimuladas.



Testimonio

“No es cierto que salen pelos en las manos por masturbarme.”

19 años. Hombre. Delegación Benito Juárez, DF.



Multimedia

Más sobre masturbación

<http://goo.gl/NTH2kx>



Recursos y bibliografía

Referencias y citas:

- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- International Planned Parenthood Federation . www.avert.org



Cuidando tu salud

- Locatel: (55) 5658-1111
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México www.generacionviva.org/directorio
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C. Tel. (55) 5573-3460, (55) 5513-7489



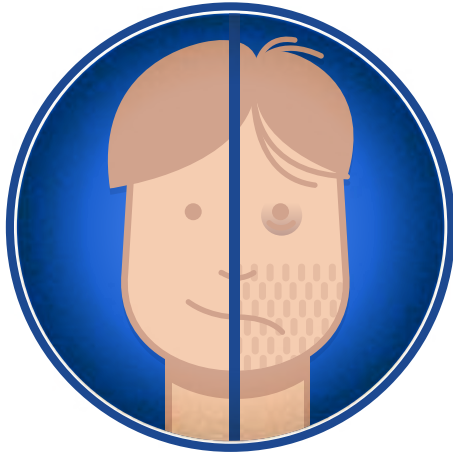
Derechos

- Constitución Política: 1.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 3 y 5.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 18.



6:00 am, Carlos López. (Detalle de obra). Óleo sobre tela, 120 x 90 cm.

Cuidarnos a nosotros mismos es fundamental para mantener el cuerpo y la salud mental en un estado óptimo. Es de suma importancia tener la mayor información posible cuando vayamos a tomar una decisión importante en nuestra vida, así como observar como nos afecta la presión social y lidiar con esta de tal forma que no afecte nuestro bienestar. Es una responsabilidad personal que depende de cada uno de nosotros y no podemos dejar en manos de nadie más, de otra forma restaremos valor a todo lo que rodea nuestro bienestar personal.



Autocuidado

Se refiere al cuidado del cuerpo y de la salud. Valorar el autocuidado es un derecho y una gran responsabilidad. Comprende el interés por tener las condiciones físicas y emocionales adecuadas para mantener el cuerpo y la salud mental en un estado óptimo.

Integridad personal: tomando decisiones adecuadas

La toma de decisiones adecuadas está ligada a tener una buena autoestima, proceso que se inicia en la infancia y se aprende en el núcleo familiar. Durante la juventud es natural que se dude al tomar una decisión; algunas veces es fácil tomarlas, pero otras, resulta muy complicado, quizá porque nos encontramos ante la incertidumbre de lo que desconocemos y no sabemos qué consecuencias tendrá. Por esa razón es importante que cada decisión que se vaya a tomar sea analizada y reflexionada las veces que sea necesario hasta tener completa seguridad de que estamos tomando la decisión correcta para nuestro plan de vida y tener claras las ventajas y desventajas de la misma.

Aunque en la toma de decisiones no es posible “aplicar recetas”, aquí encontrarás algunos elementos que pueden ser de gran ayuda para tomar decisiones adecuadas:

1. La información. Debes contar con suficiente información acerca del aspecto sobre el cual vas a decidir algo.

2. Las presiones sociales. Es importante analizar las influencias que tienen la familia y amistades sobre nuestra decisión en juego, si bien quienes nos quieren buscan lo mejor para nosotros, las consecuencias debemos vivirlas individualmente; por lo que es necesario también ordenar valores y deseos con los que nos sentimos bien, esto nos ayudará a distinguir entre lo que se quiere, lo que se siente o lo que el entorno en el que nos desenvolvemos nos influencia a hacer.
3. Las situaciones que se viven. Analizar las situaciones ayuda a no tomar decisiones impulsivas. Es determinante reflexionar sobre los riesgos que tienen las situaciones que se presentan, para así prever las consecuencias.
4. La experiencia personal. Los errores y aciertos de las decisiones tomadas anteriormente son determinantes para tomar nuevas decisiones.

Cada decisión que se tome tendrá ventajas y desventajas. Lo importante es asumir de forma responsable el resultado de nuestras decisiones para nuestra vida futura y presente.

Una persona sexualmente sana:

- Valora su propio cuerpo.
- Busca información sobre la reproducción según sea necesario.
- Afirma que el desarrollo del ser humano comprende el desarrollo sexual, el cual puede o no incluir la reproducción o la experiencia sexual genital y el placer.
- Interactúa con ambos géneros de una manera respetuosa y adecuada.
- Afirma su orientación sexual y respeta la orientación sexual de los demás.
- Expresa su amor e intimidad en forma apropiada.
- Establece y mantiene relaciones significativas.
- Evita toda relación basada en la explotación y la manipulación.
- Toma decisiones con conocimiento de causa, con respecto a opciones de familia y estilos de vida.
- Muestra aquellas destrezas que pueden mejorar sus relaciones personales.
- Se identifica y vive de acuerdo con sus propios valores.

- Es responsable de sus propios actos.
- Practica la toma de decisiones eficaces.
- Se comunica de manera eficaz con su familia, compañeros y pareja.
- Disfruta y expresa su sexualidad durante el transcurso de su vida.
- Expresa su sexualidad de manera congruente con sus propios valores.
- Es capaz de reconocer los comportamientos sexuales que realzan la vida y los que son perjudiciales para sí mismo o para los demás.
- Respeta los derechos de expresión de la sexualidad de los demás.
- Busca información nueva que le permita mejorar su sexualidad.
- Utiliza métodos anticonceptivos de manera eficaz, a fin de evitar embarazos no deseados.
- Evita el abuso sexual.
- Busca atención prenatal oportuna.
- Evita contraer o transmitir infecciones de transmisión sexual, entre otras el VIH.
- Practica comportamientos que promueven la salud, tales como reconocimientos médicos regulares, autoexámenes de los testículos o de los senos, e identificación oportuna de posibles problemas de salud.
- Muestra tolerancia hacia personas con diferentes valores y modos de vida sexuales.
- Ejerce sus responsabilidades democráticas con objeto de tener influencia en la legislación relativa a los asuntos sexuales.
- Evalúa la repercusión de los mensajes familiares, culturales, religiosos, de los medios de comunicación y de la sociedad en los pensamientos, sentimientos, valores y comportamientos personales relacionados con la sexualidad.
- Promueve los derechos de todas las personas a tener acceso a información verídica y confiable acerca de la sexualidad.
- Evita los comportamientos que lleven a la creación de prejuicios e intolerancia.
- Rechaza los estereotipos respecto de la sexualidad de las diversas poblaciones y crea su propia concepción al respecto.



Ciudadanía y acción

Ahora que conoces la importancia de cuidarte y mantener tu salud, es indispensable que salgas a tu comunidad y encuentres los servicios de salud más cercanos. Conoce en tu entorno a dónde debes acudir en caso de necesitar revisarte o atención médica. Estos servicios son para ti, descúbrelos en el capítulo 8.



Testimonio

“Después de muchos padecimientos en mi vida sexual, hasta ahora voy comprendiendo la importancia de cuidarme siempre. No es algo que puedo dejar en manos de alguien más.”

19 años. Hombre Delegación Venustiano Carranza, DF.



Recursos y bibliografía

Referencias y citas:

- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2000). *Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la acción*. Antigua, Guatemala, OPS.



Cuidando tu salud

- Locatel: (55) 5658-1111
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/30xPrQ>
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C. Tel. (55) 5573-3460, (55) 5513-7489



Derechos

- Constitución Política: 1, 4 y 6.
- Convención sobre los derechos del niño: 6, 18, 23 y 27.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 9 y 11.
- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 18, 19, 21, 32.
- Ley de los derechos de las niñas y niños en el Distrito Federal: 4, 5, 8, 9, 19, 20 y 27.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 13, 15, 30, 41 y 49.
- Ley de educación del Distrito Federal: 40 y 44.
- Ley de salud del Distrito Federal: 52.



Actividades

- Haz el diseño de un poster de propaganda, en el cual comuniques la importancia del autocuidado y de tener una vida sexual sana.



Plan de vida

Planea

Haz una lista de todos los cuidados importantes que debes tener para tu bienestar. Ahora asignales una periodicidad o un tiempo específico en tu agenda a cada uno. Cérciorate de nunca dejar pasar el tiempo para tu cuidado. Tu cuidado será una garantía para tu salud presente y futura.



Cucurrucú Paloma Blanca, Alam + Petrov. (Detalle de obra). Fotografía en papel metálico, 91 x 61 cm.





Capítulo 3

“No hay amor sin erotismo como no hay erotismo sin sexualidad. Pero la cadena se rompe en sentido inverso: amor sin erotismo no es amor y erotismo sin sexo es impensable e imposible. Ciertamente, a veces es difícil distinguir entre amor y erotismo.”

Octavio Paz

Sin título, de la serie Mues inmóviles, 1997

Francisco Toledo (Juchitán, Oaxaca, 1940)

Acervo Museo de Arte Moderno / CONACULTA-INBA

Muchas de las imágenes construidas por medio de puestas en escena aprovechan recursos del diseño escenográfico y de la actuación, y buscan suscitar en el espectador efectos perceptuales propios del ilusionismo de la pintura.

Si bien tal vez se trata de uno de los géneros fotográficos menos practicados en México, y tal vez el de menor representación dentro de las colecciones públicas, no por ello deja de estar muy presente a lo largo de la historia de la fotografía, con un creciente auge en el arte contemporáneo.

Si hay dos temas que marcan de manera recurrente la imagen construida como puesta en escena ellos son: el cuerpo y la presencia de la sexualidad, y el ejercicio del “remake” o apropiación, de otras obras o imágenes de la historia de las artes visuales y escénicas.

Estas fotografías en su versión polaroid a color fueron censuradas cuando se mostraron por primera vez en una exposición del Festival Internacional Cervantino, las autoridades locales, pecando de pudor, hicieron que las imágenes fuesen retiradas. Ironías del destino, se les hizo justicia una década después, cuando en el 2008 fueron adquiridas por el Estado Mexicano para la colección del Museo de Arte Moderno.

Tu primera relación sexual es una de las decisiones más trascendentes en tu vida ya que será una experiencia que nunca se repetirá; por ello es vital prepararte para ese momento, para que sea una experiencia placentera y constructiva. Debes tener la seguridad total de querer hacerlo y tener claros los sentimientos hacia la pareja con quien tienes planeado vivirla. Dialoga lo necesario para que haya un entendimiento mutuo y para conocerse ambos profundamente. Prepararte implica también tener información suficiente para que, con mutuo acuerdo, sea una decisión positiva en la que consideres las precauciones necesarias para que el inicio de tu vida sexual no implique un riesgo para tu salud.

De la misma forma que una relación sexual puede ser muy placentera y satisfactoria, hay experiencias sexuales que pueden vivirse negativamente; y éstas aparecen en las relaciones incestuosas (que son las relaciones entre personas con vínculos de parentesco o consanguíneo), las violaciones, los abusos sexuales y la seducción de personas adultas a niños o jóvenes. También puede ser negativo haber sido sorprendidos durante el acto sexual; o que a consecuencia de un acto sexual único se haya producido un embarazo no deseado; o que se induzca una iniciación sexual desprovista de afecto o bajo presión. Por ello es necesario tener toda la información sobre sexualidad para elegir libremente cuándo, cómo y con quién iniciar tus relaciones sexuales, para que “tu primera vez” y todas las subsecuentes sean experiencias agradables y satisfactorias que enriquezcan tu salud.

¿Cómo será la primera vez?

Nuestra primera vez es un momento único, y dependerá en gran medida de qué tanto te preparaste para ese momento, cuanto más te prepares más posibilidades tienes de pasar un gran momento de intimidad y de placer. Para lograrlo es importante informarte, saber utilizar un condón adecuadamente para protegerte de un embarazo no deseado o de una ITS.

Parte vital de la preparación consiste en conocer tu cuerpo, explorarlo, saber qué es lo que te gusta y lo que no. Por último, es importante decidir con tiempo y con calma cuándo, dónde, y con quién quieres tener tu primera relación sexual, hablándolo con tu pareja, comenzando a explorarse mutuamente con besos, caricias y contacto físico, hasta que ambos se sientan listos para tener una relación sexual.

Entre las cosas negativas que pueden pasar:

- En términos generales, para muchas mujeres la primera relación sexual puede llegar a ser incómoda, por lo que es aún más importante tener buena comunicación con tu pareja para que puedas prepararte poco a poco.
- Para los hombres, la primera relación sexual también puede llegar a ser incómoda porque no tengan erección o ésta sea tan intensa que puedan eyacular antes de lo que hubieran deseado (eyaculación precoz), y esto causarles vergüenza.

En general, cuanto mejor nos preparemos tanto física, emocional, como mentalmente, más probabilidades

	Primera relación sexual						Última relación sexual					
	12-15 años		16-19 años		Total		12-15 años		16-19 años		Total	
	Frecuencia*	%		%	Frecuencia*	%	Frecuencia*	%	Frecuencia*	%	Frecuencia*	%
Hombre												
Condón	177.7	83.0	1689.0	80.4	1866.7	80.6	159.0	74.2	1655.4	78.8	1814.3	78.3
Hormonales**	9.6	4.5	134.9	6.4	144.5	6.2	22.2	10.3	153.0	7.3	175.2	7.6
Otro***	3.5	1.6	13.2	0.6	16.7	0.7	2.4	1.1	23.3	1.1	25.8	1.1
Nada	25.1	11.7	315.2	15.0	340.3	14.7	37.2	17.4	345.3	16.4	382.6	16.5
Mujer												
Condón	100.3	59.9	1029.1	61.7	1129.4	61.5	91.3	54.5	750.7	45.0	842.0	45.9
Hormonales	16.9	10.1	117.5	7.0	134.4	7.3	18.5	11.0	186.2	11.2	204.7	11.2
Otro	0.0	0.0	13.1	0.8	13.1	0.7	4.3	2.6	151.1	9.1	155.4	8.5
Nada	51.3	30.6	561.2	33.6	612.5	33.4	51.1	30.5	624.2	37.4	675.3	36.8

*Frecuencia en miles

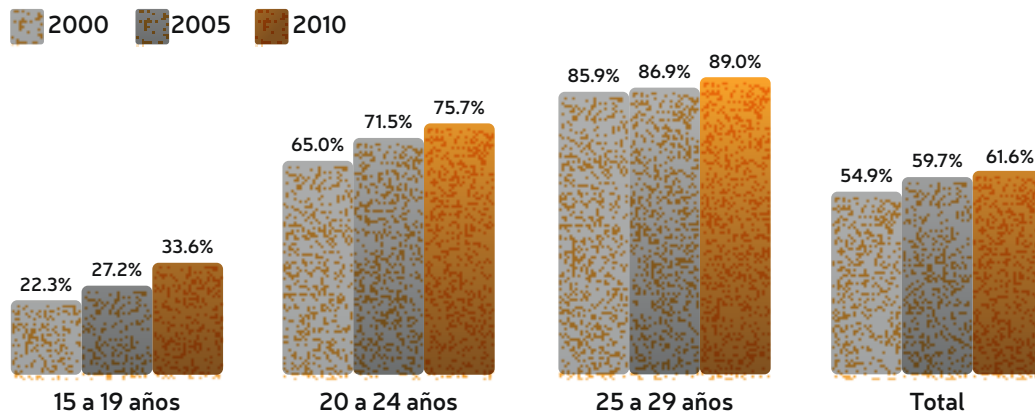
**Incluye pastilla anticonceptiva, pastilla de emergencia, implantes

***Incluye DIU, óvulos, jaleas, espumas, diafragma, ritmo, calendario, billings, retiro, vasectomía y otros

Nota: Los porcentajes suman más de 100% por el uso más de un anticonceptivo

Fuente: Cuestionario de adolescentes ENSANUT2012

Jóvenes por rango de edad que han tenido relaciones sexuales alguna vez



Pregunta realizada al 100% de los Jóvenes de 15 a 29 años

Entre los más jóvenes ha crecido la proporción de quienes han tenido relaciones sexuales. En la actualidad uno de cada tres jóvenes menores de 19 ha tenido esa experiencia, en comparación con el 22.3% de 2000.

tendremos de tener una primera relación sexual placentera y segura, de la cual siempre conservaremos un buen recuerdo.

¿Qué es la virginidad?

El término virginidad se refiere en general a dos cosas: que el himen se encuentre intacto y/o que una mujer no haya tenido relaciones sexuales con penetración. El himen es una mucosa que recubre la entrada de la vagina y puede romperse al momento de la primera penetración, lo cual no quiere decir que únicamente éste se rompa en el acto sexual, también puede romperse al andar en bicicleta, practicar deportes o por otras razones que no tienen nada que ver con las relaciones sexuales.

Determinar si una mujer es virgen o no, depende de cómo definamos la virginidad. En términos generales, la mayoría de las mujeres no serán vírgenes toda su vida, puesto que empezarán a tener relaciones sexuales y también, en muchos casos, se romperá su himen ya sea durante relaciones sexuales o durante otro tipo de actividades.



Testimonio

"Mi primera relación fue muy confusa, incómoda y sólo duró dos minutos."

18 años. Hombre. Delegación Tláhuac, DF.



Recursos y bibliografía

¿Cuánto tiempo tengo que esperar para tener relaciones sexuales con una persona que estoy conociendo?

<http://goo.gl/ep4r8h>

Primeras experiencias

Afluentes.org Videos la vida es corta

<http://goo.gl/fWyMtL>

Referencias y citas:

- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2000). *Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la acción*. Antigua, Guatemala, OPS.
- Ministerio de Educación de la Nación. (2010). *Educación sexual integral para la educación secundaria*. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación.



Cuidando tu salud

- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/30xPrQ>
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C. Tel. (55) 5573-3460, (55) 5513-7489



Derechos

- Constitución Política: 1, 4 y 6.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 1, 2, 3, 5, 6 y 7.
- Ley General de Salud: 68.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 18, 19 y 20.
- Ley de salud del Distrito Federal: 52 y 53.



Actividades

Medita sobre las implicaciones que conlleva tener tu primera relación sexual. Busca una serie de fotografías e ilustra en un collage cómo te imaginas y cómo te gustaría que fuera tu primera experiencia sexual. Tener claro lo que quieres te ayudará a elegir y también en su momento para saber decir no a lo que no quieras.



Plan de vida

Prepárate:

Tener tu primera relación sexual conformará un momento único y muy importante de tu vida, pues sólo hay una primera vez y los recuerdos gratos o negativos que genere te acompañarán siempre en la vida. Prepárate, infórmate y ten la mayor información sobre salud sexual, para que puedas tomar la mejor decisión y que elijas bien, cuándo, dónde y sobre todo con quién hacerlo. Parte de esta preparación consiste en conocerte y conocer a tu pareja, poderse comunicar y dialogar sobre este suceso en sus vidas.



Ciudadanía y acción

Muchas personas son víctimas de abuso sexual y de violación, más de las que imaginas. Las marcas de una primera relación producto del abuso dejan cicatrices que muchas veces no son solamente físicas, y que tardan años en sanar y a veces nunca sanan. Si conoces a alguien que es víctima de acoso, ofrécele tu apoyo para evitar un abuso, o si alguien te confiesa que fue víctima de violación, aconséjale y fortalécele para denunciar el hecho y recibir apoyo profesional médico y psicológico.



Multimedia

Tu primera relación sexual

<http://goo.gl/oPjkcG>

La primera vez mitos sobre sexualidad

<https://goo.gl/pjeKCg>

Cortometraje

¿Qué quiere decir Virgen? Subtitulado

<http://goo.gl/gKTyl4>



Norby Largarejo, Germán Nájera. (Detalle de obra). Fotografía, 60 x 90 cm.

3.2 Relaciones sexuales

Una relación sexual es un encuentro físico, que además puede ser emocional y vincutivo; que genera sensaciones, sentimientos, emociones y placer. Sostener relaciones íntimas con otra persona tiene muchas variables que debes considerar para que además de ser satisfactorias –ya que no sólo es un contacto genital–, sean una forma de comunión y de expresar emociones. Si bien la más común es el coito existen múltiples variantes. Recuerda que todos vivimos nuestra sexualidad de maneras distintas.



¿Qué es una relación sexual?

Una relación sexual es un encuentro físico, que además puede ser emocional y vincutivo que produce sensaciones, sentimientos, emociones y placer. Por lo general son dos personas las que participan: pueden ser un hombre y una mujer, un hombre con otro hombre y puede ser entre dos mujeres.

El acto sexual va más allá del simple contacto genital; es una forma íntima de expresar nuestras emociones y deseos, en las que se puede demostrar cariño o amor, dar y recibir placer, y es también una forma especial de comunicación.

En cada acto sexual se combinan las respuestas sexuales de las personas que participan. Cada una responde de manera diferente según su condición de género, sus experiencias, sus sentimientos y su forma de ser.

¿Qué es la estimulación bucal de los genitales o lo que llaman “sexo oral”?

Consiste en dar o recibir placer por medio de la estimulación con la boca (labios, lengua) en los genitales. Esto se logra al lamer o succionar los órganos sexuales de la pareja: el pene en el caso del hombre y el clítoris y vulva en la mujer. Cuando el hombre es el que recibe el sexo oral, la práctica se llama felación, y cuando es la mujer quien lo recibe, se llama cunnilingus. El sexo oral puede o no culminar en el orgasmo de la persona que lo recibe, sin embargo, es una buena alternativa para producir placer en tu pareja.

El sexo oral puede ser una práctica tan íntima e intensa como el sexo vaginal o anal. A algunas personas puede no gustarles dar o recibir sexo oral y esto debe respetarse. Como en cualquier otra práctica sexual (vaginal o anal) es importante asegurarse que ambos miembros de la pareja desean llevarla a cabo. En caso contrario, se deben buscar otras formas de obtener y dar placer con las que ambos estén de acuerdo.

El sexo oral conlleva riesgo de adquirir algunas enfermedades de transmisión sexual. Para protección se pueden usar condones normales o de sabores, especialmente diseñados para esa práctica.

Coito

Se le llama coito al acto en que el pene es introducido en la vagina o en el ano de otra persona, se le denomina también coito vaginal o coito anal. Estas prácticas son muy placenteras siempre y cuando las personas involucradas estén de acuerdo en realizarlas, y las lleven a cabo con la protección correspondiente y de manera responsable para así evitar infecciones.

En el caso del coito o sexo anal es necesaria la protección con el condón sobre el pene y adicionar lubricantes de agua y practicarlo con cuidado a fin de evitar desgarres y fisuras. En el caso del sexo oral también se puede utilizar látex sobre la vulva o el ano.

La respuesta sexual

La respuesta sexual tiene varias fases. La primera es el deseo, que es el conjunto de sensaciones y sentimientos que tienes cuando ves a alguien que te gusta y te dan ganas de iniciar un contacto erótico con esa persona. La segunda fase es la excitación que se reconoce porque el pene se pone erecto y en la mujer se produce la lubricación vaginal. La tercera fase, llamada orgasmo, es la más intensa y se acompaña de contracciones genitales de los órganos internos de hombres y mujeres, que son muy placenteras. Al final de esta fase se da el periodo refractario o de relajación que cierra el ciclo.

La respuesta sexual se presenta tanto durante el autoerotismo, como en las relaciones sexuales, con o sin coito.

El orgasmo

El orgasmo, se puede definir como la culminación de la excitación sexual que se ve representada por descargas musculares rítmicas en los órganos genitales, aunque también comprometen el resto de los músculos del cuerpo.

Es el clímax de la relación sexual. El orgasmo está acompañado normalmente de intensas sensaciones de placer en el pene, la vulva y la vagina, así como en otras partes del cuerpo. Durante el orgasmo se presentan sensaciones muy intensas y espasmos psicofísicos; un notable aumento en las pulsaciones, en el ritmo cardíaco, elevación de la presión sanguínea, nasal y salival, congestión pelviana y movimientos musculares de la pelvis, muslos, brazos, piernas, músculos abdominales y casi todos los sistemas musculares más importantes del cuerpo humano, que cesan en el momento de la eyaculación.

Como puedes apreciar, es una de las sensaciones más intensas y complejas que podemos vivir los seres humanos. Por su condición biológica, la mujer puede alcanzar varios orgasmos y ser "multiorgásmica".

Padecimientos comunes de la sexualidad

Se ha investigado que las causas por las que algunas personas pueden tener problemas para realizar el acto sexual son diversas: físicas, psicológicas, o derivadas de la relación con la pareja.

Los problemas o disfunciones sexuales pueden presentarse en las diferentes fases de la respuesta sexual; durante la fase de deseo en forma de miedo o apatía a tener relaciones sexuales; en la fase de excitación se detectan problemas en la erección de los hombres y la falta de lubricación en las mujeres; en la fase de orgasmo, se presentan dificultades en la eyaculación masculina y en las mujeres, la imposibilidad de alcanzar el orgasmo, conocida como anorgasmia.

Algunas veces estos problemas o disfunciones sexuales son circunstanciales y tampoco suceden siempre, por lo tanto, no deben preocuparte; pero si la falla persiste en más del 50% de las veces que intentas una relación sexual, lo mejor que puedes hacer es visitar a un especialista.



Yo y la gigante, José Luis Cuevas. Grabado, 44 x 59 cm.



Testimonio

“La primera vez que mi novio me dio un beso creía que eso era una relación sexual.”

13 años. Mujer. Delegación Milpa Alta, DF.



Recursos y bibliografía

¿Cuál es el riesgo en el sexo oral?

<http://goo.gl/vgMJ4W>

Problemas de eyaculación

<http://goo.gl/ZFQ2Pi>

Referencias y citas:

- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2000). *Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la acción*. Antigua, Guatemala, OPS.
- Ministerio de Educación de la Nación. (2010). *Educación sexual integral para la educación secundaria*. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación.



Cuidando tu salud

- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/30xPrQ>
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C. Tel. (55) 5573-3460, (55) 5513-7489
- Grupo de Información en Reproducción Elegida, AC –GIRE
<http://goo.gl/RfJWN>
- Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México
<http://goo.gl/rreYj2>
- Fundación Origen
<http://goo.gl/njs8PG>



Derechos

- Constitución Política: 1.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9 y 10.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 13, 17, 18, 19 y 20.
- Ley de salud del Distrito Federal: 52 y 53.
- Ley de los derechos de las niñas y niños en el Distrito Federal: 5 y 21.
- Ley de educación del Distrito Federal: 10, 44, 45, 51.



Actividades

Navega en línea en los principales museos y descubre todas las obras maestras del arte que expresan y manifiestan las relaciones sexuales humanas. Observa la diversidad y naturalidad que contienen.



Plan de vida

Decide:

Tener relaciones sexuales es una decisión tuya. Como todas las decisiones de vida, debes darte el tiempo de reflexionarla, tener seguro que quieres hacerlo y que cuentas con la información y preparación adecuada para vivirla. Vincularse sexualmente con una persona conlleva también un importante intercambio de energía y debes tener seguridad de la persona con la que quieres compartir tu energía vital y más íntima.



Ciudadanía y acción

Al ser parte de una comunidad, debemos desarrollar el respeto a los demás, es uno de los principales valores de una sociedad, respeto a su persona, espacio y propiedad. Por ello al tener relaciones sexuales debes cuidar tener la privacidad e intimidad que ello requiere; debemos respetar los espacios públicos y de otras personas.



Multimedia

El orgasmo

Descripción del orgasmo femenino

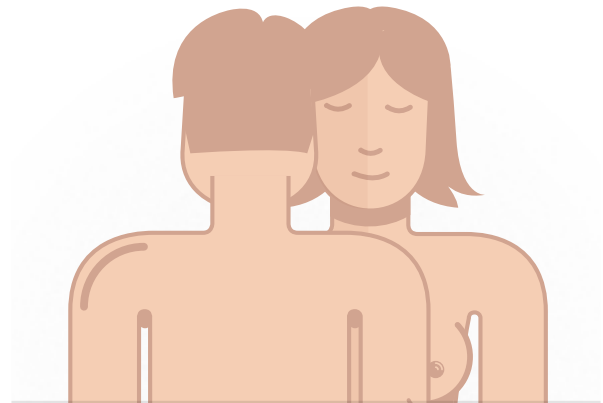
<http://goo.gl/V0hzn0>

Orgasmo masculino (METVC)

<http://goo.gl/hYTSsa>

Cómo protegernos en el sexo oral

<http://goo.gl/p8NRxe>



La salud sexual no sólo se define a partir del bienestar físico, hay muchos elementos respecto al cuerpo y sobre la sexualidad que pueden influenciar tu estado mental y emocional también; así como tu entorno más cercano. Es más común de lo que pensamos estar en una situación social que no nos permita gozar de una sexualidad saludable, por lo que debes de tener información suficiente de lo que implica y hacer un ejercicio de conciencia para evaluar constantemente el estado de salud en que te encuentras y nunca quedarte con dudas. La comunicación es vital para disminuir toda preocupación.



La salud sexual ha sido definida por la Organización Mundial de la Salud como “un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; el cual no es solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad...”.

A lo largo de la vida se puede perder o afectar este estado de salud por muchas razones, a cualquier edad, lo cual es una realidad en la humanidad y por ello la importancia primordial de alcanzar y mantener un estado óptimo de salud frente a la sexualidad.

En la juventud, la salud sexual se afecta al no poder enfrentar una infección de transmisión sexual, al no poder compartir las dudas respecto a nuestra sexualidad, al sentir vergüenza de nuestro deseo sexual, de nuestros gustos y preferencias, al sentir culpa por algún comportamiento, al no sentirnos identificados con más jóvenes, pero también si caemos en alguna adicción o enfrentamos un embarazo no deseado.

La siguiente no es una lista exhaustiva, sino más bien un conjunto de ejemplos e ilustraciones de algunas situaciones preocupantes que pueden afectar la salud sexual, éstas de acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud. Son parte de los problemas que enfrentamos actual-

mente como sociedad. Te las compartimos para que puedas hacer conciencia de la necesidad colectiva de promover la salud sexual y la gran importancia que esto conlleva.

Cada una de estas inquietudes puede permitirte la evaluación adecuada de tus necesidades de información, orientación y atención a lo largo de tu vida sexual para mantenerte siempre con salud.

1. Situaciones relacionadas con la integridad corporal y sexual que pueden afectar la salud sexual:
 - Dificultad en lograr comportamientos que promuevan la salud a fin de identificar prontamente los problemas sexuales (por ej., reconocimientos médicos y exámenes de salud regulares, autoexamen de las mamas y de los testículos).
 - Eliminar formas de coerción sexual como, por ejemplo, la violencia sexual (incluido el abuso y el acoso sexual).
 - Existencia de mutilaciones corporales (por ej., mutilación genital femenina).
 - Necesidad de estar libre de contraer o transmitir infecciones de transmisión sexual (lo que incluye pero no se limita al VIH).
 - Necesidad de reducir las consecuencias sexuales de las discapacidades físicas o mentales.
 - Necesidad de reducir la repercusión en la vida sexual de las condiciones o tratamientos médico-quirúrgicos.
2. Situaciones relacionadas con el erotismo que pueden afectar la salud sexual:
 - Falta o insuficiencia de conocimientos acerca del cuerpo, particularmente en cuanto a respuesta y placer sexuales.
 - Necesidad de reconocimiento del valor del placer sexual disfrutado durante el transcurso de la vida de manera segura y responsable, dentro de un conjunto de valores que respete los derechos de los demás.
 - Necesidad de promover la práctica de las relaciones sexuales seguras y responsables.
 - Necesidad de fomentar la práctica y el disfrute de las relaciones sexuales consensuales, libres de explotación, honestas y mutuamente placenteras.

3. Situaciones relacionadas con el género que pueden afectar la salud sexual:
 - Falla en el reconocimiento y observación de la equidad de género.
 - Necesidad de estar libre de todas las formas de discriminación basada en el género.
 - Necesidad de lograr el respeto y la aceptación de las diferencias de género.
4. Situaciones relacionadas con la orientación sexual que pueden afectar la salud sexual
 - Existencia de discriminación basada en la orientación y preferencia sexual.
 - Falta de libertad para expresar la orientación sexual personal de una manera segura y responsable dentro de un conjunto de valores que respete los derechos de los demás.
5. Situaciones relacionadas con los vínculos afectivos que pueden afectar la salud sexual:
 - Necesidad de estar libre de relaciones de explotación, coercitivas, violentas o de manipulación.
 - Necesidad de obtener información acerca de la elección de opciones y estilos de vida familiares.
6. Situaciones relacionadas con la reproducción que pueden afectar la salud sexual:
 - Necesidad de contar con destrezas, tales como la toma de decisiones, comunicación, seguridad en sí mismo y negociación, que permitan mejorar las relaciones personales.
 - Necesidad de lograr una expresión respetuosa y responsable del amor y la intimidad.
 - Prevención y cuidado adecuado del desajuste y la aflicción de la pareja.
 - Manejo adecuado de la separación y el divorcio.



Shame, Jorge Tellaeché. Acuarela y tinta sobre papel, 48 x 60 cm.



Recursos y bibliografía

Referencias y Citas:

- Organización Panamericana de la Salud. (2009). *Salud Sexual para el Milenio*. Washington, DC: OPS.



Cuidando tu salud

- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/30xPrQ>
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C. Tel. (55) 5573-3460, (55) 5513-7489
- Grupo de Información en Reproducción Elegida, AC-GIRE
<http://goo.gl/RfIJWN>
- Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México
<http://goo.gl/rreYj2>
- Fundación Origen
<http://goo.gl/njs8PG>



Derechos

- Constitución Política: 1.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10 y 11.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 13, 17, 18, 19 y 20.
- Ley General de Salud: 112.
- Ley de salud del Distrito Federal: 52 y 53.
- Ley de los derechos de las niñas y niños en el Distrito Federal: 5 y 21.
- Ley de educación del Distrito Federal: 10, 44, 45, 51.



Actividades

Desarrolla un póster, usando toda tu creatividad, en el que escojas una de las preocupaciones para la salud sexual que se presentan en este apartado y genera un mensaje de consciencia social para disminuir o eliminar esa preocupación. Compártelo con tus compañeros y familia y discutan sobre la importancia de hacer consciencia y cuáles son las mejores maneras para prevenir o transformar las preocupaciones presentes.



Plan de vida

Blíndate:

En una hoja de papel, traza dos columnas; en la primera transcribe las diferentes preocupaciones mencionadas en este apartado, en la segunda columna escribe cómo puedes en tu vida mantenerte libre de dichas preocupaciones.



Ciudadanía y acción

Todos somos parte de la solución a los problemas de nuestra sociedad y en conjunto podemos resolverlos de manera más eficiente y rápida. Navega en internet y descubre todas las asociaciones, organizaciones y servicios de salud disponibles en la Ciudad de México para mantener tu salud.



Multimedia

Prevención y tratamiento de enfermedades de transmisión sexual.

<http://goo.gl/jlhV9o>



La Novia, Agustín Castro. (Detalle de obra). Técnica sobre tela. 100 x 80 cm.

3.4 Principales problemas para la salud sexual

El inicio de la vida sexual debe desarrollarse sin miedos ni temores para poder preservar la sexualidad en condiciones óptimas de salud, lo que implica que debes estar consciente de los principales problemas y riesgos existentes en la sociedad y en los tiempos en que vivimos. Algunos de los principales problemas están relacionados con el funcionamiento sexual, trastornos del vínculo afectivo, comportamiento sexual compulsivo, conflictos de identidad de género, violencia y victimización, reproducción e infecciones de transmisión sexual.

Si bien el inicio de la vida sexual debe desarrollarse sin miedos ni temores, es ante todo un acto de libertad vital para poder preservar tu sexualidad en condiciones de salud, lo que implica que estés consciente de los principales problemas existentes en la sociedad y tiempos que vivimos.

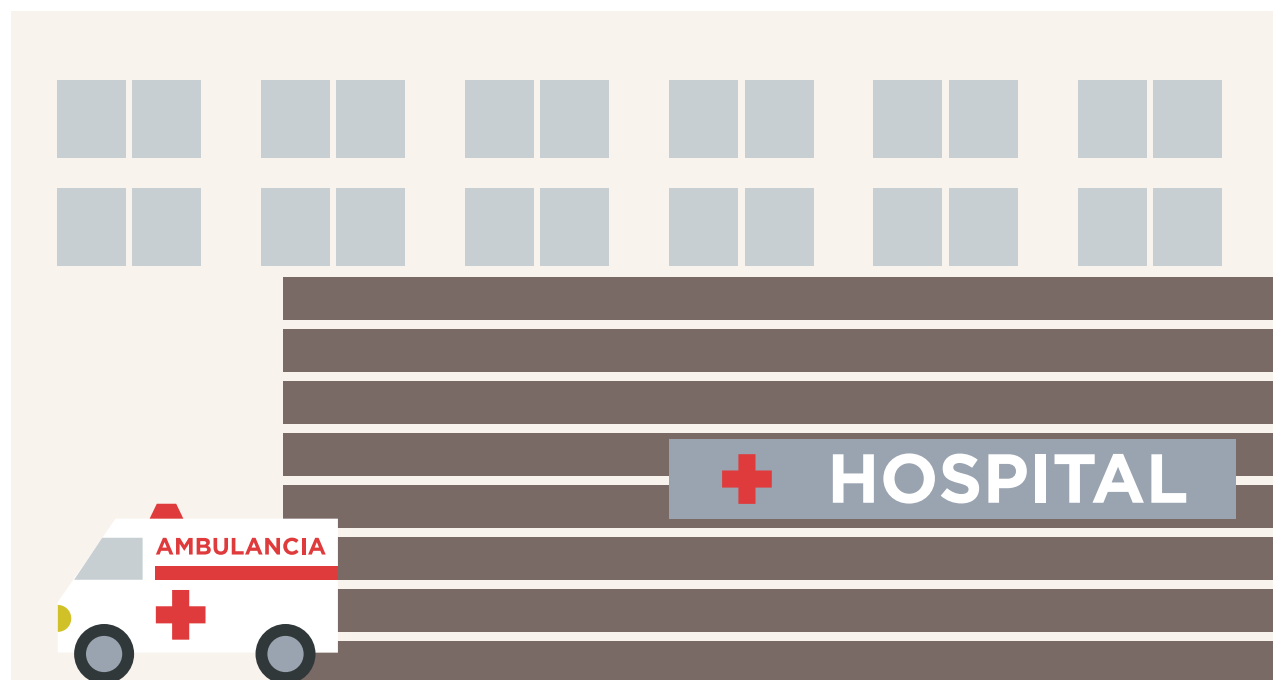
Hacer consciencia de estos problemas es como saber que si metes las manos al fuego seguramente te vas a quemar. Al igual en la sexualidad, si descuidas las medidas de protección y prevención, podrías padecer uno o más de estos problemas. En todo caso, el constante monitoreo y revisión de tu salud sexual, contribuirá a mantener tu salud general.

Los problemas de salud sexual provienen de situaciones concretas, ya sea en un individuo, en una relación de pareja o en la sociedad, que exigen la adopción de medidas para permitir la identificación, prevención y tratamiento profesional para finalmente darles solución. Muchos de estos problemas de salud existen desde hace siglos, otros son más recientes. En algunos la ciencia y la medicina han tenido importantes avances y en otros apenas comenzamos a entenderles.

En el pasado se ha utilizado el término “patología” para denotar problemas sexuales, lo cual ha causado mucha controversia. El significado general y claro del término “patología”, en otros terrenos de la atención de salud, se pierde con frecuencia al aplicarlo a los problemas e inquietudes sexuales en vista de la naturaleza de los problemas en cuestión. De allí que el grupo de expertos de la Organización Mundial de la Salud recomiende el uso del término “problema sexual” en lugar de “patología” para referirse a estos procesos.

Otra recomendación es el uso de la clasificación por síndromes. Los síndromes clínicos definen un conjunto de síntomas y quejas que afectan significativamente el ejercicio de los derechos sexuales de las personas y alteran su salud sexual. Un síntoma es un fenómeno revelador de una enfermedad, y un síndrome es el conjunto de síntomas característicos de una enfermedad.

Identificar los problemas de salud sexual como síndromes tienen sus ventajas. Son fáciles de identificar. El conocimiento unificado del problema tanto del personal de salud como del público facilita identificar la situación. Además, una clasificación sindrómica



es más breve y concisa, y puede utilizarse para fines epidemiológicos. Gran parte de los conocimientos de algunos de estos problemas se encuentran a nivel de síndromes.

Asimismo, muchos problemas sexuales son causados por una serie bastante compleja de etiologías (la Etiología es la ciencia que estudia las causas de las cosas). Por ejemplo, en las disfunciones sexuales persiste la necesidad de un diagnóstico basado en la etiología aun cuando se haya identificado el síndrome.

Los síndromes clínicos son más bien categorías artificiales que se crean sobre la base de un acuerdo amplio entre los profesionales. Prácticamente hay consenso respecto de muchos de los síndromes clínicos que se presentan en la clasificación propuesta: las disfunciones sexuales son un buen ejemplo del proceso de consenso. No obstante, en otras categorías tales como los síndromes de comportamiento sexual compulsivo, el proceso de consenso se encuentra aún en las etapas iniciales de formación.

Por lo tanto, los problemas sexuales se presentan en este presente documento como síndromes. Cada uno de estos problemas permite evaluar de manera adecuada la información, orientación, prevención, identificación temprana, necesidad de otras evaluaciones diagnósticas, y curso del tratamiento, rehabilitación o necesidades de atención, y subrayan la necesidad de la adopción de medidas por parte de organismos e instituciones gubernamentales y no gubernamentales, entre ellos el sector de la salud.

Los problemas sexuales se dividen en las siguientes categorías de síndromes:

(Si bien encontrarás muchas palabras y términos complejos o desconocidos para ti, usamos el lenguaje médico y científico adoptado, para poder entendernos mejor y con precisión en cuanto a salud se refiere)

1. Síndromes clínicos que alteran el funcionamiento sexual (disfunciones sexuales):
 - Deseo sexual hipoactivo
 - Aversión sexual
 - Disfunción de la excitación sexual de la mujer
 - Disfunción eréctil masculina
 - Disfunción orgásmica femenina
 - Disfunción orgásmica masculina
 - Eyaculación precoz
 - Vaginismo
 - Síndromes de dolor sexual (incluida la dispareunia y demás síndromes dolorosos):
2. Síndromes clínicos relacionados con el trastorno del vínculo afectivo/amor (llamados también parafilias):
 - Exhibicionismo
 - Fetichismo
 - Froteurismo
 - Pedofilia
 - Masoquismo sexual
 - Sadismo sexual
 - Voyeurismo
 - Parafilias no especificadas
3. Síndromes clínicos relacionados con comportamiento sexual compulsivo:
 - Búsqueda compulsiva de relaciones y de parejas múltiples
 - Fijación compulsiva en una pareja inalcanzable
 - Autoerotismo compulsivo
 - Aventuras amorosas compulsivas
 - Comportamiento sexual compulsivo en una relación
4. Síndromes clínicos que entrañan conflictos de identidad de género:
 - Disforia (se caracteriza generalmente como una emoción desagradable o molesta, la cual puede derivar en tristeza e irritabilidad, es el opuesto etimológico de la euforia) de género en la niñez
 - Disforia de género en la adolescencia
 - Disforia de género en la edad adulta
 - Síndromes intersexuales
 - Síndrome de identidad de género no especificado
5. Síndromes clínicos relacionados con violencia y victimización:
 - Síndromes clínicos posteriores al abuso sexual en la niñez o minoría de edad (incluido, entre otros, el trastorno de estrés postraumático)
 - Síndromes clínicos posteriores al acoso sexual
 - Síndromes clínicos posteriores a la violación
 - Fobia clínica centrada en la sexualidad (por ejemplo, homofobia, erotofobia)
 - Síndromes clínicos relacionados con la participación en amenazas o actos de violencia centrados en el sexo o la sexualidad (por ejemplo, violar a otra persona)
 - Patrones de comportamiento sexual de riesgo que expone a la persona misma y a los demás al peligro de contraer la infección por el VIH u otras infecciones de transmisión sexual

3.4

6. Síndromes clínicos relacionados con la reproducción:
 - Esterilidad
 - Infertilidad
 - Embarazo no deseado
 - Complicación del aborto
7. Síndromes clínicos relacionados con las infecciones de transmisión sexual:
 - Úlcera genital: No vesicular y vesicular
 - Úlcera oral: No vesicular y vesicular
 - Úlcera rectal: No vesicular y vesicular
 - Vesicular Exudado / flujo / deyección: uretral, vaginal o rectal
 - Dolor en la parte baja del abdomen en la mujer
 - Infecciones e infestaciones asintomáticas de transmisión sexual (incluso el VIH)
 - Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (posterior a la infección por el VIH)
8. Síndromes clínicos relacionados con otros trastornos:
 - Síndromes clínicos posteriores a la discapacidad o enfermedad
 - Síndromes clínicos posteriores a una enfermedad física o mental
 - Síndromes clínicos posteriores a la medicación u otras intervenciones médicas y quirúrgicas
 - Trastornos colorrectales
 - Síndromes clínicos posteriores a otros trastornos



Recursos y bibliografía

Recursos adicionales para la Salud Sexual y Reproductiva de la Secretaría de Salud

<http://goo.gl/F9Tve1>

Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C

<http://goo.gl/UNxEtL>

Referencias y citas:

- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2000). *Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la acción*. Antigua, Guatemala, OPS.
- Organización Panamericana de la Salud. (2009). *Salud Sexual para el Milenio*. Washington, DC: OPS.



Multimedia

Ilegales-problema sexual

<http://goo.gl/LJygh9>



Cuidando tu salud

- Servicios de Salud Sexual y Reproductiva en el DF <http://goo.gl/F9Tve1>
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C. Tel. (55) 5573-3460, (55) 5513-7489
- Grupo de Información en Reproducción Elegida, AC –GIRE <http://goo.gl/RfJWN>
- Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México <http://goo.gl/rreYj2>
- Fundación Origen <http://goo.gl/njs8PG>
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México <http://goo.gl/30xPrQ>



Derechos

- Constitución Política: 1.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 2, 9, 10 y 11.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 13, 17, 18, 19 y 20.
- Ley de salud del Distrito Federal: 52 y 53.
- Ley de los derechos de las niñas y niños en el Distrito Federal: 5 y 21.
- Ley de educación del Distrito Federal: 10, 44, 45 y 51.



Actividades

Póster

En una hoja de papel, en una cartulina o en un programa de tu computadora, dedica un tiempo a desarrollar un póster de propaganda para comunicar dentro de tu comunidad, física o en redes sociales, la importancia de informarnos sobre salud sexual para tener una adolescencia y juventud sanas libre de los problemas mencionados.



Plan de vida

Blíndate al riesgo:

Dedica el tiempo a investigar las causas por las que se presentan estos diferentes problemas, conocer las causas te puede fortalecer, ayudar a estar alerta y prevenir padecer alguna.



Ciudadanía y acción

No te quedes con dudas:

Dedica un tiempo a navegar en línea y consultar los diccionarios, referencias y significados de todos los términos médicos y de salud que no conozcas, esto enriquecerá tu vocabulario, pero más allá te permitirá estar más cerca de las resoluciones para tu salud sexual individual.

Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad, dignidad e igualdad inherentes a todos los seres humanos, éstos aseguran a todas las personas la posibilidad de tomar decisiones con respecto a su sexualidad y ejercerla libremente sin presión ni violencia alguna. Dado que la salud es un derecho humano fundamental, la salud sexual debe ser un derecho humano básico.



Derechos Sexuales

La sexualidad es una parte integral de la personalidad de todo ser humano. Su desarrollo pleno depende de la satisfacción de necesidades humanas básicas como el deseo de contacto, intimidad, expresión emocional, placer, ternura y amor.

La sexualidad se construye por la interacción entre el individuo y las estructuras sociales. El desarrollo pleno de la sexualidad es esencial para el bienestar individual, interpersonal y social.

Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad, dignidad e igualdad inherentes a todos los seres humanos, éstos aseguran a todas las personas la posibilidad de tomar decisiones con respecto a su sexualidad y ejercerla libremente sin presión ni violencia alguna. Dado que la salud es un derecho humano fundamental, la salud sexual debe ser un derecho humano básico.

Para asegurar el desarrollo de una sexualidad saludable en los seres humanos y las sociedades, los derechos sexuales siguientes deben ser reconocidos, promovidos, respetados y defendidos por todas las sociedades con todos sus medios. La salud sexual es un tema de suma importancia en estos tiempos y es un tema que nos concierne a todas y todos, ésta es el resultado de un ambiente que reconoce, respeta y ejerce estos derechos sexuales.

La última versión de la Declaración de los Derechos Sexuales presentada por la Asociación Mundial de Salud Sexual en 2014 contempla:

1. El derecho a la igualdad y a la no-discriminación. Toda persona tiene derecho a disfrutar de los derechos sexuales de esta declaración sin distinción alguna de raza, etnicidad, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, lugar de residencia, posición económica, nacimiento, discapacidad, edad, nacionalidad, estado civil y familiar, orientación sexual, identidad y expresión de género, estado de salud, situación social y económica o cualquier otra condición.
2. El derecho a la vida, libertad y seguridad de la persona. Toda persona tiene derecho a la vida, la libertad y la seguridad, estos derechos no pueden ser amenazados, limitados o retirados de forma arbitraria por razones relacionadas con la sexualidad. Estas razones incluyen; orientación sexual, comportamientos y prácticas sexuales consensuales, identidad y expresión de género, o por acceder o proveer servicios relacionados con la salud sexual y reproductiva.
3. El derecho a la autonomía e integridad del cuerpo. Toda persona tiene el derecho de controlar y decidir libremente sobre asuntos relacionados con su cuerpo y su sexualidad. Esto incluye la elección de comportamientos, prácticas, parejas y relaciones interpersonales con el debido respeto a los derechos de los demás. La toma de decisiones libres e informadas requiere de consentimiento libre e informado previo a cualquier prueba, intervención, terapia, cirugía o investigación relacionada con la sexualidad.
4. El derecho a una vida libre de tortura, trato o pena crueles, inhumanos o degradantes. Nadie será sometido a torturas, tratos o penas degradantes, crueles e inhumanos relacionados con la sexualidad, incluyendo: prácticas tradicionales dañinas; la esterilización forzada, la anticoncepción o aborto forzados; y otras formas de tortura, tratos crueles, inhumanos o degradantes cometidos por motivos relacionados con el sexo, género, orientación sexual, identidad y expresión de género y la diversidad corporal de la persona.

- 5.** El derecho a una vida libre de todas las formas de violencia y de coerción.
Toda persona tiene derecho a una vida libre de violencia y coerción relacionada con la sexualidad, esto incluye: la violación, el abuso sexual, el acoso sexual, el bullying, la explotación sexual y la esclavitud, la trata con fines de explotación sexual, las pruebas de virginidad, y la violencia cometida por razón de prácticas sexuales, de orientación sexual, de identidad, de expresión de género y de diversidad corporal reales o percibidas.
- 6.** El derecho a la privacidad.
Toda persona tiene derecho a la privacidad, relacionada con la sexualidad, la vida sexual, y las elecciones con respecto a su propio cuerpo, las relaciones sexuales consensuales y prácticas sin interferencia ni intrusión arbitrarias. Esto incluye el derecho a controlar la divulgación a otras personas de la información personal relacionada con la sexualidad.
- 7.** El derecho al grado máximo alcanzable de salud, incluyendo la salud sexual que comprende experiencias sexuales placenteras, satisfactorias y seguras.
Toda persona tiene el derecho de obtener el grado máximo alcanzable de salud y bienestar en relación con su sexualidad, que incluye experiencias sexuales placenteras, satisfactorias y seguras. Esto requiere de servicios de atención a la salud sexual de calidad, disponibles, accesibles y aceptables, así como el acceso a los condicionantes que influyen y determinan la salud incluyendo la salud sexual.
- 8.** El derecho a gozar de los adelantos científicos y de los beneficios que de ellos resulten.
Toda persona tiene el derecho a disfrutar de los beneficios del progreso científico y de sus aplicaciones en relación con la sexualidad y la salud sexual.
- 9.** El derecho a la información.
Toda persona debe tener acceso a información precisa y comprensible relacionada con la sexualidad, la salud sexual y los derechos sexuales a través de diferentes recursos o fuentes. Tal información no debe ser censurada o retenida arbitrariamente ni manipulada intencionalmente.
- 10.** El derecho a la educación y el derecho a la educación Integral de la sexualidad.
Toda persona tiene derecho a la educación y a una educación integral de la sexualidad. La educación Integral de la sexualidad debe ser apropiada a la edad, científicamente correcta, culturalmente competente y basada en los derechos humanos, la igualdad de género y con un enfoque positivo de la sexualidad y el placer.
- 11.** El derecho a contraer, formar o disolver el matrimonio y otras formas similares de relaciones basadas en la equidad y el pleno y libre consentimiento.
Toda persona tiene el derecho a elegir casarse o no casarse y a, con libre y pleno consentimiento, contraer matrimonio, mantener una relación de pareja o tener relaciones similares. Todas las personas tienen los mismo derechos en cuanto a contraer matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución de las relaciones, sin discriminación ni exclusión de cualquier tipo. Este derecho incluye la igualdad de acceso a la asistencia social y otros beneficios, independientemente de la forma de dicha relación.
- 12.** El derecho a decidir tener hijos, el número y espaciamiento de los mismos, y a tener acceso a la información y los medios para lograrlo.
Toda persona tiene el derecho de decidir tener o no hijos y el número y espaciamiento de los mismos. Para ejercer este derecho se requiere acceder a las condiciones que influyen y determinan la salud y el bienestar, incluyendo los servicios de salud sexual y reproductiva relacionados con el embarazo, la anticoncepción, la fecundidad, la interrupción del embarazo y la adopción.
- 13.** El derecho a la libertad de pensamiento, opinión y expresión.
Toda persona tiene el derecho a la libertad de pensamiento, opinión y expresión sobre la sexualidad y tiene el derecho a expresar su propia sexualidad a través de, por ejemplo, su apariencia, comunicación y comportamiento con el debido respeto al derecho de los demás.
- 14.** El derecho a la libre asociación y reunión pacíficas.
Toda persona tiene el derecho a organizarse pacíficamente, a asociarse, reunirse, protestar y a defender sus ideas con respecto a la sexualidad, salud sexual y derechos sexuales.

15. El derecho a participar en la vida pública y política.
Toda persona tiene el derecho a un ambiente que permita la participación activa, libre y significativa y que contribuya a aspectos civiles, económicos, sociales, culturales, políticos y otros de la vida humana, a niveles locales, nacionales, regionales e internacionales. Especialmente, todas las personas tienen el derecho a participar en el desarrollo y la implementación de políticas que determinen su bienestar, incluyendo su sexualidad y salud sexual.
16. El derecho al acceso a la justicia y a la retribución y la indemnización.
Toda persona tiene el derecho de acceso a la justicia, a la retribución y a la indemnización por violaciones a sus derechos sexuales. Esto requiere medidas efectivas, adecuadas, accesibles y apropiadas de tipo educativo, legislativo y judicial entre otras. La indemnización incluye el resarcimiento a través de la restitución, compensación, rehabilitación, satisfacción y la garantía de que no se repetirá el acto agravante.

Derechos

Los derechos humanos son garantías que pertenecen a todo ser humano desde que nace. Estos derechos son necesarios para asegurar la libertad y el mantenimiento de una calidad de vida digna, y deben estar garantizados a todas las personas en todo momento y lugar.

El Estado, no sólo tiene el deber de reconocerlos, sino también de respetarlos y garantizarlos; esto quiere decir que debe actuar conforme a las leyes para garantizar a las personas las libertades y derechos que establece la Constitución. Estas libertades y derechos se llaman garantías individuales y sociales.

El derecho a la educación sexual, se sustenta en el derecho general a la educación y a una vida sana e integral. Las principales fuentes de educación sexual son: la familia, la escuela, las instituciones de salud y de desarrollo social; así como, los medios de comunicación. Las iglesias también regulan la vida sexual de sus fieles, pero legalmente no pueden hacerlo en las instancias gubernamentales, porque vivimos en un estado laico.

El derecho a decidir, es el derecho que tenemos todas las personas de tomar decisiones libres, informadas y responsables en todos los aspectos de nuestras vidas, siempre y cuando, estas decisiones no afecten el bienestar y los derechos de otras personas o no atenten contra ti, tu integridad y tu dignidad.

Cuando crecemos en un ambiente de respeto, se propicia la libertad para tomar decisiones y adquirir responsabilidad de las consecuencias de los actos, al ir adquiriendo carácter. En esa medida aprenderemos a tener confianza propia y a ser personas autónomas.

La autonomía es un bien y un atributo que toda persona humana tiene derecho a poseer y a ejercer. La autonomía es: "El derecho que tienen las personas para ejercer su voluntad y hacer lo que consideren adecuado, siempre y cuando, los actos derivados de esas acciones no dañen a terceros o a ellos mismos". La autonomía es entonces, la capacidad de mujeres y hombres de realizar una acción como resultado de su propia decisión, teniendo en cuenta y estando conscientes del propósito y las repercusiones que pueda tener dicha acción.



Recursos y bibliografía

Derechos Sexuales

Declaración de los Derechos Sexuales

<http://goo.gl/ibRjkW>

Conoce tus derechos sexuales

<https://goo.gl/uddBrN>

Que no te digan, que no te cuenten. Cartilla de derechos sexuales

<http://goo.gl/9S4q5>

Referencias y citas:

- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2000). *Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la acción*. Antigua, Guatemala, OPS.
- Rodríguez R, Gabriela. (2011). *Género y educación sexual integral*. México: Ediciones Cal y Arena.
- Organización Panamericana de la Salud. (2009). *Salud Sexual para el Milenio*. Washington, DC: OPS.



Plan de vida

Anticípate:

1. Identifica las probabilidades y en qué casos pudieras necesitar exigir cualquier derecho.
2. Identifica las autoridades existentes y las formas de denuncia.
3. Identifica las instancias y servicios existentes para ti en tu comunidad.



Cuidando tu salud

- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C. Tel. (55) 5573-3460, (55) 5513-7489

- Grupo de Información en Reproducción Elegida, AC–GIRE
<http://goo.gl/RfJWJN>
- Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México
<http://goo.gl/rreYj2>
- Fundación Origen
<http://goo.gl/njs8PG>
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/30xPrQ>



Derechos

- Constitución Política: 1, 4 y 6.
- Convención sobre los derechos del niño: 6, 18, 23 y 27.
- Ley General de Salud: 112.
- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 18, 19, 21, 32.
- Ley de los derechos de las niñas y niños en el Distrito Federal: 4, 5, 8, 9, 19, 20 y 27.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 13, 15, 30, 41 y 49.
- Ley de educación del Distrito Federal: 40 y 44.
- Ley de Salud del Distrito Federal: 5, 15, 17, 52, 53, 57 y 74.



Actividades

Dramaturgia.

A manera de un chat, o diálogo con alguien más, escribe un guión muy breve entre dos personas discutiendo si un derecho aplica o no, dependiendo a un caso específico, construye argumentos para cada parte. Ahora aplícalo con alguien cercano e inicien una conversación en línea sobre los diferentes derechos sexuales.



Ciudadanía y acción

¿Cómo saber cuáles son y serán tus derechos como ciudadana y ciudadano de la Ciudad de México?

Hay un marco internacional, un marco regional, un marco nacional y un marco local de derechos humanos; los documentos principales son los tratados internacionales y la Constitución, pero nuestra Ciudad además cuenta con legislaciones específicas. Muchas de ellas justamente relacionadas con la sexualidad, las relaciones de pareja, la familia, la adopción, la libre expresión, que sólo tienen como fin tu bienestar y la preservación de tu salud, en este caso tu salud sexual.

Dedica tiempo a navegar en línea, a investigar y conocer tus derechos, el conocer tus derechos es una necesidad y una obligación como ciudadano, son el inicio de la ciudadanía y de crecer dentro de

una de las ciudades más grandes de la humanidad; con una larga historia de relaciones sexuales desde los mexicas, los españoles, y en nuestros tiempos con un mestizaje intercultural cosmopolita como pocas urbes de la Tierra. La Ciudad que mayor número de víctimas registró hace más de 4 siglos a causa de las enfermedades de transmisión sexual y desde hace 30 años a causa del VIH/SIDA. Una Ciudad con las mejores historias de amor. Ésta es tu Ciudad, es tu historia.

Internamente, conoce y aprende los límites que debes ejercer en tus relaciones para mantener tu integridad, salud y bienestar, dichos límites son impuestos por ti y las personas con las que te relaciones no pueden ni deben transgredirlos. Ello también te llevará a aprender a amarte, tu mejor aliado para preservar tu salud y bienestar y para que tengas así la mayor probabilidad de contribuir a tu realización como ser humano.



Multimedia

Discurso TED sobre la felicidad humana de un adolescente

<http://goo.gl/zuNSmT>

Tus derechos sexuales

<https://goo.gl/uAwCMI>

Derechos sexuales y reproductivos

<https://goo.gl/UMSQp1>



Acción 9, apropiación de paisaje, Quirarte & Ornelas. (Detalle de obra). Acuarela sobre papel, 39 x 29 cm.

Hacer valer nuestros derechos y tener la habilidad de establecer límites claros ayuda a hacerle entender a las personas que nos rodean el valor de nuestras decisiones y la necesidad del mutuo respeto. Inclusive cuando hay un pacto de novios o esposos, esto no significa que tu pareja te pueda obligar a hacer algo que vaya en contra de tu voluntad. La habilidad de expresar que no queremos algo será un escudo a lo largo del desarrollo de tu vida y de tu sexualidad. Sin importar el lazo que te una a alguien, el respeto a tus deseos y seguridad sexual es fundamental en una relación.

Es importante tener claro que bajo ninguna circunstancia, estás obligado a realizar ningún acto sexual del cual no estés convencida o convencido. Esto, porque tienes completa libertad para poder ejercer tus derechos y tu voluntad.

Posiblemente en algún momento puedas encontrarte bajo la presión de tus amigos y/o tu pareja, pero la decisión de cuándo iniciar tu vida sexual, dónde, cómo y con quién, solamente la puedes tomar tú.

También, es importante recordar que debemos obtener el consentimiento de nuestra pareja, sea hombre o mujer, cada vez que se quiera practicar una relación sexual. No porque acepte tener relaciones sexuales una ocasión quiere decir que entonces accederá automáticamente una segunda vez.

De igual manera, si tu pareja acepta tener en algún momento sexo oral contigo, esto tampoco quiere decir que automáticamente aceptará tener sexo vaginal o sexo anal. El estatus o la etiqueta de ser "novios" o "esposos" tampoco es un "consentimiento automático" para tener relaciones sexuales; sea como sea, esto no es una condicionante y no te hace tener obligación.

Ambos miembros de la pareja deben dar su consentimiento para cada relación y cada tipo de acto sexual, esto permitirá que las relaciones sexuales se den en un ambiente de respeto y confianza, haciéndolo placentero para ambos.

La habilidad de expresar que no queremos algo será un escudo a lo largo del desarrollo de tu vida sexual, no sólo para evitar vivir experiencias que no deseas o de las que sientes temor o desconfianza. Decir no, es el ejercicio de tu autonomía y libertad para evitar consecuencias en tu vida y sobre todo en tu salud. Un no a tiempo, te ayudará a evitar un embarazo no deseado con todas sus consecuencias y a evitar una infección de transmisión sexual. Decir no es el principio para disfrutar tu sexualidad con placer, consciencia, responsabilidad en un ejercicio de autocuidado y a la vez de cuidado a tu pareja; pero sobre todo una expresión de amor a ti.



Actividades

Realiza una narración en la que abordes el tema de los límites en las relaciones sexuales.



Plan de vida

Busca el video propuesto en el apartado de multimedia: Escena "Lo que el viento se llevó" (Scarlett forzada); aunque la película está situada en otra época, analízalo y discútelo con tus compañeros o amigos, ¿qué harías tú en el lugar de Scarlett?



Multimedia

Escena "Lo que el viento se llevó"

<http://goo.gl/HXIJHc>



3.7 Características de una sociedad sexualmente sana

Como parte de tu ciudad y comunidad que eres, te ayudará conocer qué características conforman una sociedad que brinda a sus miembros las condiciones necesarias para gozar de la salud sexual y así poder construir las conjuntamente. Aunque es indispensable que haya un compromiso político y una legislación adecuada que garantice nuestros derechos sexuales, también hay otras cuestiones fundamentales que pueden parecer menos obvias, como la importancia que tiene la calidad de la información disponible o la aceptación social de la diversidad sexual entre otras.

El concepto de sociedad sexualmente sana, tanto como el de salud sexual, se encuentra ligado a un concepto central de bienestar, así como al reconocimiento legal y práctico de los derechos sexuales universales.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud las sociedades que protegen y dan prioridad a la salud sexual de sus miembros muestran las siguientes características:

Compromiso político

El Estado reconoce que la salud sexual es un derecho fundamental del ser humano y se hace responsable de la promoción de la salud sexual.

Políticas explícitas

Las instituciones sociales, entre ellas las entidades gubernamentales, formulan, desarrollan y ponen en práctica políticas públicas que comprenden instrucciones claras y precisas destinadas a la protección y promoción de la salud sexual como derecho humano fundamental.

Legislación

Para la promoción de la salud sexual es indispensable que haya leyes vigentes destinadas a proteger los derechos sexuales. Es fundamental contar con leyes que protejan de la explotación a las personas vulnerables (por ej., prohibición de la prostitución infantil); reconocer los derechos de todas las personas a la integridad del cuerpo (por ej., protección contra la mutilación genital); proteger a las minorías sexuales para que se respeten sus derechos humanos tan fundamentales como educación, salud y empleo (por ej., legislación contra la discriminación); y promover la igualdad en todas las dimensiones sexuales (por ej. Legislación relativa a la igualdad de oportunidades).

Buena educación

Un elemento necesario de una sociedad sexualmente sana es el acceso universal a la educación sexual integral acorde con la edad, a todo lo largo de la vida.

Infraestructura suficiente

A objeto de garantizar el acceso de las personas a los servicios, es necesario contar con una infraestructura



de profesionales y para profesionales especializados en la resolución de problemas e inquietudes de índole sexual. Esto incluye ofrecer a los profesionales programas de especialización en salud sexual.

Investigación

Una sociedad comprometida con la salud sexual de los miembros que la integran apoya las investigaciones adecuadas y concretas destinadas a abordar las inquietudes clínicas, educativas y de salud pública. Esto abarca la investigación relativa a las inquietudes emergentes (por ej., sexting, nuevas infecciones) y la vigilancia para estimar la extensión y tendencias de condiciones que afectan la salud y que pueden ser prevenidas (por ej., tasas de relaciones sexuales peligrosas en poblaciones de alto riesgo, tasa de violencia sexual, prevalencia de disfunciones sexuales, interrupción del embarazo).

Vigilancia adecuada

La vigilancia es necesaria para supervisar los indicadores biomédicos y de comportamiento que miden las inquietudes y los problemas de salud sexual.

Cultura

Es necesario lograr una cultura de apertura hacia la salud sexual que a la vez asigne a ésta la prioridad que le corresponde. Algunos indicadores tales como calidad

de la información suministrada por los medios sobre las inquietudes relativas a la salud sexual, y el grado en que pueden promoverse abiertamente los mensajes sobre salud pública referidos a las graves amenazas a la salud sexual, pueden servir para medir la cultura.



Recursos y bibliografía

Referencias y citas:

- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2000). *Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la acción*. Antigua, Guatemala, OPS.



Cuidando tu salud

- Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal
<http://goo.gl/c6LQ7>
- Servicios de Salud Sexual y Reproductiva en el DF
<http://goo.gl/F9Tve1>
- Coalición Regional contra el Tráfico de Mujeres y Niñas en América Latina y El Caribe, A. C.
<http://goo.gl/heUl6r>
- Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México
<http://goo.gl/rreYj2>
- Fundación Origen
<http://goo.gl/njs8PG>
- 01800.015.16.17. Orientación gratuita y confidencial (lun-vie 8AM a 8PM)
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/30xPrQ>



Derechos

- Constitución Política: 1, 4 y 7.
- Convención sobre los derechos del niño: 6, 18, 23 y 27.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 1, 2, 3, 6, 7, 8 y 9.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 18.
- Ley General de Salud: 112.
- Ley Federal para prevenir y sancionar la tortura: 1.
- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 18, 19, 21, 32.
- Ley de los derechos de las niñas y niños en el Distrito Federal: 4, 5, 8, 9, 19, 20 y 27.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 13, 15, 30, 41 y 49.
- Ley de educación del Distrito Federal: 40 y 44.
- Ley de salud del Distrito Federal: 5, 15, 17, 52, 53, 57 y 74.
- Ley de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia para el Distrito Federal: 2.
- Código Penal Federal: 85, 149 ter, 199 Bis, 200,



Actividades

Crema tu propia campaña en redes sociales promoviendo los valores más importantes que consideras para que existan las condiciones para vivir en una sociedad sexualmente sana, disminuir y erradicar los problemas principales que enfrentamos actualmente y tener un desarrollo sano.



Plan de vida

Identifica:

Haz una lista de todas las cosas que desconocías y que ahora conoces que debes tener presente y cuidar para asegurarte de la preservación de tu estado de salud y bienestar. Trata de revisar y actualizar constantemente el contenido de esta lista, te ayudará a darte cuenta de cuanto has aprendido.



Ciudadanía y acción

Todas y todos somos parte de la solución:

Compartir información confiable y científica sobre salud sexual es el primer paso para disminuir la brecha. Cuando alguien tenga alguna duda, pon a su alcance éste y todos los recursos con que dispongas, para que cuente con la información completa que le permita mantener un estado óptimo de salud.



Multimedia

- La responsabilidad es tuya Infórmate, es tu Derecho Protégete Cineminuto
<http://goo.gl/188oQR>
- Ciudad de México firma carta compromiso a favor de la diversidad sexual
<http://goo.gl/z9JqNz>

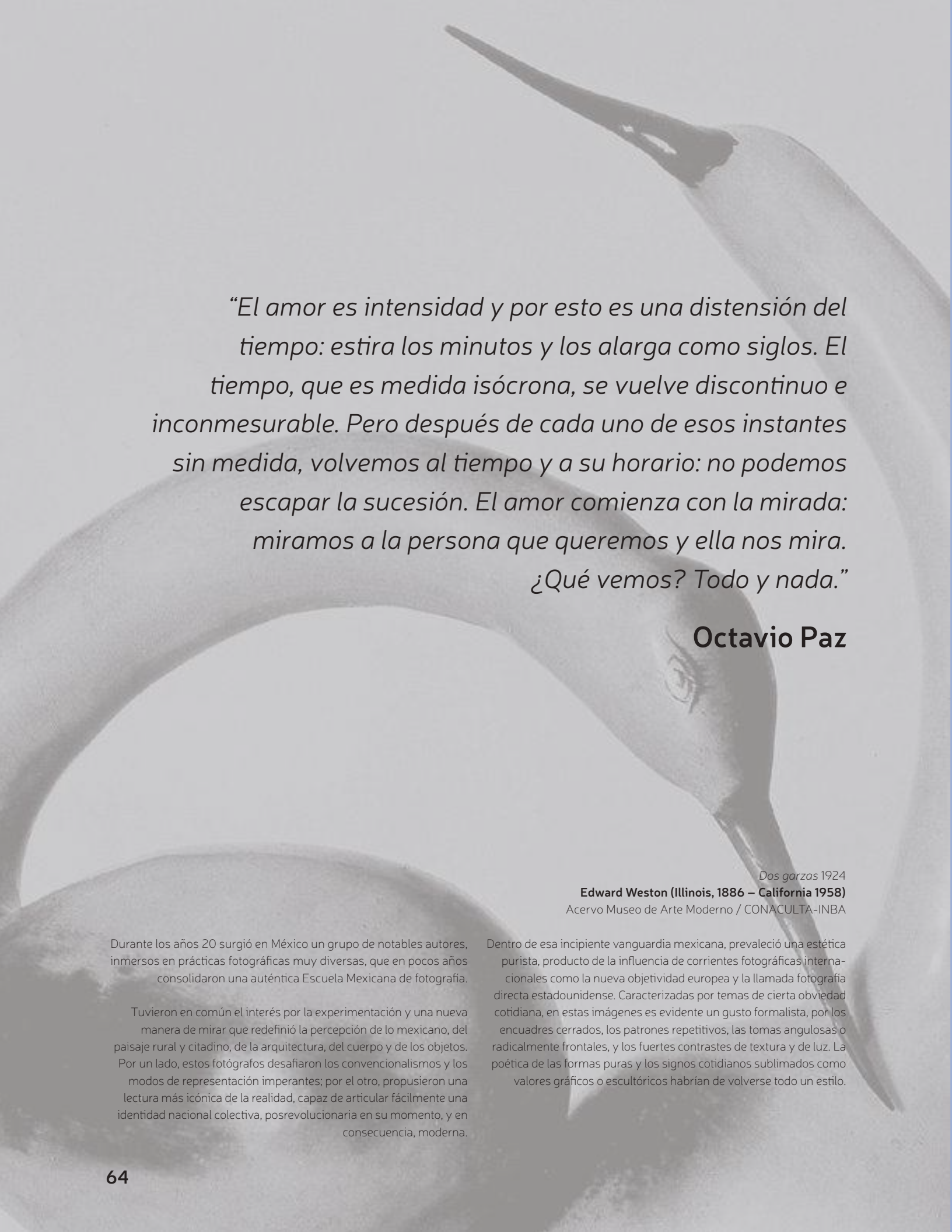


Reforma Centro, Guillaume Corpart. Fotografía digital pitch white, 90 x 130 cm.





Capítulo 4



“El amor es intensidad y por esto es una distensión del tiempo: estira los minutos y los alarga como siglos. El tiempo, que es medida isócrona, se vuelve discontinuo e inconmesurable. Pero después de cada uno de esos instantes sin medida, volvemos al tiempo y a su horario: no podemos escapar la sucesión. El amor comienza con la mirada: miramos a la persona que queremos y ella nos mira. ¿Qué vemos? Todo y nada.”

Octavio Paz

Dos garzas 1924

Edward Weston (Illinois, 1886 – California 1958)

Acervo Museo de Arte Moderno / CONACULTA-INBA

Durante los años 20 surgió en México un grupo de notables autores, inmersos en prácticas fotográficas muy diversas, que en pocos años consolidaron una auténtica Escuela Mexicana de fotografía.

Tuvieron en común el interés por la experimentación y una nueva manera de mirar que redefinió la percepción de lo mexicano, del paisaje rural y citadino, de la arquitectura, del cuerpo y de los objetos. Por un lado, estos fotógrafos desafiaron los convencionalismos y los modos de representación imperantes; por el otro, propusieron una lectura más icónica de la realidad, capaz de articular fácilmente una identidad nacional colectiva, posrevolucionaria en su momento, y en consecuencia, moderna.

Dentro de esa incipiente vanguardia mexicana, prevaleció una estética purista, producto de la influencia de corrientes fotográficas internacionales como la nueva objetividad europea y la llamada fotografía directa estadounidense. Caracterizadas por temas de cierta obviedad cotidiana, en estas imágenes es evidente un gusto formalista, por los encuadres cerrados, los patrones repetitivos, las tomas angulosas o radicalmente frontales, y los fuertes contrastes de textura y de luz. La poética de las formas puras y los signos cotidianos sublimados como valores gráficos o escultóricos habrían de volverse todo un estilo.

Las relaciones interpersonales juegan un papel muy importante en el desarrollo integral de todas las personas. A través de ellas, cada individuo obtiene importantes refuerzos de su entorno más inmediato, lo que favorece su adaptación e integración al mismo. Estas asociaciones pueden basarse en emociones y sentimientos, como el amor y el gusto artístico, el interés por los negocios y por las actividades sociales, o las interacciones y formas colaborativas en el hogar. La salud de nuestras relaciones se sustenta en gran medida en el respeto mutuo y la igualdad en derechos que todas y todos tenemos.

Sería antinatural pensar que podemos vivir aislados, como en una burbuja, donde no tuviésemos contacto con nadie, ni otras personas tuvieran contacto con nosotros. Todo el tiempo vivimos relacionados con alguien más, es decir, naturalmente “creamos vínculos”. Pero, ¿qué significa vincularnos afectivamente?

Como humanos tenemos capacidad de establecer lazos con otras personas, vínculos que se construyen y mantienen mediante las emociones.

El amor, por ejemplo, es el más deseable de los sentimientos. A partir del amor podemos establecer conexiones nobles, afectivas, muy fuertes. Estos lazos amorosos no sólo se presentan entre parejas; también con nuestra familia, amistades y otras personas cercanas. Algunas características que hacen diferentes las diversas relaciones afectivas en las que nos involucramos constantemente son: su duración, la intensidad del sentimiento que está involucrado, si hay vinculación genética y sanguínea, la correspondencia que podemos encontrar al relacionarnos, el bienestar que nos generan, la equidad, la honestidad, el nivel de respeto y la confianza; todas estas características hacen que cada relación afectiva sea una experiencia única e irrepetible, que impacta nuestras vidas de diversas maneras y trasciende.

Relaciones interpersonales equitativas

Amistad

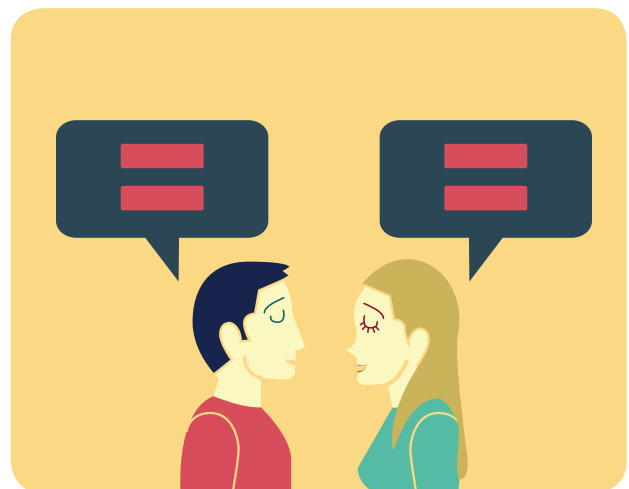
Es una de las mejores relaciones que uno puede tener. Normalmente se caracteriza por un amor fraternal, puro, desinteresado, sin apego, que genera bienestar para ambas partes.

Las amistades tienen un lugar muy importante a lo largo de la vida, ya que son formas únicas para encontrar apoyo y experimentar sentimientos. Es por esta razón que en este apartado hablamos acerca de cómo manejar las emociones entre amigos, cómo conservarlas y elegir las mejor. Los amigos contribuyen a fortalecer nuestra seguridad, autoestima personal, a la vez que favorecen y/o contribuyen en la construcción de nuestra propia identidad a partir de las similitudes y diferencias; así como a la apertura de momentos que

propicien la confianza para compartir nuestros sentimientos, problemas y planes de vida.

Una relación que se caracteriza por la confianza y el respeto permite encontrar en ella a la persona con la cual compartir éxitos, problemas y hasta las intimidades. En la amistad es posible encontrar coincidencias, complementarnos en las diferencias, disfrutar de la compañía y poder experimentar sentimientos de felicidad. Es en la amistad que se trasciende como persona a través del amor, del intercambio, la presencia de comunicación y el poder compartir con alguien más; en este proceso tenemos la oportunidad de intercambiar opiniones, sentimientos de querer a alguien más y a la vez sentirnos queridos y construir mayor seguridad. Quizá una de las tareas más importantes y complicadas es encontrar y hacer prosperar una amistad, para que una vez logrado este primer paso podamos conservar ese vínculo.

La elección de buenas amigas y buenos amigos requiere tiempo y conocimiento; implica, además de lealtad y capacidad de compartir, la posibilidad de corresponder, aceptar la diferencia, el ejercicio de la tolerancia y hasta la comprensión de que vivimos en un mundo lleno de diversidad para entendernos mejor. La convivencia de mujeres y hombres en un grupo de amistad permite la identificación, establece lazos y además permite la complementación de lo femenino y masculino en un lazo afectivo.



Noviazgo

Regularmente cuando hay una chica o un chico que nos atrae muy fuertemente, sentimos la necesidad de conocerle más, y si confirmamos esa atracción y correspondencia, con el paso del tiempo, al afirmar la vinculación, queremos que sea nuestro novio o novia. En realidad, cuando pedimos esto no sabemos exactamente lo que significa, así que ahora tiene sentido preguntarnos: “¿qué es el noviazgo?”

Este es un vínculo que se decide establecer entre dos personas que buscan conocerse, salir juntas e intercambiar sentimientos y contacto. La necesidad de esa búsqueda radica en que somos seres que continuamente buscamos quién nos haga sentir integrados.

Buscar a alguien a quien amar o con quien compartir sentimientos y alegrías puede ser una de las razones por las que se decide iniciar un noviazgo y con ello la posibilidad de tener contactos corporales, compartir al salir, bailar y divertirse; por otro lado la tradición marca que el noviazgo es una preparación para que nazca un lazo más fuerte, que puede llevarnos al deseo de estar en unión con esa persona o incluso al matrimonio, ya que el noviazgo puede ser también una manera de tratar alguien antes de establecer un compromiso duradero, lo cual no necesariamente tiene como finalidad casarse.

El noviazgo puede ser una relación para compartir nuestro mundo interior con otra persona, explorar nuevas experiencias, expresar emociones y conocernos mejor. Y puede igualmente ser una oportunidad para experimentar sentimientos como el amor, la incompreensión, la ternura y hasta el erotismo, aprendiendo

a aceptar a la contraparte que puede ser similar o diferente a ti.

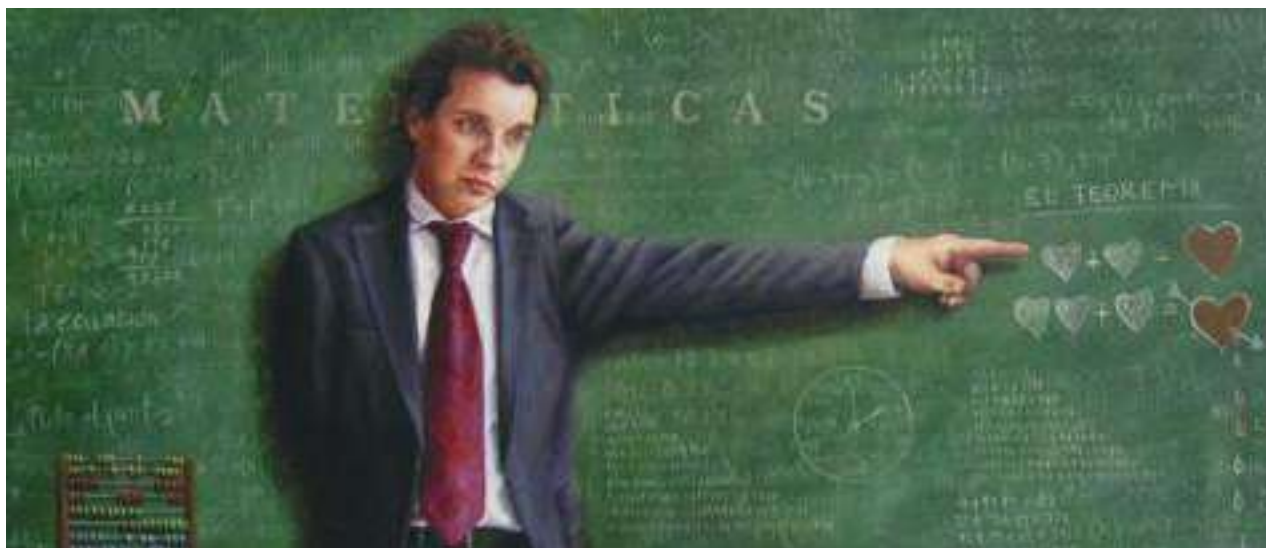
Diferencias entre “salir” y un noviazgo

Las diferencias básicas consideran que un noviazgo incluye compromisos, sentimientos, deseos y ganas de compartir con la pareja de forma cotidiana, mientras que al “salir” con otra persona los sentimientos no son tan fuertes, porque representan sólo el gusto y el disfrute de la compañía, sin ningún tipo de compromiso.

No obstante, al salir con otra persona podemos establecer acuerdos. Aquí una relación de acuerdos posibles entre dos personas que no tienen vínculo de noviazgo:

- No hay obligación de llamarse por teléfono o buscarse por redes sociales.
- No hay compromiso.
- No hay que pedir, ni rendir cuentas, ni cuestionar a la otra persona.
- No hay planes a futuro, ni proyecto de vida juntos.
- No existen celos.
- Hay plena libertad de salir con más personas.
- Es una relación ligada a la atracción, al deseo y al gusto de estar juntos.

En algunas ocasiones salir con alguien puede convertirse en un noviazgo y entonces la pareja tiene la posibilidad de acordar una nueva forma de relación, siempre y cuando ambos estén de acuerdo. No es bueno suponer lo que está pensando la otra persona porque da lugar a falsas expectativas. Siempre es mejor hablar claramente y expresar nuestras preferencias.



El Matemático, Rocio Caballero. (Detalle de obra). Mixta sobre tela, 50 x 150 cm.

Relaciones de pareja

Cuando hablamos de una relación de pareja hablamos de intercambios de sentimientos y emociones, de comunicación verbal y no verbal, que pueden culminar en un noviazgo sólido y saludable o en una relación tormentosa y disfuncional.

Es importante considerar, por ello, que cada persona aporta sus cualidades específicas y su personalidad de manera directa o indirecta, dependiendo de la intensidad del vínculo; y que una relación saludable abarca la presencia de respeto mutuo, comunicación clara y honesta, así como la existencia de una verdadera intención de dialogar y buscar acuerdos teniendo empatía hacia los puntos de vista de cada parte. Más allá de esto, una relación de pareja debe estar basada en el amor a la otra persona, sin olvidar la importancia de amarse. A lo largo de la historia de la humanidad, tenemos el hábito reiterativo de estar en pareja y con ella formar una familia en amor.



Testimonio

“La amistad es un alma que habita en dos cuerpos; un corazón que habita en dos almas.”

Aristóteles (384 AC-322 AC).



Actividades

Expresa tus sentimientos:

Siempre es un buen momento para decirle a tu mejor amiga o amigo o a tu novia o novio lo que sientes por él/ella. Haz una tarjeta para esta persona especial, utiliza toda tu creatividad.



Ciudadanía y acción

Las buenas relaciones requieren de una comunicación constante en igualdad de condiciones, donde la pareja no pierde la perspectiva del derecho a ser respetada y a respetar. Los principales rasgos de una buena relación son:

- El respeto.
- La negociación, la igualdad, la equidad y la justicia.
- La aceptación de las diferencias.
- Las responsabilidades compartidas.
- El comportamiento libre de amenazas.
- Asumir conjuntamente responsabilidades.



Multimedia

¿Por qué no ser amigos? - Hombres G

<http://goo.gl/3ycph3>

Mäbu de negro y amarillo

<http://goo.gl/hTcUST>



Recursos y bibliografía

Enamoramiento y amor

Jóvenes Hoy

<http://goo.gl/qFqXbc>

Spot-Amigos-Pasión por la Vida

<http://goo.gl/tILfES>

Referencias y citas:

- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Fundación México Vivo. (2013). *Generación Viva, Guía para Docentes*. Ciudad de México, México. FMV
- Rodríguez R, Gabriela. (2011). *Género y educación sexual integral*. México: Ediciones Cal y Arena.



Cuidando tu salud

- Locatel: (55) 5658-1111
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México:
<http://goo.gl/30xPrQ>
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C.
Tel. (55) 5573-3460, (55) 5513-7489



Plan de vida

Identificate:

- Haz una lista de tus mejores amigos, en esa lista detalla lo que cada persona le aporta a tu vida y lo que tu aportas a sus vidas. ¿Tienes relaciones equitativas? Si tienes novia o novio haz el mismo ejercicio y reflexiona acerca de la relación que mantienen, si es saludable o no.



4.2 Enamoramiento, amor y comunicación

El amor es uno de los temas más abordados en la historia de la humanidad, de ahí se derivan gran parte de las expresiones humanas desde el inicio de la civilización. En la adolescencia es común confundir atracción, amor y enamoramiento, por lo que te ayudará saber distinguir entre estos tres sentimientos. Sin importar que clase de vínculo afectivo tengamos con nuestros prójimos, saber expresar nuestros sentimientos e inquietudes es la base para tener una relación armónica. Sin comunicación estamos condenados a la ausencia de entendimiento y nuestras relaciones no nos darán las satisfacciones que anhelamos.

Habilidades Para Una Comunicación Efectiva



No hay edad para enamorarse y aquí tampoco te vamos a decir cuándo hacerlo. El amor es un proceso individual, personal, que implica sentimientos donde no pueden aplicarse recetas ni fórmulas generales ante nuestra individualidad. Es bastante común que durante la adolescencia, e incluso en la juventud, este sentimiento se confunda con facilidad. Que te guste una compañera o un compañero en la escuela, en la colonia donde vives o en una fiesta no significa que le ames.

Y es que, la atracción física genera un impulso que no necesariamente es voluntario, pero que sí te puede distraer de otras cosas que son importantes cuando estás conociendo a una persona que te interesa. El amor es parte de un proceso y cada persona define los sentimientos por los cuales debe pasar para llamarle así. Digamos que es una semilla que se siembra, que se cultiva con el tiempo y que requiere de mucha atención, manifestación y comunicación para que florezca.

La atracción que te genere una muchacha o un muchacho puede ser pasajera. Hay que revisar bien cómo va sucediendo y lo que estás sintiendo, y permitirte, en todo caso, abrir una relación de noviazgo sin que ello suponga otra cosa que eso: ser novios. Y ser novios significa hablar, convivir, respetarse, conocerse, inspirarse. Al paso del tiempo, de compartir experiencias y

de conocerse, sabrás si en realidad esa persona puede ser más en tu vida y si tu sentimiento momentáneo puede convertirse en amor.

De la atracción podemos pasar al enamoramiento, del enamoramiento podemos empezar una relación, con el tiempo, esa relación puede convertirse en una relación de amor. Pero no hay fórmulas para amar a otra persona, cada proceso es diferente y requiere sensibilidad, y esa sensibilidad sólo la desarrollamos al convivir y con las experiencias adquiridas. La atracción inicial no deriva en amor; solo es atracción. Recuerda que en la adolescencia y juventud, además de hacer caso a tus deseos, también existen otras prioridades para la construcción de tu identidad, como fortalecer tus aptitudes, llevar una vida en familia, aprender y estudiar, trabajar en el caso de quienes pueden o deben hacerlo. Y nunca olvidar la importancia de irte conociendo a ti que estás en constante evolución para elegir mejor lo que quieres.

Comunicación y sexualidad

En la familia

La mayoría de adolescentes y jóvenes crece dentro de un hogar, en sus diferentes expresiones y conformaciones. Todos desarrollamos la capacidad de

comunicarnos en el hogar, con la familia. Sin duda es el primer núcleo social en el que nos desenvolvemos y como tal requiere de una colaboración conjunta para hacerlo benéfico, ya que cada miembro de la familia es un ser único y pensante, que siente de manera individual y que tiene sus propias prioridades. Durante la adolescencia, las hijas e hijos con frecuencia sienten que esos lazos de comunicación se afectan cuando empiezan a experimentar cambios en el cuerpo y la sexualidad se va conformando, ante lo cual surgen muchas preguntas.

No siempre las madres ni los padres tienen el conocimiento exacto de cuándo inician estos cambios en sus hijos; por eso, tú como joven puedes contribuir a mantener una buena comunicación hacia ellos y tus demás hermanas o hermanos y miembros de la familia que convivan en el mismo hogar. Si observas que los cambios sexuales están apareciendo, nada sería mejor que compartirlo con tus padres. No siempre tendrán la respuesta pero bien podrías conducir tú la comunicación para que sepan que tienes inquietudes y dudas, y estén conscientes de que te estás convirtiendo en persona adulta, y que puedes aprender lo que vas requiriendo. Recuerda que en la sociedad podemos salir adelante si se mantiene la unidad familiar y para lograrlo todos debemos contribuir.

Cada familia tiene sus propios valores, códigos y normas, por eso tampoco hay recetas respecto a cómo comunicarse de una mejor manera. Pero si alguien conoce a su papá y a su mamá eres tú. Y si alguien te conoce, son ellos. Es posible que aún preguntando a tu familia puedan quedarte ciertas dudas, si ellos no tienen respuestas a tus preguntas apóyate en tus abuelos, tus maestros o con algún profesional de la salud. El propósito es construir una atmósfera de respeto y comunicación en la que puedas expresarte y manifestar tus inquietudes, con la finalidad de tener la información necesaria para mantenerte con tranquilidad, salud y felicidad.

No tienes que contar todo lo que estás sintiendo sobre la construcción de tu sexualidad con tus padres, pero sin duda ellos tendrían que ser tus mejores aliados para orientar las sensaciones, sentimientos y dudas que empiezan a surgir dentro de ti. Recuerda que alguna vez también fueron jóvenes e igualmente sintieron como tú, y que comparten genes y vínculos muy fuertes contigo.

Comunicación en el noviazgo

El noviazgo es una de las experiencias más bellas en la juventud y edad adulta; por eso hay que encami-

narlo hacia parámetros de respeto y mucha comunicación, sólo comunicándonos podemos entendernos y conocernos mutuamente. Este es el momento para decirle a tu novia o novio cómo eres, qué buscas, qué te gusta, qué no te gusta, en qué crees y qué esperas de la vida. Es posible que después de conocer con mayor profundidad ya no quieras ese noviazgo o es posible que por el contrario le des más valor.

Cuando dos novios se conocen mejor aprenden que no todo se puede decir con palabras. A veces un gesto, una mirada, el silencio, un regalo o incluso el tono de la voz indican rasgos de lo que tu novio te quiere expresar. Puede decirse que el noviazgo es asomarse por una puerta nueva para poder decidir si se quiere ir más adentro o no.

El diálogo es una virtud importante y necesaria en todas las relaciones. Es más fácil saber qué piensa, quiere y siente tu pareja hablándolo, que suponiéndolo. Pierde el miedo a hablar sobre las cosas difíciles, verás que en la comunicación todo es mucho más fácil para construir vínculos de confianza. Principalmente podrás encontrar las certezas sobre lo que tu pareja quiere o no quiere, en vez de hacer suposiciones que sólo podrían generarte confusión y de la misma forma comunicarle tú, tus deseos.



Guerrero III, Jorge Marín. Grabado, 41 x 30 cm.



Testimonio

“Me cuesta mucho trabajo decirle a mi novia lo que me hace sentir, es tan bonito que no sé las palabras.”

15 años. Hombre. Delegación Tlalpan, DF.



Recursos y bibliografía

Enamoramiento y amor

<http://goo.gl/1tH9aA>

Spot- Pareja - Pasión por la Vida

<http://goo.gl/V8WPGX>

Spot Padre e hijo - Pasión por la Vida

<http://goo.gl/b6qVcs>



Cuidando tu salud

- Grupo de Información en Reproducción Elegida, AC –GIRE
<http://goo.gl/RfJWN>
- Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México
<http://goo.gl/rreYj2>
- Fundación Origen
<http://goo.gl/njs8PG>



Multimedia

Carla Morrison- Compartir

<http://goo.gl/UfJz1>

Educación sexual integral, para charlar en familia

<http://goo.gl/qM6mCU>



Actividades

Cartas secretas:

No todas las personas tenemos las mismas habilidades de expresión. En ocasiones nos es difícil hablar lo que pensamos o lo que sentimos, porque muchas veces no lo tenemos claro. Cuando sientas que no puedes decirlo, tómate el tiempo de escribirlo, como si hicieras una carta a la persona con la que quieres expresarte, léela, actualízala, reescríbela. Puedes destruirla, guardarla o entregarla. Te ayudará a tener mayor claridad.



Plan de vida

Importancia de la comunicación asertiva:

El pensamiento se puede transmitir mediante el mensaje. El discurso de una persona refleja información sobre el modo de construir experiencia. Se usa el lenguaje para ordenar pensamientos, conductas y así lograr la comunicación.

En una libreta enlista los mensajes que te son importantes o de mayor trascendencia de cada persona. Dedicar el tiempo en tus redes sociales y comunicaciones para estar con quien quieres y amas.



Con el corazón en la mano, Guadalupe Urrutia. Bronce, madera y mármol, 20 x 23 x 23 cm.

En las relaciones humanas, incluso habiendo vínculos afectivos fuertes, los conflictos son recurrentes. No todos buscamos lo mismo, por lo que al relacionarnos nos damos cuenta que satisfacer nuestros deseos y necesidades no siempre dan el resultado esperado o recíproco. En nuestro acercamiento afectivo nos podemos enfrentar a muchos sentimientos y situaciones complejas de asimilar como lo son el rechazo, el desamor, los celos o la deshonestidad. Cuando empezamos a buscar vínculos afectivos más profundos es natural que no sepamos como enfrentarnos a estos sentimientos; sin embargo entre más rápido aprendamos a reconocerlos, podremos evitarlos y decidir mejor para nuestras relaciones.



La sexualidad humana, a diferencia de otras especies, está íntimamente ligada a emociones, sentimientos y pensamientos, a relaciones entre individuos. Muchos de los problemas frecuentes en las relaciones, que mencionamos a continuación, pueden tener también repercusiones para nuestra salud sexual. No podemos desvincular la sexualidad de la parte emotiva del ser.

Rechazo

Así como sucede la atracción o el enamoramiento, sentimientos y estados que dependen de la correspondencia para continuar, en muchas ocasiones una de las dos personas involucradas no siente la misma atracción o enamoramiento que podemos sentir nosotros. Esto es lo más natural. De la misma forma que tú no sientes atracción por todas las personas, hay muchas personas que no sienten atracción por ti.

Se convierte en un problema, cuando sentimos que somos rechazados. Nos cuesta mucho trabajo dejar ir a esa persona, o el sentimiento que tenemos hacia ella o él. Normalmente creemos que es porque hay algo malo en nosotros –lo tomamos como algo personal, en vez de una simple correspondencia o no- y muchas veces, en ese intento de correspondencia y acepta-

ción ante el rechazo, proyectamos un yo distinto a quienes somos. Incluso llegamos a rogar por que la otra persona nos haga caso. Esto también sucede en las relaciones sexuales, podemos sentir alta atracción hacia alguien y esa persona no tener el mismo interés hacia nosotros. Debemos dejarle ir.

En todo caso, es importante que sepas que el rechazo es algo natural, es algo que sucede más de una vez en nuestra vida, sucede a todas las edades, y todas y todos padecemos cuando alguien que queremos o nos gusta no nos corresponde o cuando se termina la relación. Es parte de la vinculación humana. Pero si gastas tu atención y energía en quien no te corresponde, muy probablemente te estás limitando a encontrar a alguien que sí te corresponde. Debemos aprender a buscar relaciones equitativas y que puedan prosperar. ¿Por qué querrías estar con alguien que no quiere estar contigo? O ¿por qué tú querrías estar con alguien con quien no quieres estar? Aprendamos a vivir el rechazo como una parte natural del relacionarnos, no como una tragedia. La única tragedia real sería que te rechaces a ti.

Desamor

Si bien hay relaciones que prosperan y pueden durar mucho tiempo desde el principio, éstas son poco comunes. Encontrar a un pareja duradera lleva tiempo. Es probable que en tus primeras relaciones no tengas la oportunidad de ser correspondido por la persona con la que quieres establecer un vínculo a largo plazo; la gran mayoría de las relaciones de enamoramiento en la adolescencia serán transitorias, pasajeras o incluso momentáneas, lo cual no significa que esto sea malo. Es parte de la evolución y el cambio constante que vivimos los seres humanos. Entre más madurez y sepas mejor lo que quieres, te será más fácil encontrar una afinidad trascendente.

Así como puede llegar a manifestarse el amor, éste también puede llegar a su fin; le puede suceder a cualquiera y sucede todos los días. El sentimiento de dejar de ser amada/amado por la persona a la que amamos, es uno de los dolores más profundos que puede vivir un ser humano. Tan sólo medita cuántas canciones hay sobre el amor no correspondido.

Cuando amamos y sentimos que estamos perdiendo a la otra persona, o que ya no somos correspondidos, hacemos todo tipo de actos irracionales, a todas las edades, porque no queremos que la persona amada se vaya.

Por ello es importante entender que cuando una persona ya no quiere estar contigo, lo más sano, por tu bien, es aprender a dejarle ir, es un proceso difícil y toma tiempo, pero es sano. Ten en cuenta que todas las relaciones dejan aprendizajes que nos hacen crecer. El desamor es natural, pasa en muchas relaciones y pasa a cualquier edad, no pierdas tu tiempo y vida aferrándote a lo que ya no es, hay que seguir adelante. Eres una persona valiosa y en algún momento encontrarás a quien te corresponda y con quién estar.

Celos

¿Qué son los celos?

Es una respuesta emocional incontrolable que se genera al percibir una amenaza hacia algo que se considera como propio. Generalmente lo provoca la sospecha o afirmación que la persona amada preste atención a otra.

También se le conoce así, al sentimiento de envidia hacia el éxito o posesión de alguien más.

Dicen que los celos aparecen cuando se empieza a dudar de la pareja, o bien cuando se rompe la confianza. En la adolescencia y juventud los celos son frecuentes y podrían convertirse en algo pasajero, pero provocan daños emocionales que no es sano construir. Hay que estar conscientes de esa situación.

Si los celos te generan una obsesión para observar todo lo que hace tu novia/novio puedes tener la seguridad de que las cosas no andan bien; tampoco es una buena señal si te afecta que no te conteste inmediatamente, ya sea en el teléfono o en alguna red social. De igual manera los celos pueden surgir sin darnos cuenta de ello; por ejemplo si te molesta que tu pareja se vista de tal o cual manera, que hable con otras personas o si empiezas a intentar prohibirle un sinfín de acciones.

Si encuentras que efectivamente tu novia/novio hace cosas que te esconde o que no fueron convenidas en el transcurso de su relación, lo mejor es aclararlo o terminar; pero de ninguna manera puedes llegar al extremo de quererte apropiarse de alguien, porque eso es forzar una relación e indudablemente hará daño. Incluso los celos pueden dar paso a la violencia verbal

o física y eso supone ya un deterioro de las relaciones humanas, independientemente de que una agresión puede derivar en un delito y éste castigarse por la autoridad correspondiente. En caso de derivar en una situación que involucre este tipo de violencia, no dudes en acudir con las autoridades para recibir el apoyo necesario.

Recuerda que querer a tu novia/novio es algo distinto a cultivar celos sobre su libertad. No vale la pena. Es mejor cultivar una relación basada en la verdad, la honestidad, la confianza el respeto y la comunicación; de esta manera expresarás las dudas y los miedos que toda persona experimenta cuando ama o está enamorada.

Deshonestidad

Vivimos en una sociedad donde la doble moral se proyecta a las relaciones individuales y en el comportamiento de muchas personas. Hablar con la verdad es cada vez una virtud más difícil de encontrar, pero que debemos atesorar y forjar en nuestra propia vida y relaciones.

Muchas personas, por miedo a no ser aceptadas o queridas tal cual como transmiten una versión distinta de sí, de lo que piensan, sienten o hacen con tal de agradar o evitar conflictos. Este problema se contrapone con la confianza, otro de los valores indispensables en cualquier relación, tanto para la comunicación clara como para evitar riesgos en la vida sexual.

Si tu pareja te es deshonesto, habla, dale una oportunidad de aclarar por qué razón no se mostró ante ti con la verdad, quizás puedas disipar sus miedos de expresarla y ayudarlo a entender que para ti es un valor de vital importancia para desarrollar la confianza y construir vínculos duraderos. Si te encuentras en una relación en que las mentiras son frecuentes, ten presente que aunque estés pasando un buen tiempo o creas que hay enamoramiento, esa relación no podrá prosperar mucho sin confianza de uno hacia otro.



Recursos y bibliografía

Rechazo

<http://goo.gl/Agu6N3>

Desamor

<http://goo.gl/DEHkq6>

Celos

<http://goo.gl/9kKErf>

Deshonestidad

<http://goo.gl/ulEsw1>



Cuidando tu salud

- Grupo de Información en Reproducción Elegida, AC –GIRE
<http://goo.gl/RfJWN>
- Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México
<http://goo.gl/rreYj2>
- Fundación Origen
<http://goo.gl/njs8PG>

Referencias y citas:

- Foucault, Michel. (1976). *Histoire de la Sexualité i: la volonté de savoir. (Historia de la Sexualidad; la voluntad de saber)*, Paris. Editions Gallimard.



Testimonio

“Nunca supe que mi marido tenía otra pareja. Me enteré dos años después y ya me había pasado una infección que sigo padeciendo.”

28 años. Mujer. Delegación Iztacalco, DF.



Plan de vida

Construyendo relaciones sólidas.

Si tu relación actual o futura tiene alguno de estos problemas, vuelve a valorar si quieres conservarla. Si los sentimientos son muy fuertes para terminar, pide apoyo de amigas, amigos, primos u otro familiar para que ayuden a dejarle ir. Aprende a perdonar el daño que te hayan hecho, de nada te servirá guardar sentimientos negativos por nadie; al contrario, solo te hará gastar energía que bien podrías enfocar positivamente en tu vida. Si fuiste tú quien cometió una falla con tu novia/novio, no dudes en hablarlo y trata de restaurar el daño, probablemente estés a tiempo o no haya sido tan grave para tu novia/novio. Todos nos equivocamos, es parte de la experiencia humana, lo vital es que si nuestras fallas lastiman tratemos de resarcirlas, repararlas y, si no se puede, intentar compensarlas.



Actividades

Prepara una selección de canciones que expresen estos sentimientos o problemas en las relaciones. Después haz una selección de canciones que expresen situaciones y sentimientos opuestos, positivos. Escucha una de la primera lista, y luego una de la segunda. Obsérvate, ¿qué te hizo sentir cada una?



Ciudadanía y acción

Vivir en comunidad tiene el gran valor de no estar solos y poder recurrir a alguien. También podemos ser útiles a los demás. Si conoces a alguien que necesita ayuda para salir de una relación que no es

sana, escúchale y bríndale tu apoyo, si es tu caso, no dudes en pedir ayuda a quienes más te quieren o a un terapeuta.



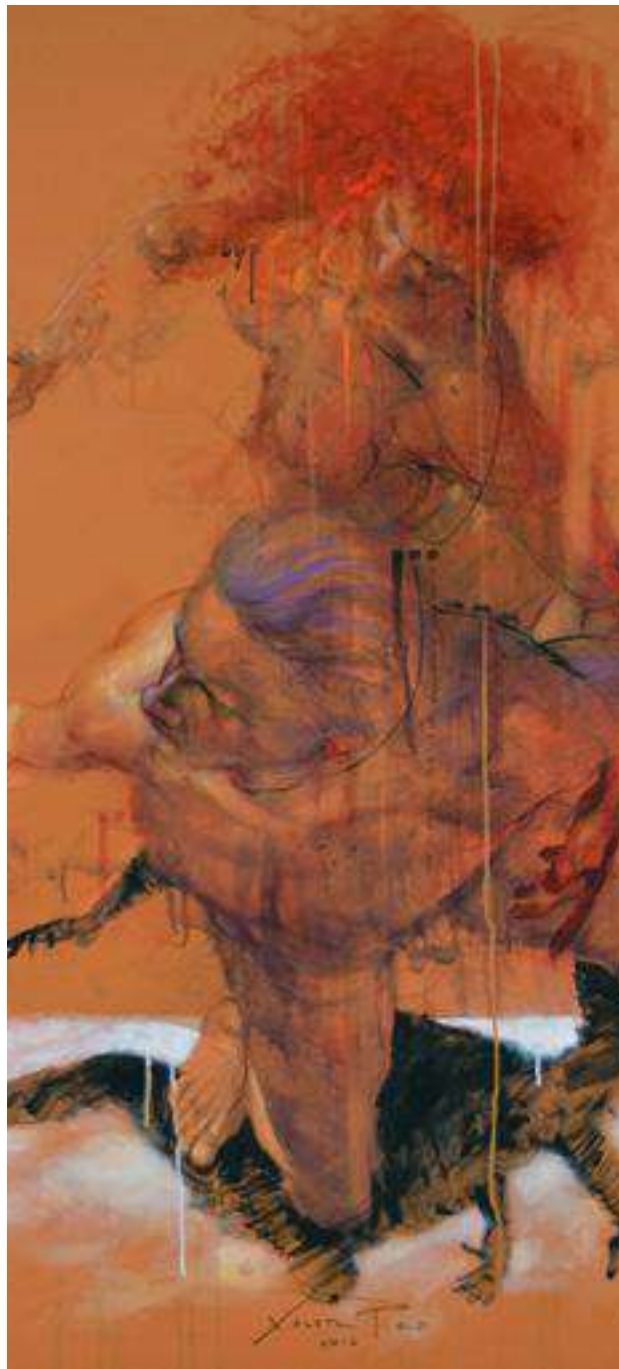
Multimedia

Andrés Calamaro - OK perdón

<http://goo.gl/RCc7P7>

Celotipia: Celos en el noviazgo

<http://goo.gl/yc3lzj>

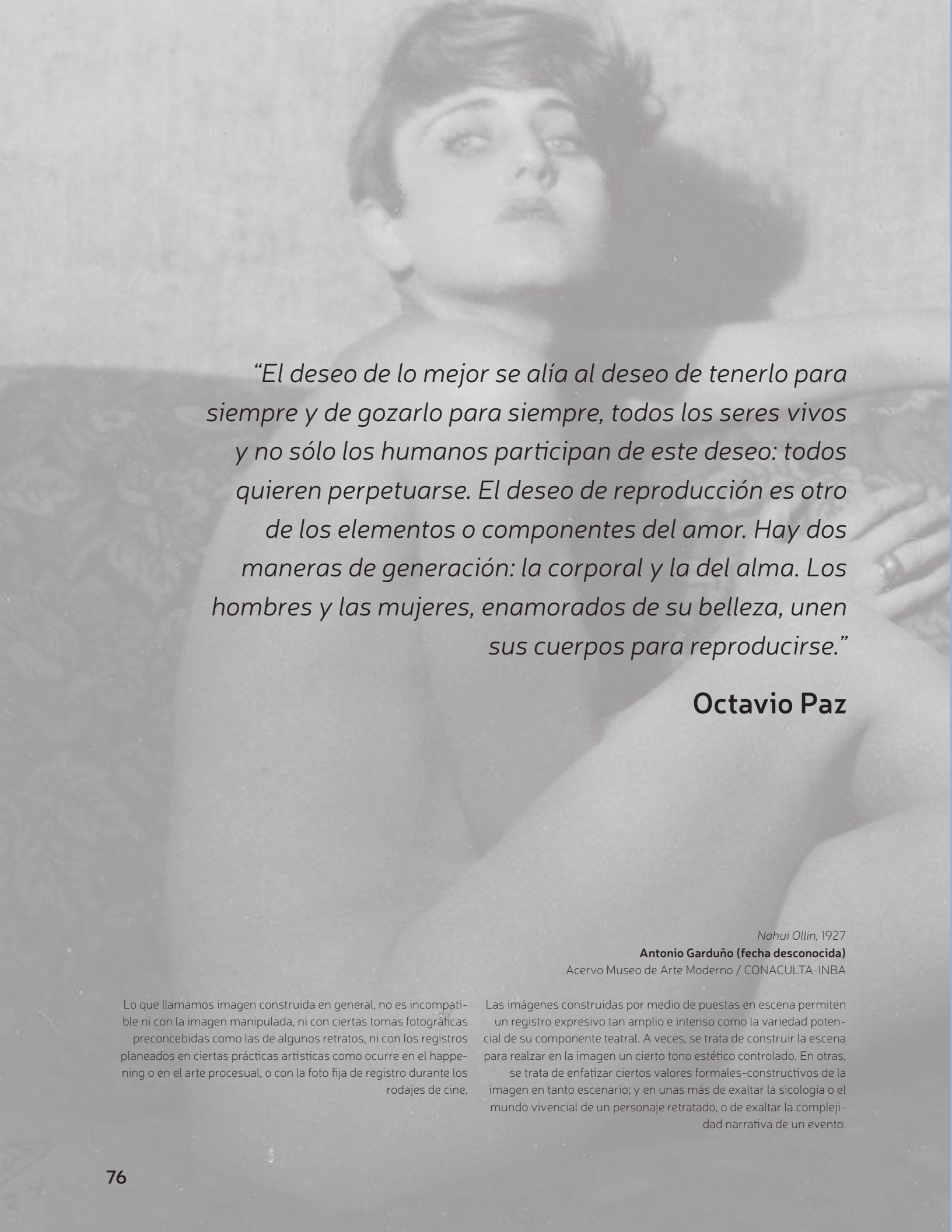


La que busca, Xólotl Polo. Acrílico sobre tela, 135 x 135 cm.



A photograph of a person's legs from the knees down, wearing a dark skirt with a light-colored floral pattern. The person is sitting on a light-colored surface. The text "Capítulo 5" is overlaid in white on the right side of the image.

Capítulo 5



“El deseo de lo mejor se alía al deseo de tenerlo para siempre y de gozarlo para siempre, todos los seres vivos y no sólo los humanos participan de este deseo: todos quieren perpetuarse. El deseo de reproducción es otro de los elementos o componentes del amor. Hay dos maneras de generación: la corporal y la del alma. Los hombres y las mujeres, enamorados de su belleza, unen sus cuerpos para reproducirse.”

Octavio Paz

Nahui Ollin, 1927

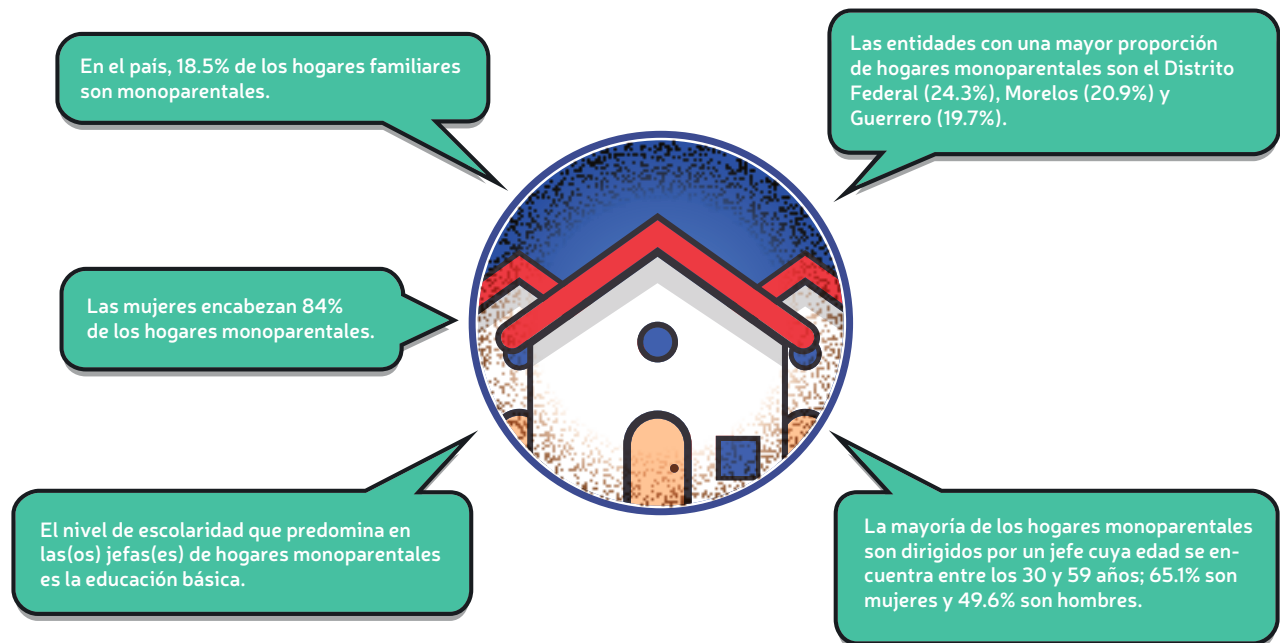
Antonio Garduño (fecha desconocida)

Acervo Museo de Arte Moderno / CONACULTA-INBA

Lo que llamamos imagen construida en general, no es incompatible ni con la imagen manipulada, ni con ciertas tomas fotográficas preconcebidas como las de algunos retratos, ni con los registros planeados en ciertas prácticas artísticas como ocurre en el happening o en el arte procesual, o con la foto fija de registro durante los rodajes de cine.

Las imágenes construidas por medio de puestas en escena permiten un registro expresivo tan amplio e intenso como la variedad potencial de su componente teatral. A veces, se trata de construir la escena para realzar en la imagen un cierto tono estético controlado. En otras, se trata de enfatizar ciertos valores formales-constructivos de la imagen en tanto escenario; y en unas más de exaltar la psicología o el mundo vivencial de un personaje retratado, o de exaltar la complejidad narrativa de un evento.

El concepto de familia, en cuanto a sus formas y funcionalidades, se va modificando y se diversifica permanentemente con los cambios, comunitarios, sociales o culturales; así como los cambios legales y estructurales en torno a la diversidad sexual. El entorno familiar es la primera escuela de afecto, confianza, amor y equidad que todas las sociedades necesitan para la formación infantil. Es por ello necesario que consideremos la importancia que tiene la familia en la formación de futuras ciudadanas y ciudadanos, que edifiquen los destinos del país. No podemos olvidar que la formación es un proceso constante en el cual se debe orientar y apoyar hasta lograr la completa autonomía de niñas y niños.



Ser madre y ser padre

Las relaciones sexuales, esto ya se ha mencionado anteriormente, no tienen como única finalidad el placer, sino que también pueden conducir a la procreación; por esta razón es un tema que se puede abordar desde distintas visiones. Sin embargo todos tenemos la posibilidad y por ello la opción de reproducirnos, así como de formar una familia cuando hay amor con nuestra pareja y tener uno o más hijos, o simplemente no tenerlos.

Existe una gran diversidad de formas en que se puede ejercer la maternidad o paternidad desde los principios de nuestra especie; y es interesante observar cómo las funciones o tareas que desempeñan cada uno van cambiando históricamente, además de que varían entre las diferentes culturas, dentro de un mismo país, entre regiones, agrupaciones sociales, grupos étnicos y religiosos.

La maternidad y la paternidad están íntimamente vinculadas con las relaciones de género, así como con los procesos de reconstrucción y redefinición de lo femenino y masculino. En México, a pesar de los

cambios registrados en las generaciones más jóvenes, por lo regular al ser todavía una sociedad machista, la mujer es la que se hace responsable de la crianza de los hijos. La participación de los varones en esta actividad es escasa, sobre todo cuando la mujer no realiza actividades extra domésticas; aunque también ha crecido el número de mujeres trabajadoras que presiona para que su pareja colabore en éstas tareas; sin embargo es posible enfrentarse a una serie de complejidades y conflictos al tratar de cambiar los patrones tradicionales.

La vida humana es lo más preciado y atesorado, ante lo cual, se requiere la consciencia para entender la vulnerabilidad de una nueva vida, lo que requiere nuestra mayor atención, para poder prever los obstáculos que se pueden enfrentar al elegir ser madre o padre.

En sentido evolutivo, debemos ser conscientes de lo que una familia implica para lograr un mayor balance y equidad social, para que estas nuevas generaciones puedan tener un desarrollo con mayor equilibrio, interno y externo; en la asignación de tareas dentro de las familias, sin tener que explotar desmedidamente la tierra, para alcanzar la sustentabilidad como especie también.

Escribir una nueva historia con tu familia, implica cambiar paradigmas y construir nuevos, con el aprendizaje y experiencia de nuestros ancestros. Aún en nuestra sociedad predomina la creencia de que los hijos deben ser atendidos en forma exclusiva por las mujeres y que el papel de los hombres se enfoca exclusivamente a ser proveedores de sus hogares, lo cual tiene como consecuencia que gran parte de los hombres lleguen a prohibir que sus parejas trabajen fuera del hogar, e hijos carentes del afecto paternal.

Estas ideas convierten a la crianza paternal en actos que muchas veces se reducen a la solvencia económica, lo que limita al hombre, dejando de lado la valiosa aportación y la enorme responsabilidad de vida hacia los hijos, desde que nacen y por el resto de sus vidas. Es una verdad que habiendo papá y mamá la presencia de ambos es complementaria y por igual necesaria para la óptima formación de una vida que comienza. Aunque la sola presencia de ambos padres no es suficiente si en verdad se quiere tener un impacto positivo sobre los hijos, ya que para ello se hace necesario el involucramiento y la cercanía con lo que implica y los lazos constructivos de amor.

Estudios realizados en diversas sociedades demuestran que en promedio los padres dedican tan solo una cuarta parte del tiempo a los hijos en comparación con el que les dedican las madres. En base a estos resultados se cree posible que muchos de los problemas sociales que enfrentamos en el presente tengan una relación con el papel que madres y padres tienen en la crianza para alcanzar un equilibrio sano.

El hecho de que los varones asignen a las mujeres un papel de dedicación casi exclusiva al hogar y a la maternidad y que muchos estén en desacuerdo con el desarrollo profesional e individual de sus esposas es otro reto, pues llega a interpretarse en muchas ocasiones como la pérdida de una supuesta "autoridad" dentro del hogar porque ellas podrían descuidar la casa y los hijos. Entre más completos sean ambos miembros de la pareja, y puedan desarrollarse individualmente a la par de la familia, la aportación de sus virtudes será mayor para los hijos. Además de fortalecer el hogar con más ingresos y mayor calidad de tiempo.

Así como hay algunos padres que están más presentes en el hogar, y son excepcionales, también los hay ausentes y fugitivos, padres solteros que nunca formaron pareja, padres migrantes que intervienen en la crianza por temporadas cortas, padres separados y divorciados que se convierten en padres vespertinos o de fin de semana, y hay los que tienden a perder contacto cotidiano con sus hijos. Esta es una triste realidad alta en las estadísticas nacionales en muchos de nuestros hogares, por lo que debemos entender sus orígenes y causas, para transformar patrones y formar mejores familias.

Existe también la paternidad extendida, abuelos, tíos, hermanos mayores, el esposo o compañero de la madre u otros adultos que asumen las funciones paternas ante un padre biológico ausente. Ese es un privilegio de vivir en comunidad y familia, para fortalecer las vulnerabilidades y ausencias con amor. Esta es una realidad presente en un alto porcentaje de hogares en México y nuestra Ciudad no es la excepción. Debemos aprender del pasado para elegir mejor nuestro mañana.



The bench, Rodrigo de la Sierra. Bronce, 19 x 52 x 13 cm.

Adopción

Comúnmente la mayoría de las personas crecen de la mano de sus padres biológicos. No obstante hay quienes lo hacen dentro de otros esquemas familiares, que supera los lazos sanguíneos, ya que también existen personas con padres adoptivos que pueden ser tíos, hermanos mayores o cualquier otra persona sin ningún tipo de relación sanguínea, con fuertes lazos de amor.

Si bien una gran parte de lo que somos está determinada por nuestros rasgos genéticos y biológicos, a lo largo de la infancia y juventud vamos adquiriendo aptitudes y formas de personalidad de los seres más cercanos al entorno en que nos desarrollamos, por ejemplo desde el familiar al cultural, geográfico, y la historia que compartimos.

La razón por la que muchas parejas adoptan es porque tienen vínculos de amor fuertes y deseos de formar una familia, y a alguno de los dos no le es posible tener hijos biológicos por alguna cuestión, médica, genética o física, la adopción permite la posibilidad de unir las vidas hasta entonces separadas, para iniciar y construir una familia y compartir ese vínculo afectivo.

Diversidad familiar

De la misma forma que en la sexualidad individual encontramos diferentes manifestaciones, en el ámbito familiar, también encontramos una amplia variedad de formas en que nos vinculamos afectivamente. Pueden ser familias de padres biológicos, familias con un padre biológico y un padre adoptivo, familias con madre y padre adoptivos.

Pero más allá del origen de la familia es muy importante que sus integrantes puedan siempre tener disposición de conversar sin miedos, engaños ni ocultamientos, construyendo lazos de confianza y certeza, en donde sea posible responder las dudas que se lleguen a tener de acuerdo a la edad y compartiendo la información útil, en base a su experiencia, paulatinamente, mientras crecen, en cada momento que lo vayan necesitando para edificar la propia identidad del nuevo individuo.

Observando nuestro entorno, escuela y hogar entenderemos que todas las familias son diferentes. Hay familias con un papá y una mamá; hay familias donde algunos hijos son criados por los abuelos, familias con hijas e hijos adoptivos, familias sin hijos, homoparentales y diversas formas de vínculos afectivos entre dos o más personas.

Ninguna familia es mejor o peor que otra, lo más importante es la relación que se llega a forjar entre sus integrantes, en un ambiente de respeto y amor; en donde sea posible encontrar cuidados, protección, ayuda y aprendizaje de unos a otros. Esto es fundamental en toda familia.



Testimonio

“Desde los 4 años crecí sin papá. Tuve muchas figuras paternas amorosas. Crecí con amor. Sé que pude ser más feliz teniendo a mi padre cerca. Lo importante es ver hacia adelante, que vayamos teniendo menos, pero mejores familias, tener hijos más fuertes, sanos, seguros y plenos. Yo no tengo hijos y amo a los de mis hermanos, y deseo que puedan tener una mejor vida.”

Hombre. 35 años. Delegación Álvaro Obregón, DF.



Recursos y bibliografía

Maternidad en México

Blog, artículo: 10 de Mayo-La maternidad no pedida. Carta a mi hija.

<http://goo.gl/nWkeBD>

Paternidad en México

Maternidad y paternidad Responsable: El reto.

<http://goo.gl/EPzpyR>

Declaratoria de la ciudad de México-Familias en el Siglo XXI

<http://goo.gl/UbVwXB>

Adopción homoparental

<http://goo.gl/qCIETo>

Referencias y citas:

- Rodríguez R, Gabriela. (2011). *Género y educación sexual integral*. México: Ediciones Cal y Arena.
- Benno de Keijzer: “Paternidad y transición de género”, en “Familias y relaciones de género”, en Beatriz Schmulker: op. cit.



Derechos

- Constitución Política: 1 y 4.
- Convención sobre los derechos del niño: 2, 5, 8, 16, 20 y 37.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 6, 7 y 8.
- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 3, 4, 9, 11, 12, 23, 24, 25, 47 y 49.
- Ley de los derechos de las niñas y niños en el Distrito Federal: 2, 5, 9, 23 y 30 Ter.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 47.



Multimedia

Planificación Familiar

<http://goo.gl/vgkbsn>



Cuidando tu salud

- Servicios de Salud Sexual y Reproductiva en el DF
<http://goo.gl/OX8Xi2>
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C.
<http://goo.gl/RfIJWN>
- Grupo de Información en Reproducción Elegida, AC–GIRE
<http://goo.gl/RfIJWN>
- Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México
<http://goo.gl/rreYj2>
- Fundación Origen
<http://goo.gl/njs8PG>
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/VoLp3k>
- INEGI: Cuéntame
<http://goo.gl/D3cyo>



Plan de vida

Visualízate:

Realiza una lista en dos columnas, enumera en una de ellas cualidades y en la otra características que te gustaría que tengan tus hijos, así como de su mamá y de su papá para poder crecer en armonía, con salud y poder desarrollarte plenamente de acuerdo a tus experiencias y expectativas de vida. Descubre la valía y el legado de tus ancestros que a través tuyo heredas a una nueva vida.

Formar familia debe desde principio ser un acto de amor y madurez. No te precipites. Toma todo el tiempo necesario en la vida, para decidir si empezar la tuya, y si es con hijos, o en entornos fraternales. Es la decisión más trascendente que puedes tomar en tu vida. Dale la intención, seriedad, convencimiento, planeación, cuidado y entrega que requiere, para que más adelante puedas ser más feliz, tú y los tuyos.



Actividades

Conoce la evolución de la maternidad, la paternidad y la familia a lo largo del tiempo y las culturas, visita museos en línea y descubre las obras de arte que han plasmado artísticamente estos conceptos. ¿Con cuáles te identificas? ¿cuáles te inspiran?



Ciudadanía y acción

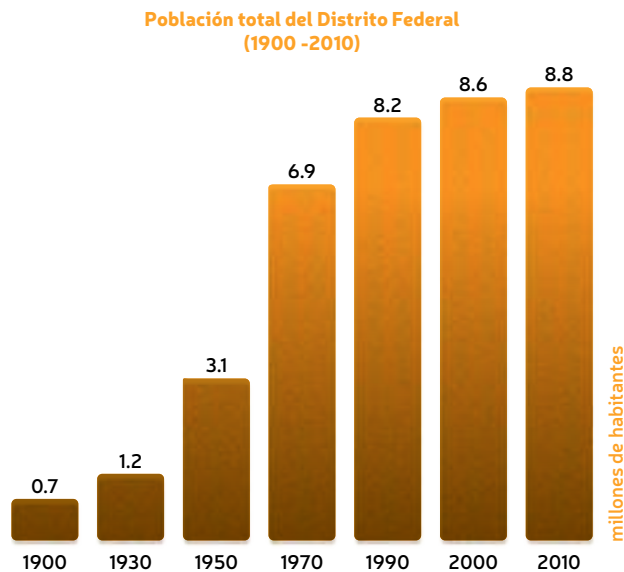
Impulsar conductas deseadas para el bienestar de todos:

Tus padres aprendieron de tus abuelos, tu aprendes de ellos y los más pequeños aprenderán de nosotros, ¿qué valores, aptitudes y conductas crees que sean importantes que les heredemos y les enseñemos para que todos vivamos mejor? ¿cuáles crees que debemos transformar para que no sean repetidas y puedan ser mejores en el futuro? Haz una lista y discútela en tu círculo de amigos y en el hogar o con tus redes sociales.



Playa de niños, Alam + Petrov. Impresión en madera, 76 x 114 cm.

El embarazo a temprana edad es una de las consecuencias más determinantes para el desarrollo y plan de vida vinculadas a la sexualidad en la adolescencia. De acuerdo con las estadísticas, esto es muy común en las parejas jóvenes que carecen de suficiente conocimiento. Ya sabemos que las relaciones sexuales sin los cuidados adecuados pueden tener graves consecuencias, sin embargo sigue siendo una constante en nuestra sociedad, somos el país con mayor tasa de embarazos adolescentes e infantiles no deseados. Una parte importante de nuestro plan de vida es decidir cuándo vamos a formar una familia para que ello enriquezca cómo vislumbramos nuestro propio futuro.



Fuente: INEGI. Distrito Federal/Población por entidad federativa y edad desplegada según sexo.

La concepción de una nueva vida se produce dentro del cuerpo de la mujer mediante una relación sexual, cuando un espermatozoide fecunda a un óvulo. Se trata de un acontecimiento hermoso que, lamentablemente, si no hay planificación para ofrecerle al nuevo ser lo que necesita, puede convertirse en un serio problema individual, de pareja y social.

La falta de información, planeación y la ausencia de métodos anticonceptivos naturales han generado que muchas mujeres jóvenes queden embarazadas en la etapa en que están construyendo su sexualidad e inician la vida sexual activa. Esto ha traído como consecuencia una elevada tasa de natalidad no deseada y desmedida. De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, en México, una de cada dos adolescentes queda embarazada antes de los 19 años; una de cada cuatro queda embarazada antes de los 17 años; y una de cada cinco queda embarazada antes de los 16 años.

Esta es la realidad del embarazo en las jóvenes mexicanas. Por lo anterior, es muy importante comprender que los embarazos a temprana edad no sólo afectan el proyecto de vida de las mujeres, sino también de los hombres, del entorno familiar y de la vida en comu-

nidad y en general de los proyectos de desarrollo de cualquier sociedad, incluida la Ciudad de México y con suma importancia al ser una de las ciudades más pobladas del mundo.

Quizá uno de los mayores retos es creer que los embarazos no planeados en jovencitas son responsabilidad suya, pero en muchas ocasiones, son involuntarios. Los hombres jóvenes deben entender que el riesgo de embarazar a su novia, pareja o amiga, siempre estará presente en cada relación sexual y que por ello es necesario, en caso de haber decidido sostenerlas, informarse sobre los métodos preventivos, como el uso del condón o buscar otros métodos de protección que eviten los embarazos no deseados ni planeados.

Si formar una relación toma tiempo, poder contar con las condiciones mínimas e idóneas para que dos personas inicien una familia requiere aún más tiempo. Hoy enfrentamos como sociedad el aceleramiento de la reproducción y las consecuencias de la sobrepoblación, esto por la falta histórica de información con respecto a la prevención y el cuidado, así como cierta predisposición a dudar que las cosas naturales puedan suceder; los jóvenes saben que una relación sexual puede tener como consecuencia un embarazo, pero desgraciadamente no creen que les pueda suceder a ellos.

Es por ésta razón que dándole el valor máximo a la vida humana, uno de tus principales derechos pero también obligación es elegir cuándo, con quién y cómo tener hijos y formar tu propia familia. Y es que la familia se considera como la base donde crecemos, nos forjamos e identificamos para crecer y así convertirnos en ciudadanos.

El artículo 4° de la Constitución Política señala que "(...) toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y espaciamiento de sus hijos (...)". Esto significa que deben existir paralelamente las condiciones sociales, económicas y sobre todo de acceso a la información que garanticen una maternidad y una paternidad libre,

responsable y voluntaria, lo cual habiendo sido una elección conlleva su prosperidad y disfrute. De igual manera, el Estado tiene la obligación de respetar el derecho a decidir de quienes no quieren tener hijos o más hijos, si es que ya los tienen.

El reconocimiento de la libertad reproductiva se encuentra contenida en la Constitución y la configuración de estrategias por parte del Estado, plasmadas en leyes y planes de gobierno permiten la protección y ejercicio de los derechos reproductivos, incluida la "causal de la interrupción del embarazo" de acuerdo a la legislación de cada entidad federativa y del Distrito Federal.



Testimonio

En el Distrito Federal viven 1 937 538 niños y niñas de 0 a 14 años, que representan el 22% de la población de la ciudad.

INEGI. Mayo, 2014.



Recursos y bibliografía

INEGI: Cuéntame

<http://goo.gl/D3cyo>

Gráfico: El embarazo adolescente en México, en cifras

<http://goo.gl/HNSeHC>

El crecimiento urbano del Distrito Federal (Ciudad de México) y su legislación urbanística

<http://goo.gl/AAENTM>

Crecimiento poblacional en México 1980-2005

<http://goo.gl/DKC1DM>



Cuidando tu salud

- Servicios de Salud Sexual y Reproductiva en el DF: <http://goo.gl/F9Tve1>
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C. <http://goo.gl/YWQyjW>
- Grupo de Información en Reproducción Elegida, AC-GIRE <http://goo.gl/RfJWN>
- Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México <http://goo.gl/rreYj2>
- Fundación Origen <http://goo.gl/njs8PG>
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México: <http://goo.gl/30xPrQ>



Derechos

- Constitución Política: 1 y 4.
- Convención sobre los derechos del niño: 2, 5, 8, 16, 20 y 37.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 6, 7 y 8.

- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 3, 4, 9, 11, 12, 23, 24, 25, 47 y 49.
- Ley de los derechos de las niñas y niños en el Distrito Federal: 2, 5, 9, 23 y 30 Ter.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 47.



Actividades

Recorre tu manzana o una parte de tu colonia o de la Ciudad que te guste. Observa las edificaciones, los espacios públicos. Cuando vuelvas a casa imagina cómo te gustaría ver ese espacio en 10 años, cuando seas adulto y quizás tengas familia, ubícate en esa imagen, dibújala.



Plan de vida

Planea tus condiciones de vida futura.

Tu vida es muy valiosa, como lo son todas las formas de vida, y debe darse en las mejores condiciones para que un nuevo ser viva, crezca, ame y sea feliz en equilibrio con su entorno natural. Medita en las personas de tu círculo cercano, incluyéndote por supuesto e intenta contestar las siguientes preguntas: ¿Cuántos casos de hijos fueron planeados y deseados?, ¿cuántos no?; todas las formas de vida prosperan y podemos anhelar, buscar y alcanzar la salud y plenitud, pero observa en qué casos es más difícil y en cuáles menos.

Observa las condiciones de armonía en familias donde hay poco amor, o donde quizá ya no debían seguir juntas esas personas. Analiza cuántos problemas e incluso violencia llegamos a tener los seres humanos cuando nos vinculamos sin estar preparados o por elegir precipitadamente.



Ciudadanía y acción

Ante la evidencia de que la mayoría de habitantes de esta Ciudad somos jóvenes y una quinta parte se integra con niños; pensando en la mayoría, planeemos juntos: ¿tú crees que somos muchos? ahora imagina, si como la generación de nuestros abuelos nos triplicamos... ¿qué condiciones de vida crees que tendrán tus hijos, tus nietos, y tú?



Multimedia

Chau Tabú

Embarazo

<http://goo.gl/CbPcpv>

Campaña "Planifica" de la Secretaría de Salud

<https://goo.gl/2L7gvN>

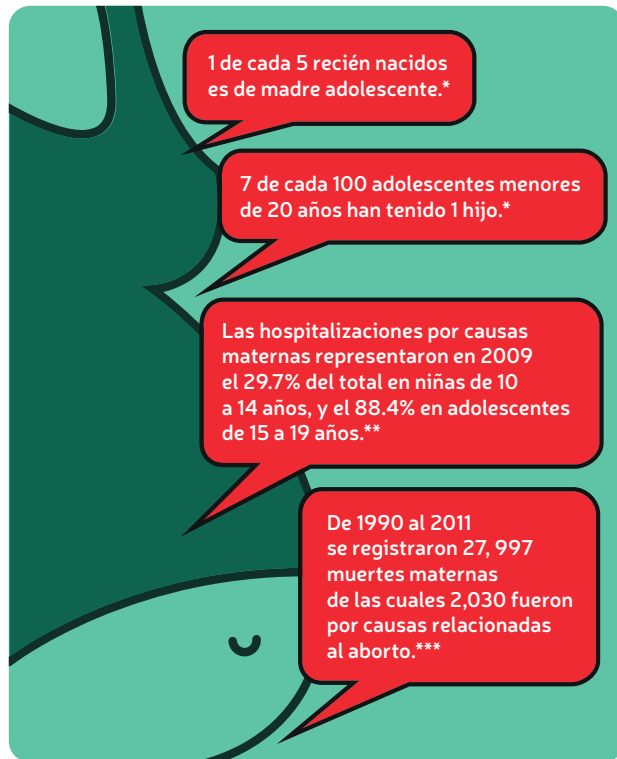
Todo a su tiempo

<https://goo.gl/xbjHQ4>

¿Son métodos anticonceptivos?

<https://goo.gl/IM3wRZ>

Adicionalmente a las consecuencias para el plan de vida, un embarazo entre los 15 y 19 años de edad es clasificado como de **alto riesgo**, por las complicaciones que conlleva en la salud de la madre y del bebé. Ante un embarazo no deseado y la posibilidad de iniciar una familia, hay varias previsiones que tomar y tener suficiente comunicación con tu familia para tomar la decisión adecuada entre las alternativas que puedes escoger; sin embargo, cada una de ellas conlleva otras consecuencias a futuro que debemos de analizar con información y detenimiento.



Con el comienzo de los noviazgos en la adolescencia se hacen presentes también las preocupaciones en las familias. Es frecuente temer porque las hijas puedan iniciar su vida sexual y quedar embarazadas pero a pesar de esa preocupación es muy común que no se les hable de esto; ya sea por la falta de información al respecto por parte de los padres o simplemente porque se consideren temas censurados por la manera en como fueron percibidos en generaciones anteriores.

Pero, a pesar de esto ¿por qué les intranquiliza tanto a las madres y padres la posibilidad de un embarazo? Existen diversas razones, entre ellas: quieren que sus hijas disfruten su juventud, que tengan la oportunidad de estudiar, trabajar, elegir con tranquilidad de entre las diversas opciones de vida. Se trata de una preocupación válida porque si alguien sabe lo difícil que es ser padre o madre son precisamente los padres y madres de esas adolescentes que ya tienen novio; y es que ser padres o madres cuando no se ha planeado, y más aún en la adolescencia, pues definitivamente no es algo fácil de llevar.

Durante la adolescencia e incluso en la juventud resulta difícil asumir con responsabilidad la crianza de hijos, pues mientras se está en formación y crecimiento, se necesita toda la energía para el crecimiento propio. Es común que las parejas de padres y madres adolescentes transformen sus vidas y las de sus familias. Muchas veces, tienen la necesidad de abandonar sus estudios o enfrentan dificultades para conseguir trabajo. Por esta razón, es bueno hablar en familia sobre estos temas. Aunque pudiera ser complicado, siempre es buen momento para empezar.

Con respecto a la maternidad o paternidad, un tema que merece meditarse es el de las responsabilidades compartidas entre varones y mujeres tanto para la concepción, como en el embarazo y los cuidados del bebé. Son circunstancias originadas por dos y deben llevarse de la mano entre ambos.

Sentimientos que acompañan un embarazo no deseado

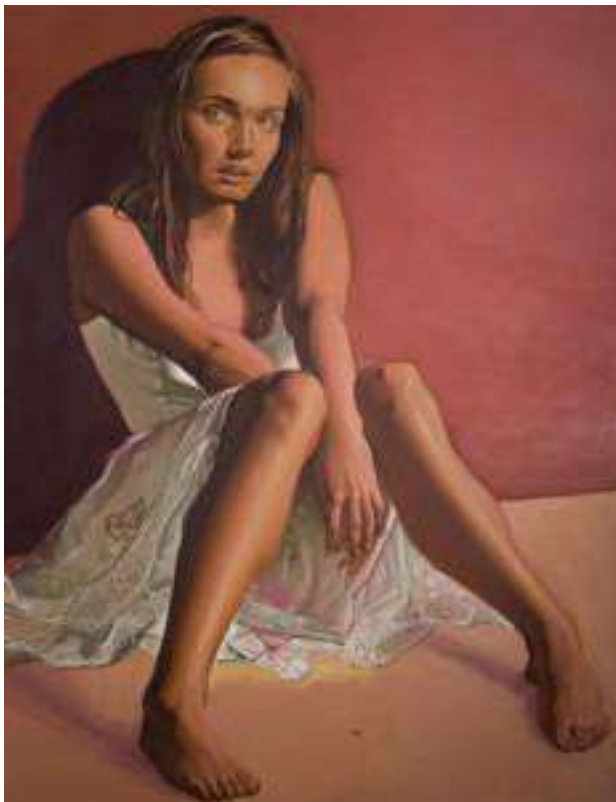
Es posible enfrentar sentimientos ambivalentes ante un embarazo no deseado ya que la maternidad es tan valorada; por ello muchas mujeres viven la experiencia como una carga imprevista y como una afirmación de la feminidad al mismo tiempo. La manera en que se vivenciará el hecho, sin embargo, dependerá de una serie de factores tanto externos como internos que determinarán los sentimientos que se tengan frente a éste momento de vida.

Opciones frente a un embarazo no deseado

Ante un embarazo no deseado existen tres opciones: la posibilidad de continuar el embarazo, convertirse en madre, lo que implicaría hacerse cargo de la crianza y ser un apoyo en la formación del hijo hasta que logre su autonomía; otra opción sería continuar el embarazo y al término de éste dar al bebé en adopción; la última es recurrir a la interrupción legal del embarazo, lo cual debe restringirse a las causales que permiten las leyes y siempre tener la seguridad del cuidado y preservación de la salud propia ante la alta mortandad materna adolescente en nuestro país.

En todo caso, al ser una decisión vital en donde está involucrada tanto la vida de la madre como la del bebé en gestación, debe comprenderse que se trata de una decisión que involucra sentimientos, pensamientos, dudas, emociones en donde lo ideal es que participe el padre –que es cocreador, corresponsable y copartícipe–, pero que al mismo tiempo debe dialogarse con toda paciencia, respeto y amor en las familias de cada uno, entre más fortalecidos estemos para decidir, mejor. Tomar una de las tres decisiones ya señaladas, la que sea, exige mucha reflexión y en consecuencia es recomendable acudir a cuantos profesionales, expertos y médicos sea posible, así como también con personas que se admiren y respeten. Investigar y prever siempre llevará a tomar la mejor decisión.

Si el tema del embarazo se analiza en el contexto de quien se está convirtiendo en adulto y ciudadano, es necesario pensar la importancia de esperar unos años más para optar por la reproducción, incluso para dar espacio y tiempo a disminuir la desigualdad social, aumentar los servicios, el empleo, tener mejores condiciones de vida, antes de que lleguen las siguientes generaciones. Debemos contribuir todos a revertir el desmesurado ritmo de crecimiento de los últimos 100 años.



Tamara, Jorge Moedano. Óleo sobre tela, 130 x 140 cm.



Testimonio

“Lo que se necesita es una nueva forma de pensar en el desafío del embarazo en adolescentes. En vez de concebir a la niña como el problema y cambiar su comportamiento como solución, los gobiernos, las comunidades, las familias y las escuelas deben entender que los verdaderos desafíos son la pobreza, la desigualdad de género, la discriminación, la falta de acceso a los servicios... y que la búsqueda de la justicia social, el desarrollo equitativo y el empoderamiento de las niñas son el verdadero camino para reducir los embarazos en adolescentes.”

Dr. Babatunde Osotimehin.

Secretario General Adjunto de la ONY
y Director Ejecutivo del UNFPA.



Recursos y bibliografía

Videoteca sobre Maternidad del Comité Promotor por una Maternidad Segura en México

<http://goo.gl/rDniUj>

El reto de la maternidad y paternidad responsable

<http://goo.gl/EPzpyR>

Bibliografía en línea para Adolescentes y Jóvenes de la CODAJIC

<http://goo.gl/PUhHzv7>

Salud Integral del Adolescente de la CODAJIC

<http://goo.gl/HVi101>

¿Qué tengo que hacer si estoy planeando un embarazo?

<http://goo.gl/6bKgDM>

Si tuve relaciones sexuales una sola vez y no me cuidé ¿puedo quedar embarazada?

<http://goo.gl/TZY3KA>

Referencias y Citas:

- Rodríguez R, Gabriela. (2011). *Género y educación sexual integral*. México: Ediciones Cal y Arena.
- Dra Raffaella Schiavon. *Maternidad en la niñez. Enfrentar el reto del embarazo en adolescentes. Estado de la población mundial 2013*. DG Ipas México. ST Comité Promotor por una Maternidad Segura en México.
- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2000). *Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la acción*. Antigua, Guatemala, OPS.

- Fundación México Vivo. (2013). *Generación Viva, Guía para Docentes*. Ciudad de México, México. FMV.
- Harvard Business Press. (2009). *Setting Goals, Prioritize Objectives, Keep Plans Focused*. Boston, Massachusetts. Harvard Business Press.
- Rodríguez R, Gabriela. (2011). *Género y educación sexual integral*. México: Ediciones Cal y Arena.
- Foucault, Michel. (1976). *Histoire de la Sexualité i: la volonté de savoir*. Paris. Editions Gallimard.
- Organización Panamericana de la Salud. (2009). *Salud Sexual para el Milenio*. Washington, DC: OPS.
- Ministerio de Educación de la Nación. (2010). *Educación sexual integral para la educación secundaria*. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación.



Cuidando tu salud

- Servicios de Salud Sexual y Reproductiva en el DF <http://goo.gl/F9Tve1>
- IPAS <http://goo.gl/cZcUwP>
- Comité Promotor por una Maternidad Segura en México <http://goo.gl/7GTyQ0>
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C. <http://goo.gl/YWQyjW>
- Grupo de Información en Reproducción Elegida, AC –GIRE <http://goo.gl/RfIJWN>
- Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México <http://goo.gl/rreYj2>
- Fundación Origen <http://goo.gl/njs8PG>
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México <http://goo.gl/4VZnYe>



Derechos

- Constitución Política: 1, 4 y 123.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 6, 7 y 8.
- Ley General de Salud: 61, 61 Bis, 64, 64 Bis, 65, 67 y 321 Bis.
- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 20 y 28.
- Ley de los derechos de las niñas y niños en el Distrito Federal: 20, 21 y 22.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 20.
- Ley de Salud del Distrito Federal: 49, 52 y 53.



Actividades

Debate:

Ante la diversidad que vivimos en nuestra Ciudad es muy enriquecedor escuchar y compartir distintos puntos de vista, sobre todo si hacemos grupos de diferentes edades para intercambiar experiencias. Pueden ser círculos de confianza con tus padres, maestros, abuelos, tíos, amigos, personas a quienes admires, que sabes que se preocupan por ti y quieren tu bienestar. Habla de este tema, no es necesario llegar a una conclusión. Y es mejor hablarlo antes de estar frente a un embarazo. Cuando inicies relaciones sexuales, es momento de comenzar a hablarlo.



Plan de vida

Protégete:

Otro tema a integrar en tu vida, una vez que hayas decidido iniciar relaciones sexuales, son los métodos de protección para evitar embarazos e infecciones de transmisión sexual. Y es que con frecuencia los adolescentes conocen los métodos de barrera pero creen que a ellos no les va a pasar nada. La verdad es que todos estamos expuestos; por eso es importante insistir y recordar a nuestros seres queridos, amigos y conocidos adolescentes del cuidado constante, de la comunicación y de que no ayuda "cuidarse un poco", "a veces" o "sólo con las personas desconocidas".



Ciudadanía y acción

Úsalo:

Utiliza los servicios y centros de salud más cercanos para informarte y asesorarte. En este recurso te sugerimos muchas ligas a sitios y servicios de la Ciudad, que se encuentran disponibles en internet, pero como se trata de tu salud y tu vida, siempre investiga más, cuestiona todo, busca la información científica y estadística más actualizada. Sigue tus instintos y voz interna, ahora tú, mejor que nadie, sabes que existen recursos para decidir mejor. Infórmate bien. ¡Cuanto más sepas, mejor!



Multimedia

- Instantáneas – Maternidad. Central Once <http://goo.gl/vR6ztP>
- ABCDecide – Embarazo. Central Once <http://goo.gl/47XDB5>

5.4 Métodos Anticonceptivos

Una familia planeada siempre brindará un mayor bienestar a sus miembros, ya que cuando nos alistamos para la llegada de una nueva vida, esto nos permite preparar los medios materiales y afectivos para iniciar este enorme reto. Cuando no se desea iniciar familia son muchos los métodos anticonceptivos que tenemos a nuestro alcance, algunos de ellos nos protegen en contra de las enfermedades de transmisión sexual también. Para elegir el método anticonceptivo que más te conviene con tu pareja es importante mantener un diálogo abierto, consultar a un profesional de la salud, y siempre tomar en cuenta las ventajas y desventajas que cada uno de ellos representa.



Convertirse en papá o mamá es un asunto de enorme trascendencia y por ello resulta importante estar suficientemente preparado para asumir el compromiso de tener una hija o hijo. Los embarazos planeados permiten a las personas decidir libremente sobre su proyecto de vida y ofrecer a las y los hijos los recursos afectivos y materiales requeridos.

Asimismo, las relaciones sexuales no protegidas aumentan el riesgo de contagio de infecciones de transmisión sexual que representan un riesgo a la salud y vida de las personas.

Por esta razón es necesario saber sobre la existencia de los métodos anticonceptivos que tanto mujeres como hombres pueden usar con el fin de evitar un embarazo no deseado. Para ser asesorados en este tema todas las personas tienen el derecho de acudir al centro de salud más cercano a recibir información sobre métodos anticonceptivos y tener acceso a ellos de manera gratuita de conformidad con las necesidades de cada mujer y hombre.

Se recomienda que las y los adolescentes puedan elegir y negociar con su pareja dos métodos anticonceptivos de diferente grupo, con el objetivo de disminuir la posibilidad de embarazo, potenciando la eficacia de los métodos anticonceptivos en general. Por ejemplo, usar pastillas anticonceptivas y un condón.

Métodos de barrera

El condón o preservativo para hombre y el condón o preservativo para mujer tienen como función evitar que los espermatozoides lleguen al óvulo. Se debe

usar uno nuevo en cada relación o coito, colocándolo desde el principio, antes de la penetración. Una función paralela del condón es que también es una barrera de protección contra diversas infecciones de transmisión sexual. El diafragma y los espermicidas también son considerados como métodos de barrera aunque no previenen ITS.

Anticonceptivos hormonales

Existen varios tipos y se administran de manera diferente (pueden ser pastillas, inyecciones, parches o implantes). La función de este tipo de anticonceptivos es impedir la ovulación. Es importante considerar que son seguros para evitar un embarazo, pero que no protegen de las infecciones de transmisión sexual.

Este tipo de anticonceptivos tienen efectos secundarios y reacciones que dependerán de cada organismo, por lo que debe consultarse con un médico la decisión sobre su uso.

Pastilla de Anticoncepción de Emergencia (PAE)

La PAE es un método hormonal que retrasa la ovulación y espesa el moco del cuello del útero para impedir que el espermatozoide se encuentre con el óvulo y así evitar el embarazo. Si el óvulo ya fue fecundado, la pastilla evita que se implante en el endometrio para dar inicio al embarazo.

Su presentación es en una o dos pastillas y la mujer debe tomarla antes de 120 horas posteriores a la relación sexual. Mientras más pronto se tome será

más efectiva. Se recomienda su uso en aquellos casos en donde se tuvieron relaciones sexuales sin utilizar algún método anticonceptivo o se sospecha que éste posiblemente falló. No se recomienda su uso de manera cotidiana ya que este método pierde su eficacia al aumentar la recurrencia de su consumo. Si el embarazo ya se produjo, el consumo de la pastilla no afecta en nada al embrión, es decir, el embarazo puede continuar su desarrollo normal.

Dispositivo intrauterino (DIU)

A éste dispositivo se le conoce comúnmente como "DIU". Es un pequeño dispositivo que es colocado por el médico dentro del útero de la mujer. Dependiendo del modelo, dura entre 3 y 10 años, aunque un médico debe de revisar que esté bien colocado una vez por año. Su función es impedir que los espermatozoides lleguen al óvulo, pero no protege contra ninguna infección de transmisión sexual.

Anticonceptivos químicos

Las cremas, jaleas, espumas, tabletas, óvulos vaginales y esponjas inactivan los espermatozoides dentro de la vagina para que no puedan llegar al óvulo. Se recomienda que no se usen solos. No brindan protección

contra las ITS. Infórmate en las farmacias y centros de salud cuáles están disponibles en tu entorno. La disponibilidad y autorización varía en cada comunidad.

Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad de la mujer

Conocidos como el Ogino Knaus o del calendario, temperatura basal y moco cervical o Billings; estos son métodos que consisten en no tener relaciones sexuales los días en que la mujer tiene más oportunidad de embarazarse, de acuerdo a su ciclo menstrual. El riesgo es que tampoco protegen contra las infecciones de transmisión sexual y al no ser rigurosos sólo ofrecen un bajo nivel de seguridad a la hora de evitar un embarazo no planificado.

Métodos permanentes

Dentro de éstos podemos encontrar la ligadura de trompas para la mujer y la vasectomía en el caso de los hombres; son irreversibles y se logran a través de intervenciones quirúrgicas. Para realizarlos es necesario acudir a una consulta médica. Las personas menores de 18 años deben contar con el consentimiento de uno de los padres.



Gestación, Juan Pablo Calatayud. (Detalle de obra). Imagen digital, 150 x 150 cm.

Recordemos siempre que el condón es el método que, además de prevenir el embarazo no deseado, también previene las infecciones de transmisión sexual. Da lo mismo si se trata de varones o mujeres: el cuidado y la prevención son responsabilidades de ambos.

Lo más importante: Ninguno de estos métodos es mejor que la elección compartida de la pareja a través de la comunicación y diálogo con tu pareja, previo al inicio de las relaciones sexuales sobre el método que utilizarán y las formas en que se cuidarán, cada quien y también mutuamente.



Recursos y bibliografía

Diferentes Métodos Anticonceptivos

Úsalo DF

<http://goo.gl/MfHE03>

Servicios de Interrupción Legal del Embarazo

<http://goo.gl/Xqpu4U>

Referencias y citas:

- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Gobierno de Buenos Aires, Chautabu <http://goo.gl/fYqgys>
- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2000). *Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la acción*. Antigua, Guatemala, OPS.
- Ministerio de Educación de la Nación. (2010). *Educación sexual integral para la educación secundaria*. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación.



Cuidando tu salud

- Servicios de Salud Sexual y Reproductiva en el DF <http://goo.gl/F9Tve1>
- IPAS <http://goo.gl/cZcUwP>
- Comité Promotor por una Maternidad Segura en México <http://goo.gl/XIDvVZ>
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C. <http://goo.gl/YWQyjW>
- Grupo de Información en Reproducción Elegida, AC –GIRE <http://goo.gl/RfIJWN>
- Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México <http://goo.gl/rreYj2>
- Fundación Origen <http://goo.gl/njs8PG>

- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México

<http://goo.gl/30xPrQ>



Derechos

- Constitución Política: 1 y 4.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 1, 2, 3, 7, 8, 9 y 11.
- Ley General de Salud: 67, 68, 69 y 226
- Ley de Salud del Distrito Federal: 52, 53 y 98.
- Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos.
- Convención Americana sobre Derechos Humanos.
- Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo (2013).



Actividades

- Organízate en equipo y elabora un video en el que promuevan la importancia de que los adolescentes se informen sobre los métodos anticonceptivos.



Plan de vida

Familiarízate:

Antes de tener tus primeras relaciones sexuales busca distintos métodos de protección, conoce la información existente sobre ellos, sus beneficios y riesgos, coméntalos con tus padres y maestros, y cuando hayas decidido tener una relación sexual siempre llévalos contigo.



Ciudadanía y acción

En los hospitales, consejerías de salud sexual y reproductiva y centros de salud públicos puedes encontrar especialistas, información y anticonceptivos, que se entregan de manera gratuita. Cada persona, asesorada por el especialista, tiene que decidir el método más conveniente para su situación y la de su pareja, de acuerdo con los valores personales y su derecho a decidir.



Multimedia

ABCDecide – Anticonceptivos. Central Once

<http://goo.gl/dl36rd>

Cada estado de la República tiene una legislación distinta; sin embargo en caso de violación, la interrupción legal del embarazo está permitida en todos los estados. En algunas entidades federativas se permite cuando la salud de la mujer está en riesgo, cuando el feto presenta malformaciones genéticas, e incluso por razones económicas. Para interrumpir un embarazo en el Distrito Federal necesitas que el embarazo no sea mayor a 12 semanas, que la mujer firme una carta de consentimiento informado y que presente una identificación vigente y un comprobante de domicilio. Si la mujer es menor de edad, uno de los padres debe firmar la carta de consentimiento informado.



Cuando hablamos de ILE, nos referimos a la interrupción de un embarazo en aquellas circunstancias permitidas por la ley. En el caso de las mujeres menores de 18 años de edad únicamente se requiere “el acompañamiento” de un adulto para realizar la interrupción legal del embarazo.

¿Cuándo puedo recurrir a la ILE?

Cada entidad federativa de nuestro país regula de manera distinta las circunstancias por las que se permite interrumpir un embarazo. Está permitida la ILE en los siguientes casos:

- En toda la República Mexicana la ILE está permitida en caso de violación. La violación es un delito porque se impone una relación sexual en contra de la voluntad o consentimiento de la persona. Con fundamento en la Ley General de Víctimas, las mujeres víctimas de una violación pueden acudir de manera directa a las instituciones de salud a solicitar la ILE.
- En algunas entidades federativas, cuando la vida de la mujer corre grave peligro de no hacerse la interrupción del embarazo.

- Cuando la salud de la mujer está en riesgo; cuando el feto presenta malformaciones genéticas; cuando el embarazo es resultado de una inseminación artificial no consentida, e incluso cuando la mujer tiene razones económicas para interrumpir el embarazo y ya es madre de 3 hijos.

La ILE en el Distrito Federal

Las circunstancias por las cuales una mujer puede interrumpir un embarazo en el Distrito Federal son:

- Cuando el embarazo es resultado de una violación o de una inseminación no consentida.
- Cuando de no provocarse el aborto, la mujer embarazada corra peligro de afectación grave a su salud.
- Cuando el producto tiene alteraciones genéticas o congénitas.

Asimismo, la Asamblea Legislativa del Gobierno del Distrito Federal modificó la legislación local en 2007 con el objetivo de reconocer a las mujeres la opción de decidir y elegir de manera libre, informada y responsable si desean interrumpir su embarazo hasta las 12 semanas de gestación, sin que sea considerado como delito.

Aunque al solicitar el servicio de ILE las mujeres no tienen que especificar una razón para realizarlo; entre las razones más frecuentes por las que una mujer puede optar por interrumpir su embarazo están:

- Que sea muy joven y no se sienta preparada para ser madre en ese momento.
- No contar con los recursos para mantener a una hija o un hijo en ese momento.
- Que el embarazo afecte sus planes de estudio.
- Que falle el método anticonceptivo.
- Que haya tenido relaciones sexuales sin protección.
- Porque ya tiene los hijos que desea.
- Simplemente porque no quiere tener hijos.

En todo caso, las mujeres del Distrito Federal cuentan con la opción de elegir e interrumpir su embarazo si esa es su decisión.



Testimonio

“Fue muy difícil para mí decidir por la ILE. Ahora que logré terminar mi preparatoria, sé que fue la mejor decisión.”

19 años. Mujer. Delegación Iztapalapa, DF.



Recursos y bibliografía

Mayor información sobre la ILE

<http://goo.gl/TppiHh>

Interrupción legal del embarazo

<http://goo.gl/0gJ7S3>

¡Hijos por elección no por azar!

www.mariestopes.mx/programa-educativo

GIRE, Informe Omisión e Indiferencia, Derechos reproductivos en México, capítulo aborto

<http://goo.gl/SKVQHw>



Cuidando tu salud

- Servicios de Salud Sexual y Reproductiva en el DF
<http://goo.gl/F9Tve1>
- Mapa de Centros de Salud y Hospitales donde se da el servicio de ILE en el DF
<http://goo.gl/UueCM>
- Directorio de Centros de Atención en la Ciudad de México
<http://goo.gl/4jJCw>



Derechos

- Constitución Política: 1 y 4.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 8 y 9.
- Ley de Salud del Distrito Federal: 52, 58 y 59.
- Ley general de víctimas: 29 y 30, fracciones IX y X.
- Convención para Eliminar todas las Formas de Discriminación contra la Mujer: 16 inciso c.
- Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos.
- Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales.
- Convención Americana sobre Derechos Humanos.
- Programa Acción de la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo (1994).
- Declaración y Plataforma de Acción de Beijing (1995).
- Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo (2013).



Multimedia

Interrupción de embarazo en México

<http://goo.gl/OYEXFO>

Aborto en México

<http://goo.gl/Kl6B83>



Plan de vida

Ponlo en la balanza:

Tómate el tiempo necesario. Traza dos columnas; en la primera enuncia todas las razones por las que no tendrías un bebé en este momento en tu vida y en la otra columna enuncia las razones por las que sí lo querías. Después haz otras dos columnas y en la primera enuncia cuántas cosas dentro de tu plan de vida podrías hacer en 5 años si eres madre ahora; en la segunda columna enumera las cosas que tendrías que dejar de hacer los próximos 5 años.



Ciudadanía y acción

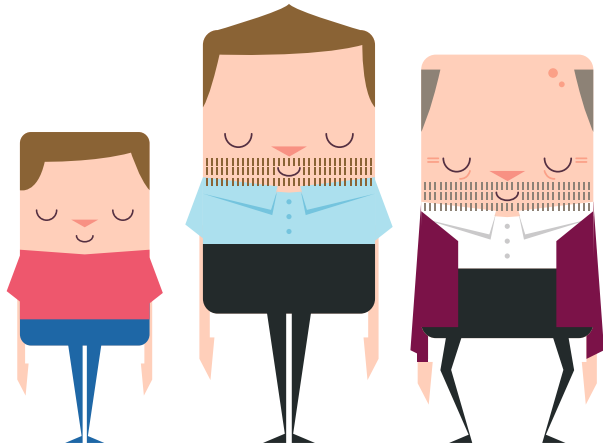
Haz tu propio directorio actualizado de los servicios de salud que existen en tu comunidad y tienes a tu disposición, así como grupos en las redes sociales, siempre ten en tu celular o directorio los teléfonos, direcciones y páginas en línea de los servicios que pudieras llegar a necesitar, compártelos y enríquelos con tu familia y amigos.



Mujeres Sentadas II, Carolina Convers. Poliéster y esmalte sobre acrílico, 128 x 209 cm.

Conforme vas creciendo, tu vida puede direccionarse hacia un proyecto de vida anhelado y planeado.

Comenzar a tomar decisiones para tu vida, en la que cada decisión construye tu presente hacia un proyecto de vida más amplio, te ayudará a elegir mejor para tu futuro, te servirá para visualizar cuáles son tus deseos en las siguientes etapas para conocerte mejor. Son muchos los ámbitos que se deben tomar en cuenta, desde cuidar tu salud hasta cómo quieres desarrollar tu educación y vida profesional. No hay un sólo ámbito que no esté conectado con otros; planear cómo visualizas tu sexualidad presente y futura tendrá un efecto trascendente sobre cada uno de los demás aspectos.



Proyecto de vida ¿Para qué?

Hacer un proyecto de vida puede sonar muy complejo y en ocasiones hasta aburrido, sobre todo cuando uno es demasiado joven y queremos sólo vivir el presente sin pensar hacia delante y existen tantas cosas interesantes y divertidas en qué ocuparse, o en algunos otros casos y debido a las circunstancias económicas es necesario enfocarse a ayudar a la familia.

Sin embargo, cuando se pasa de la niñez a la adolescencia y luego a la juventud, hay un cambio de visión y de prioridades; es como entrar a un mundo nuevo. El nuevo mundo es desconocido y seguramente ofrecerá sorpresas para las que no sientas que estás preparado; por eso puede resultar útil anticipar lo que podemos querer y diseñar, un proyecto de vida.

¿Qué es un proyecto de vida?

El proyecto de vida es la planeación de tu realización personal y profesional; lo que te hace o puede hacerte feliz, partiendo de quién eres, tus virtudes y posibilidades presentes; se basa en el derecho de toda persona a la libertad y al desarrollo integral de su personalidad. Es muy sencillo; tiene que ver con tus metas, planes y sueños, con tus pasiones y la posibilidad de realizarlas, con tu vocación y misiones de vida.

Únicamente tú puedes idear, edificar y definir tu proyecto de vida, adaptarlo y ajustarlo, pues éste dependerá mucho del momento en el que te encuentres y de la intención y significados que le atribuyas a tus acciones y deseos. Consciente de que tu vida es un constante proceso de evolución, parecido a lo que hace un programa de computadora, sirve mucho revisar y actualizar tu proyecto de vida de manera constante.

Muchas cosas cambian con el paso del tiempo y otras permanecen iguales; lo que parecía impensable puede de pronto ocupar tus reflexiones más importantes; tú puedes seguir siendo la misma persona y al mismo tiempo experimentar cambios muy sustantivos en tu vida interior o en tus prácticas y conductas más visibles y cotidianas.

Desde que nacemos, como personas vamos cambiando y creciendo, tanto en cuerpo como en la forma en la que somos. Los cambios que tienen los adolescentes preparan sus cuerpos para cuando lleguen a ser personas adultas, puedan ejercer su sexualidad en libertad, con salud y seguridad. Estos cambios los preparan para las funciones reproductivas en caso de que quieran tener hijos. Por otra parte, también cambia la forma de ser y las reacciones que tenemos con los demás.

¿Cuáles son los objetivos del proyecto de vida?

Aunque los objetivos son diversos culturalmente, mencionamos algunos para ir generando una idea:

1. Autoconocimiento.
2. Lograr independencia, autonomía y sustentabilidad como persona.
3. Jerarquizar necesidades y establecer prioridades en la vida.
4. Reconocer habilidades innatas y otras oportunidades a desarrollar.
5. Lograr la autodisciplina y el aprendizaje.
6. Lograr un equilibrio entre la vida personal, familiar, laboral y social.
7. Prosperar con el bienestar y calidad de vida.
8. Aprender a asumir que las metas son acordes con el ciclo de vida.
9. Mejorar el autoestima y la capacidad de toma de decisiones.
10. Tener un estilo de vida propio e identidad.

Proyecto de vida y sexualidad

Uno de los aspectos más influyentes dentro de un proyecto de vida es, por obvias razones la salud sexual. Esto tiene que ver con el tipo de pareja con el cual deseas compartir vínculos, el momento para iniciar relaciones sexuales, las medidas preventivas que debes tomar para no adquirir una infección o para evitar un embarazo no deseado. También puede resultarte de gran ayuda para cuidar tu cuerpo, para pensar en tomar decisiones adecuadas, para negociar con tu pareja y para visualizar tu deseo de tener o no hijos en el futuro. Contar con salud sexual te permitirá el óptimo desarrollo personal para elegir.

Momentos de crisis con el proyecto de vida:

Tener un proyecto de vida propio no significa necesariamente que éste sea siempre exitoso o que los planes siempre pasen como lo teníamos previsto. La vida está llena de sorpresas, pero no debes de olvidar que eso mismo es parte de la naturaleza. Aunque planear las cosas ayuda bastante, en muchas ocasiones las cosas no salen como las queríamos; debemos vencer muchos obstáculos para lograr lo que nos proponemos y esto no siempre es posible. Paralelamente debemos aprender a transformar el sentimiento de frustración por el de adaptación cuando los planes cambian.

Ante una crisis, en ocasiones se puede sentir angustia, decepción, enojo o desilusión acerca de lo que te propusiste como meta; en esos momentos se pone a prueba tu fortaleza y seguridad, tus valores, tu capacidad de enfrentar los conflictos y de superar los obstáculos, de ser creativo. Cuando se presentan situaciones como éstas, es el momento de realizar ajustes a tu proyecto de vida, que te permitan reacomodar tus metas de acuerdo con el momento que estás pasando y con visión a futuro. Recuerda que cuando se cierra una puerta se pueden abrir muchas otras.

El proyecto de vida avanza también en los momentos de crisis y se construye día con día, de acuerdo con tus intereses y metas, integrando las nuevas experiencias, tomando en cuenta tus condiciones y posibilidades personales, las de tu pareja y tu familia, así como las de tu comunidad y de preferencia con una consciencia social hacia la evolución, desarrollo y sustentabilidad. Poder realizar proyectos de vida reflexivos, analíticos, creativos y viables, en el plano personal y social te permitirá contribuir a la construcción de una sociedad más armónica y humana. En donde no solamente te afectas positivamente a ti mismo, sino que también podrás contribuir a los que te rodean.

Crear y construir tu proyecto de vida

La creación de proyectos de vida pueden ser de gran ayuda en las transiciones, en los momentos en que se termina una etapa y se comienza otra.

Para hacer un proyecto de vida es necesario tener una visión clara, reflexiva y creativa de los diferentes ámbitos de la vida; por ejemplo, podríamos considerar los siguientes:

Ámbito físico

Se refiere a tu bienestar físico: hacer ejercicio, tener una dieta adecuada, cuidar de tu salud integral.

Ámbito afectivo

Comprende la forma en que se decide dar y recibir amor, ya sea con tu familia de origen, con tu pareja, con tus amigos, compañeros de escuela o trabajo.

Ámbito espiritual

Tiene que ver con la forma y libertad de entender tu vida interior, tus creencias, valores, y la coherencia de la misma por medio de tus actitudes y acciones. Estar contento significa la presencia de un bienestar integral interno y externo.

Ámbito profesional

Se refiere a la planeación de tu actividad laboral; requiere pensar en qué tipo de actividades te gustaría desarrollarte para así emprender la búsqueda de una ocupación o carrera, a partir de tus habilidades e intereses personales. La toma de decisiones en éste ámbito es determinante en la vida. Debemos anhelar hacer lo que amamos y amar lo que hacemos. Por esa razón es importante estar muy bien informado acerca de las alternativas que se tienen en cuanto a las diferentes escuelas y ofertas académicas (carreras) que éstas ofrecen. El consejo de los demás siempre es importante, sin embargo la decisión es totalmente individual.

Ámbito social

Se refiere a la forma de relacionarte con tus amigos, compañeros, personas conocidas y desconocidas; es decir, con tu entorno.

Ámbito cultural-recreativo

Se refiere a tus planes en cuanto a tu deseo de aprender e investigar sobre los aspectos culturales que tienen una fuerte influencia sobre tu identidad y a reflexionar sobre tus aficiones e inclinaciones para ser feliz.

Ámbito político

Implica poder asumirse como ciudadano que decide cómo vivir dentro de la ciudad, participando activamente en los cambios que se requieren en tu ciudad y tu país.

Ámbito material

Son los bienes materiales que deseas y que se requieren para satisfacer, por lo menos, tus necesidades básicas: vivienda, alimentación, salud, educación, entre otras ¿cómo los vas a conseguir?

Ámbito sexual

Permite la planeación y disfrute de tu vida sexual.



Testimonio

“Hay dos formas de vivir, eligiendo lo que queremos o dejando que la vida elija por una. Yo elijo elegir.”

17 años. Mujer. Delegación Coyoacán, DF.



Recursos y bibliografía

Referencias y citas:

- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Harvard Business Press. (2009). *Setting Goals, Prioritize Objectives, Keep Plans Focused*. Boston, Massachusetts. Harvard Business Press.
- Rodríguez R, Gabriela. (2011). *Género y educación sexual integral*. México: Ediciones Cal y Arena.
- Ministerio de Educación de la Nación. (2010). *Educación sexual integral para la educación secundaria*. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación.
- Faith Wordsworth, Chloe. (2010). *Manifiesta tu poder*. Arizona. Resonance Publishing.



Cuidando tu salud

Instituto de la Juventud

<http://goo.gl/13mxvw>

Recomendaciones:

Conoce tus raíces, dedica tiempo a conversar y hacerla de periodista y reportero con tus abuelos, tíos, padres, hermanos, construye y conoce tu propia historia, de dónde vienes.



Multimedia

Discurso de un adolescente sobre la importancia de la felicidad:

<http://goo.gl/zuNSmT>



Actividades

Collage:

En el centro de una cartulina coloca una fotografía tuya, divídela en los diferentes ámbitos de tu vida, y llénala con imágenes (pueden ser recortes de revistas, dibujos o impresiones) de lo que estás pensando como parte de tu plan de vida.



Plan de vida

Pasos a seguir para alcanzar tus metas personales:

1. Desglosa cada meta en tareas y subtareas para llevarlas a cabo.
2. Ordena las tareas en la secuencia en que lleven una a la otra a realizarse. Distingue las tareas secuenciadas y las que pueden llevarse a cabo en modo paralelo.
3. Para cada tarea clave, describe los resultados esperados a su final.
4. Determina qué recursos necesitas para poder llevar a cabo cada meta, y si los tienes disponibles.
5. Establece un marco con fechas de culminación para cada tarea.
6. Considera posibles obstáculos que puedan aparecer en el camino y mapea posibles soluciones creativas para cada obstáculo.

Metas coherentes:

- Son específicas
- Medibles
- Alcanzables
- Realistas
- Pueden cumplirse en un tiempo límite




Ciudadanía y acción

Navega en los sitios del Gobierno de la Ciudad de México y sus programas de desarrollo social, conoce los planes que como comunidad, sociedad y entidad política hemos hecho para los próximos años, sé parte activa de su consecución y mejora. Juntos construimos un mejor México.





Capítulo 6



“...en cuanto al incesto paterno: todos los días leemos en la prensa historias de padres que abusan sexualmente de sus hijos. Nada de esto tiene relación con lo que llamamos amor.”

Octavio Paz

Pronóstico vidrioso, 1938
Manuel Álvarez Bravo
(1902 -2002 Ciudad de México)

Acervo Museo de Arte Moderno / CONACULTA-INBA
© Colette Urbajtel/Archivo Álvarez Bravo, S.C.

Si bien en México el Surrealismo se dio de manera tardía y principalmente a través de la obra de pintores exiliados en México debido a la segunda Guerra Mundial, aun así existieron incursiones breves por parte de artistas mexicanos.

Ejemplo de ello es *La buena fama dormida*, de Manuel Álvarez Bravo, de la misma serie de la cual forma parte también *Pronóstico vidrioso*, aunque la segunda es mucho menos conocida. Esta serie

se volvió rápidamente un ícono del surrealismo en fotografía, sin embargo la mayoría de las imágenes de Álvarez Bravo no eran de origen, sino imágenes fortuitas que si bien permitían una lectura más onírica o relacionada con el inconsciente, ello se debía a que mostraban escenas que perpetuaban cierto misterio u objetos de connotación fetichista. La serie de *La buena Fama* fue la única construida por Don Manuel como una puesta en escena y un ejercicio surrealista per se.

La discriminación comienza con la estigmatización del otro, marcar en el otro una diferencia que lo hace vulnerable. Los efectos de la discriminación en la vida de las personas siempre son negativos y tienen que ver con la pérdida de derechos y la falta de equidad para acceder a ellos; lo cual puede orillar al aislamiento, a propiciar violencia e incluso, en casos extremos, a perder la vida.

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

También las PALABRAS hieren

SI ERES VÍCTIMA DE ALGÚN TIPO DE ABUSO O MALTRATO, O SABES DE ALGÚN CASO
Acude a los Centros de Salud u Hospitales de la Secretaría de Salud del Distrito Federal.

Programa de Prevención y Atención de la Violencia de Género
5132.1200 ext. 1027

Una vida digna es una vida SIN violencia
¡Tú decides, actúa ya!
PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

SEDESA
SECRETARÍA DE SALUD DEL DISTRITO FEDERAL

51 32 09 09
LOCATEL 900 1 111
salud.df.gob.mx df.gob.mx

encia y la juventud principalmente, pero se puede ser víctima de tal diferenciación a cualquier edad.

Uno de esos estigmas supone que los adolescentes y jóvenes no son capaces de tener madurez o de pensar por ellos mismos. Si bien esto podría justificarse por el hecho de que les falta experiencia o información, también existen otro tipo de estigmas mucho más dañinos como los que se dirigen a señalar diferencias por motivos de edad, de género, de preferencia u orientación sexual, de raza, de credo, de afiliación política y condición de salud.

Los estigmas frecuentemente derivan en expresiones de violencia y pueden llegar a la expresión del odio contenido y reflejado de quien lo expresa, que agudizan la incapacidad del ser humano para desarrollarse con sus semejantes.

Si tú rechazas estigmatizar a otros jóvenes o incluso a los adultos, estarás contribuyendo a mejorar el entorno social en el que estás creciendo y en el que tu sexualidad requiere de condiciones de respeto y aceptación de los demás para fluir y beneficiarte. Desenvolverse en un ambiente socialmente saludable es vital tanto para crecer como personas, como para ayudar a crecer a los demás.

Discriminación

La consecuencia inmediata de la estigmatización es la discriminación. Esta puede entenderse como el conjunto de expresiones y actos que provocan exclusión o negación de servicios, bienes e información a la persona estigmatizada, anulando el reconocimiento de sus derechos y la igualdad real de oportunidades para su desarrollo y el disfrute de los beneficios otorgados por el Estado de Derecho.

En el caso de los adolescentes e incluso los jóvenes, la edad ha sido un elemento que les disminuye el acceso a beneficios que los adultos tienen. Uno de ellos, la oportunidad de acceder a la información básica y mínima, pero necesaria, que les permita conocer, apropiarse, decidir y disfrutar acerca de su sexualidad.

No hablar de sexualidad, ni atender las inquietudes de la juventud, es un acto de discriminación en sí. Ciertamente en la adolescencia y en la juventud muchos se proyectan como "poco preparados" o "sin madurez"

Todas y todos tenemos el derecho de defender nuestra igualdad frente a los demás: así como a expresar nuestra incomodidad frente a cualquier violación de nuestros derechos. Sin importar la condición en la que te encuentres, tu mejor arma para defenderte de la discriminación es informarte, conocer y ejercer tus derechos. Promueve la igualdad en tu entorno y comunidad.

Estigma

Es la señal, adjetivo, símbolo, característica o rasgo que establece distinciones profundas y que se asigna a las personas, animales, plantas u objetos, con la finalidad de marcar ante ellos una diferencia. Socialmente esta diferencia se traduce en una distinción que llega a vulnerar lo estigmatizado, inclusive se llega a transgredir al que porte determinado estigma. En el caso particular de personas, la estigmatización se ha establecido en varios ámbitos vinculados a la adoles-

ante la sexualidad por falta de información y eso genera condiciones para que, ahora sí, sin información, puedan equivocarse al momento de explorar el tema y tomar una decisión.

Pero también existen otros elementos que enfrenta la juventud. Además de la edad, a las y los jóvenes se les discrimina por condición social, por el color de su piel, por su físico y apariencia, por enfermedad, por sus creencias o por sus preferencias, orientación o prácticas sexuales.

Negar la información en materia de sexualidad explica en mucho porqué hay embarazos no deseados y también porqué a temprana edad aparecen las infecciones de transmisión sexual o la violencia asociada a la sexualidad.

La discriminación suele manifestarse de diferentes maneras, directas e indirectas: la indiferencia, la exclusión, el rechazo, las burlas, los insultos en actividades sociales o en el ambiente escolar o laboral.

Contra la discriminación, contamos contigo

Todos podemos hacer algo para combatir el estigma y la discriminación. Es importante comenzar por combatir los prejuicios propios por medio de la información científica e involucrarnos con personas que consideramos "diferentes", ya que en realidad todos y cada uno de nosotros somos distintos, la pluralidad tiene una gran riqueza. Escuchar las opiniones y sentimientos de estas personas con una mente abierta permiten comenzar a entender otras visiones de la vida y del mundo. La tolerancia y el abrir la mente nos permite no sólo estar bien con las personas que nos rodean y se desenvuelven a nuestro lado día a día para complementarnos, sino también nos permite estar bien con nosotros mismos.

En segundo término es crucial que maestros y alumnos por igual se comprometan a no dejar pasar un acto de discriminación que ocurra enfrente de ellos.

Por último, organizar y participar en campañas de sensibilización hacia otros estudiantes respecto de los daños que causan el estigma y la discriminación contribuye mucho en este propósito compartido.

Si sientes que has sido víctima de discriminación, es necesario que acudas a las instancias correspondientes, con alguna autoridad o adulto cercano y manifestar tu desacuerdo. Acércate al Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México.



Testimonio

"He padecido más los últimos años a causa de las actitudes y reacciones de las personas cercanas a mí, que a causa del virus que tengo, que incluso ya está controlado."

21 años. Hombre. Delegación Xochimilco, DF.



Recursos y bibliografía

Por la no discriminación en jóvenes

<http://goo.gl/STG9Fd>

Programa Anual para Prevenir y Eliminar la Discriminación para el Distrito Federal 2013

<http://goo.gl/PfoaiZ>

Mensaje de Julieta Venegas, Embajadora de UNICEF México sobre el derecho de los jóvenes a la protección y a una vida libre de violencia

<http://goo.gl/ZoZEPS>

Referencias y Citas:

- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Fundación México Vivo. (2013). *Generación Viva, Guía para Docentes*. Ciudad de México, México. FMV.
- Rodríguez R, Gabriela. (2011). *Género y educación sexual integral*. México: Ediciones Cal y Arena.



Cuidando tu salud

- Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal
<http://goo.gl/c6LQ7>
- Servicios de Salud Sexual y Reproductiva en el DF
<http://goo.gl/30xPrQ>
- Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación del Distrito Federal
<http://goo.gl/4VCAXO>
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C.
<http://goo.gl/RfJWN>
- Grupo de Información en Reproducción Elegida, AC-GIRE
<http://goo.gl/RfJWN>
- Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México
<http://goo.gl/rreYj2>
- Fundación Origen
<http://goo.gl/njs8PG>
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/F9Tve1>
- Procedimiento para la presentación de quejas y reclamaciones ante la COPRED
<http://goo.gl/QgWpxx>



Ciudadanía y acción

Identifica en tu comunidad, escuela, colonia y entorno las principales expresiones de estigmatización y discriminación existentes. Discute con tu familia y amigos cómo pueden contribuir a su eliminación.



Derechos

- Constitución Política: 1, 3 y 29.
- Convención sobre los derechos del niño: 2, 28, 29 y 31.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 1, 3 y 4.
- Ley General de Salud: 77 Bis, 77 Bis 36, 103 Bis 2.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 5, 51, 45, 46 y 46 Sexter.
- Ley de Salud del Distrito Federal: 11.



Multimedia

Niños y cultura racista

Estudio realizado en México CONAPRED

<https://goo.gl/Bh1Dy4>

Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación

<https://goo.gl/ziuh6M>

Ningún Gobierno debería decidir sobre esto

<https://goo.gl/AvfVpS>

Este acertijo no es una broma

<https://goo.gl/5gtzCF>



Actividades

Publicidad:

Toma un tiempo para navegar en línea y conoce las diferentes campañas que gobiernos, organismos internacionales y asociaciones civiles han hecho en todo el mundo para combatir el estigma y la discriminación. Si te inspiras, crea tu propio mensaje y súmate.



Plan de vida

Obsérvate:

Todos podemos llegar a equivocarnos en algún momento y hacer un comentario que puede resultar discriminatorio para alguien más que es diferente a nosotros. La constante auto observación de cómo te expresas de los demás y sus reacciones te ayudará a distinguir si incurres en estos casos para que puedas dejar de hacerlo. Si te encuentras en este supuesto corrige inmediatamente, discúlpate y haz énfasis en la importancia de la igualdad de trato.



Gliphox III, David Silva. (Detalle de obra). Acrílico sobre tela, 81 x 100 cm.

6.2 Relaciones libres de violencia

La Organización Mundial de la Salud define la violencia como: “aquel uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.” Debemos estar atentos de no ser violentos, ya que muchas veces lo hacemos de manera inintencionada.

La sexualidad es un aspecto de la vida que es especialmente vulnerable a la violencia, ya que implica un contacto cercano, que en caso de ir en contra de nuestra voluntad puede ser inclusive un delito.



¿Qué es la violencia?

La Organización Mundial de la Salud la define como: “aquel uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.”

Diferentes tipos de violencia:

Los diferentes tipos de violencia se pueden presentar en el trabajo, la escuela, transportes públicos, espacios de uso común y libre tránsito, oficinas, o incluso en la familia, prácticamente en cualquier lugar. Los principales casos incluyen:

Violencia física: Empujones, bofetadas, puñetazos,

puntapiés. Este tipo de violencia muchas veces deja cicatrices, enfermedades que duran toda la vida, lesiones leves o severas, o incluso puede causar la muerte.

Violencia Psicológica: Prohibiciones, coacciones, condicionamientos, amenazas, intimidaciones, chantajes, manipulación, actitudes devaluatorias y abandono.

Violencia sexual: Actos sexuales impuestos sin consentimientos de la persona. Estos pueden ser prácticas sexuales no deseadas o que generen dolor, exhibición de los órganos sexuales externos sin consentimiento del espectador, tocamientos íntimos o roces sin consentimiento, penetración sin consentimiento por la boca, vagina o ano.

Violencia verbal: Insultos, gritos, palabras hirientes u ofensivas, descalificaciones, humillaciones, amenazas o “piropos” ofensivos.

Violencia económica: Castigo sutil a través del control del dinero o de los bienes materiales.

¿Cómo prevenir la violencia en un noviazgo o relaciones afectivas?

- No obligues a nadie a tener relaciones sexuales contigo, aunque haya iniciado un juego sexual o porque sepas que ya ha tenido relaciones sexuales con otras personas.
- Obligar a alguien a besarte, tocarte o, peor aún, a la penetración, es una ofensa grave que atenta contra la dignidad de las personas y es también un delito muy grave.
- No le mientas a nadie para lograr que tenga relaciones sexuales contigo. Actuar así sería un acto de manipulación que, lejos de disfrutarse, te llevaría a vivir una experiencia amarga, y en lugar de afirmarte, hará que te sientas no deseado o repudiado.
- Si has bebido o estás bajo la influencia de alguna droga, evita una relación sexual; es mejor evitarlo también en el caso de que la otra persona lo esté. Durante la intoxicación, además de confundir el deseo, puede hacerte olvidar tomar medidas preventivas para evitar embarazos o infecciones de transmisión sexual, e incluso propiciar la violación e involucrarte en un delito sexual.

- Nunca encubras una violación, ¡detenla en la medida de tus posibilidades! Si una persona o grupo de personas está teniendo una relación con una chica o chico contra su voluntad, se trata de una violación, ¡no te involucres!, intenta detener esa acción que es denigrante y extremadamente violenta, y denúnciala a las autoridades, ya que de lo contrario te estarías convirtiendo prácticamente en cómplice de la misma.
- Las relaciones sexuales no son batallas que se ganan, sino experiencias que se construyen y se disfrutan. Presumir de “victorias sexuales” es desvirtuar un acto que puede ser más sentimental y amoroso, nunca será un signo de hombría.
- No asumas que sabes lo que la otra persona quiere; lo más seguro es que te equivoques. Mejor pregunta cómo se siente y qué desea, así como hasta dónde quiere llegar; en algunas ocasiones no se quiere llegar a más y es muy importante respetarlo.
- NO, SIGNIFICA NO. Es falso que cuando una mujer dice “no” quiere decir “sí”. Valora la palabra de las mujeres y no la subestimes; ellas saben lo que quieren.
- Siempre expresa tus deseos y sentimientos, ponle palabras aunque te cueste trabajo. La comunicación afectiva y la educación sentimental han sido precarias en nuestra cultura y hay que hacer un esfuerzo por mejorarlas, porque expresar tus afectos te hace más sensible y abre oportunidades amorosas que pueden ser únicas.
- Habla con respeto de tus experiencias sexuales y no permitas que tus amigos se burlen de tus relaciones sexuales; se solidario y constructivo con tu género.

Principios de respeto para una vida sexual sin violencia:

1. Toda relación sexual debe estar basada en la comunicación y la libre decisión de las personas involucradas. Las relaciones sexuales son experiencias que se construyen y se disfrutan, no mecanismos de poder.
2. Nadie está obligado a tener relaciones sexuales sin su consentimiento. Aunque hayas iniciado o participado en un juego sexual, nadie puede obligarte a tener relaciones sexuales. Es un delito grave ¡Denúncialo!
3. Nadie puede obligarte a ninguna actividad sexual sin tu consentimiento. Besos, caricias y cualquier contacto debe ser con tu consentimiento. Si alguien te dice que no, en cualquier momento, para.

4. Mantén relaciones basadas en la verdad y la transparencia. No mientas o seas víctima de mentiras para tener relaciones sexuales.
5. Garantiza la libre elección y toma de decisiones conscientes. El uso de cualquier tipo de droga o alcohol afecta la capacidad de toma de decisiones, por lo que su consumo te puede impedir tomar medidas preventivas para evitar embarazos o infecciones de transmisión sexual.
6. Mantén la comunicación con la otra persona. Siempre expresa tus sentimientos y preferencias y, si no deseas algo, dilo.
7. Denuncia cualquier acción de violencia en tu contra o de otra persona. Si eres víctima o testigo de una relación sexual sin consentimiento, denúnciala. Es una violación y constituye un delito que te pone en riesgo a ti y a tu comunidad.



Testimonio

“Nos preocupa que el hostigamiento laboral y sexual –un camino directísimo a la violencia física– todavía sea considerado un delito poco grave. Esto no puede continuar...Las mujeres están en todos los espacios, pero el flagelo de la violencia no les da libertad, por el contrario: obstaculiza su crecimiento personal y su participación en el progreso regional. Las instituciones encargadas de impulsar la igualdad entre mujeres y hombres debemos exigir, crear y estimular las condiciones que permitan a nuestros países aprovechar al máximo el dividendo de género que, por desigualdad y discriminación, durante muchas décadas se ha desperdiciado.”

Lorena Cruz Sánchez.

Directora del Instituto Nacional de las Mujeres. Mayo 2014.



Recursos y bibliografía

Servicios que se ofrecen para víctimas de Violencia Sexual

<http://goo.gl/Kpn8v8>

Prevención del VIH/SIDA en víctimas de la violencia sexual

<http://goo.gl/fq00ml>

Violencia de género

<http://goo.gl/mCwXC1>

Presentar una queja ante la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal

<http://goo.gl/IUK7ET>

Referencias y citas:

- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.

- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2000). *Promoción de la Salud Sexual*, Recomendaciones para la acción. Antigua, Guatemala, OPS.
- Fundación México Vivo. (2013). *Generación Viva, Guía para Docentes*. Ciudad de México, México. FMV.
- Rodríguez R, Gabriela. (2011). *Género y educación sexual integral*. México: Ediciones Cal y Arena.
- Organización Panamericana de la Salud. (2009). *Salud Sexual para el Milenio*. Washington, DC: OPS.



Cuidando tu salud

- Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal
<http://goo.gl/c6LQ7>
- Servicios de Salud Sexual y Reproductiva en el DF
<http://goo.gl/F9Tve1>
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C.
<http://goo.gl/RfJWN>
- Grupo de Información en Reproducción Elegida, AC–GIRE
<http://goo.gl/RfJWN>
- Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México
<http://goo.gl/rreYj2>
- Fundación Origen
<http://goo.gl/njs8PG>
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/F9Tve1>



Derechos

- Constitución Política: 1 y 17.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 2.
- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 3, 23, 28 y 32.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 54 y 47.
- Ley de los derechos de las niñas y niños en el Distrito Federal: 4, 5, 9 y 30 Ter.
- Ley de asistencia y prevención de la violencia familiar: 1.
- Ley de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia para el Distrito Federal: 2.



Actividades

Crea un círculo creativo:

Ya sea en el hogar con tus padres y hermanos o con tu grupo más cercano de amigos y compañeros de la escuela, impulsa una pequeña campaña que puedan difundir en redes sociales para disminuir las formas de violencia en su entorno y generar un cultura de paz.



Plan de vida

Construye ambientes libres de violencia: Siempre que identifiques ambientes o conductas de violencia manifiesta tu desacuerdo y desaprobación a la misma, no seas parte de ellos. Puedes proponer la resolución pacífica de conflictos y hacerle ver a los demás que siempre existe esa alternativa; en tu propia vida desarrolla y valora el diálogo y la comunicación. Identifica las cualidades, características y entornos que te traen armonía, mantente alejado de la violencia siempre.



Ciudadanía y acción

Pronúnciate como ciudadano siempre en contra de las diversas, infinitas e intolerables formas de violencia que están atrás del embarazo temprano, dentro de la familia, dentro del matrimonio, en situaciones de conflictos, en el matrimonio infantil, en el sexo transaccional, en la trata de personas y en la violación.



Multimedia

Coalición contra el abuso a la mujer

Abuso Doméstico

<http://goo.gl/zEFkvX>

Promo Cartoon Network

Basta de Bullying

<http://goo.gl/GcTIDx>



Violencia innecesaria, Christa Klinckwort. (Detalle de obra). Fotografía sobre sintra, 50 x 50 cm.

Todo acto de naturaleza sexual que vaya en contra de tu voluntad se le considera abuso sexual, no sólo implica el coito forzado. Nadie está exento de ser víctima sin importar su sexo, edad, raza, clase social o el entorno cultural en el que se desenvuelve. Todas y todos debemos de mantenernos alerta ante cualquier signo de amenaza o posibilidad de abuso. Por desgracia, el abuso sexual es más común en nuestra sociedad de lo que podríamos imaginar debido al silencio al cuál son orilladas sus víctimas. Si ofrecemos apoyo, justicia, solidaridad y atención a tiempo, juntos podremos disminuir sus estragos.



De acuerdo con el Código Penal del Distrito Federal, el abuso sexual lo comete quien sin consentimiento de una persona y sin el propósito de llegar a la cópula, ejecute en ella un acto sexual, la obligue a observarlo o la haga ejecutarlo.

El abuso sexual es una situación que puede ocurrir contra mujeres y contra hombres, en todas las edades, clases sociales, razas y ambientes culturales.

La pobreza, la ignorancia, el silencio y el miedo son los principales aliados del abuso sexual. La falta de una educación sexual integral en las familias y en las comunidades convierte a los niños en seres más vulnerables frente al problema. Por otra parte el ambiente familiar es un factor determinante. La falta de comunicación entre padres e hijos, una educación autoritaria, la baja autoestima y las carencias afectivas hacen que los niños sean más vulnerables a sufrir una agresión de carácter sexual, pues ante estas condiciones el agresor encuentra la situación idónea para cometer el abuso, ya que resulta más sencillo ganarse el cariño y la confianza del infante necesitado de afecto cuando es el caso.

Si bien la violación (por la vagina, el ano o la boca) es una forma de abuso sexual infantil, también existen otras como el manoseo, frotamiento o promover la prostitución de las y los menores. Incluso tomar o difundir fotografías o videos que comprometan su honor, su pudor y su sexualidad son consideradas expresiones de abuso sexual.

El abuso sexual está entre las cinco experiencias más traumáticas que un ser humano puede enfrentar en su vida y lamentablemente sucede mucho más frecuente de lo que imaginamos. El hecho de que el agresor, en la mayoría de los casos, sea alguien cercano a la víctima, contribuye a que la persona agredida guarde silencio por miedo a que no le crean, le culpen y se cumplan las amenazas del abusador, que sabe cómo manipular su voluntad.

El conflicto es complejo porque la sociedad fomenta el silencio por miedo al tema. Sin duda es un problema cultural también. Esto se refleja en la falta de educación, formación, la escasa información y la negación de la problemática. Por lo cual es imperativo hablarlo.

Abuso sexual infantil

De esta manera el abuso sexual infantil es un delito donde una persona satisface sus impulsos sexuales con una niña, niño o adolescente de cualquier sexo, aprovechándose de sus debilidades, ignorancia o inexperiencia a través del engaño, violencia, amenaza o de una relación de dependencia. Así afecta su integridad sexual, haciéndole pasar por experiencias traumáticas que pueden perjudicar su desarrollo evolutivo normal.

El abuso sexual infantil además de una violación puede incluir cualquier tipo de interacción de carácter sexual entre un infante y una persona mayor, mediante una relación de desigualdad con respecto a la edad, poder o madurez. Es importante señalar que el abuso no siempre implica contacto físico y puede darse de distintas maneras, por ejemplo: exhibicionismo de genitales, acoso, presenciar actos sexuales (de manera visual o auditiva), violencia verbal sexual, pornografía o ser testigo del abuso a otros.

¿Cómo afecta el abuso sexual infantil?

- Trastornos de sueño.
- Cambios drásticos de conducta.
- Problemas de identidad sexual.
- Dificultad para entablar relaciones afectivas y sexuales.
- Consumo de drogas y alcohol.
- Depresión.
- Trastornos alimenticios.

6.3

- Relaciones familiares fracturadas y violentas.
- Intentos de suicidio.
- Conflictos con la pareja.
- Problemas de salud sexual.

Para las y los adolescentes y también para la juventud, algunas medidas que pueden ayudar a prevenir o a protegerse del abuso sexual son:

1. Aprende a exigir respeto. Es clave entender que nadie debe maltratar ni tocar tu cuerpo contra tu voluntad, y que ninguna persona, ni joven ni adulta debe utilizarte para su gratificación sexual. Todas las personas están obligadas a respetar tu integridad personal.
2. Expresa lo que piensas. Debes sentirte en libertad de decir lo que piensas, expresar tus acuerdos y desacuerdos, lo que te gusta y lo que no te gusta de la vida escolar, familiar y social. Todo ser humano, independientemente de su edad y sexo, tiene derecho a expresar sus ideas y opiniones.
3. Aprende a escuchar y a dialogar. Ten conversaciones con otros amigos y personas adultas donde se compartan tus dudas e inquietudes y no queden ideas confusas. La comunicación clara con otras personas es una pieza clave en tu vida.
4. Comprende los límites de la obediencia. La obediencia es una norma para mejorar la convivencia y el respeto a los demás, pero no estás obligado a obedecer actos que intimiden o te falten el respeto, a tu cuerpo o al de los demás.
5. Prepárate para enfrentar problemas cotidianos. Debes ensayar qué hacer frente a conflictos o problemas, reflexionar sobre lo que se debe hacer en caso de perderte en algún lugar o si tienes desconfianza por alguna persona adulta.
6. Conoce los servicios de la comunidad. Averigua qué instituciones prestan ayuda para casos de abusos sexual en la comunidad donde te ubicas. Se puede buscar esa información y compartirla.
7. Aprende los derechos. Los niños y los adolescentes tienen derechos humanos que deben conocer para poder exigirlos y protegerse, ya que el manejo de esta información es un recurso sumamente importante. Hay que revisar en clase la Convención de los Derechos de la Niñez.
8. Fortalece la autoestima. Clave para la prevención es que conozcas tu cuerpo, valores sus cualidades, tu mundo interno y externo, y analices la forma asertiva de relacionarte con los otros.



Recursos y bibliografía

Abuso sexual

Alianza – Javier Chicharito - 10xinfancia.mx – Remontemos el marcador para todos los niños y adolescentes en México

<http://goo.gl/82RHtS>

Referencias y citas:

- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Organización Panamericana de la Salud, *Organización Mundial de la Salud*. (2000). Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la acción. Antigua, Guatemala, OPS.
- Fundación PAS, Prevención del Abuso Sexual Infantil en <http://fundacionpas.org/index.php>
- Rodríguez R, Gabriela. (2011). *Género y educación sexual integral*. México: Ediciones Cal y Arena.
- Foucault, Michel. (1976). *Historia de la Sexualidad I: La voluntad de saber*. Paris. Editions Gallimard.
- Organización Panamericana de la Salud. (2009). *Salud Sexual para el Milenio*. Washington, DC: OPS.
- Ministerio de Educación de la Nación. (2010). *Educación sexual integral para la educación secundaria*. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación.



Cuidando tu salud

- Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal
<http://goo.gl/c6LQ7>
- Servicios de Salud Sexual y Reproductiva en el DF
<http://goo.gl/F9Tve1>
- Asociación para el Desarrollo Integral de Personas Violadas AC (ADIVAC)
<http://goo.gl/XHUj6O>
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C. Tel. (55) 5573-3460, (55) 5513-7489
- Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México
<http://goo.gl/rreYj2>
- Fundación Origen
<http://goo.gl/njs8PG>
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/30xPrQ>
- Fundación PAS
<http://goo.gl/tjCDIz>
- Blinda tu familia
<http://goo.gl/y8kDtb>



Derechos

- Constitución Política: 1, 4 y 7.
- Convención sobre los derechos del niño: 6, 18, 23 y 27.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 1, 2, 3, 6, 7, 8 y 9.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 18.
- Ley General de Salud: 112
- Ley Federal para prevenir y sancionar la tortura: 1.
- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 18, 19, 21, 32.
- Ley de los derechos de las niñas y niños en el Distrito Federal: 4, 5, 8, 9, 19, 20 y 27.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 13, 15, 30, 41 y 49.
- Ley de educación del Distrito Federal: 40 y 44.
- Ley de salud del Distrito Federal: 5, 15, 17, 52, 53, 57 y 74.
- Ley de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia para el Distrito Federal: 2.
- Código Penal Federal: 85, 149 ter, 199 Bis, 200, 201, 202, 203, 203 Bis, 204, 206 Bis, 209 Bis, 259 Bis, 260, 261, 266 Bis, 272, 292 y 325.
- Código Penal para el Distrito Federal: 148 Bis, 162, 174, 176, 177, 178, 179, 181 Bis, 183, 184, 186, 187, 188 Bis, 189, 189 Bis, 200, 206 Bis y 254.



Actividades

Círculo creativo:

Reúne un grupo de personas de tu familia y escuela y conversen sobre la importancia de detener el

abuso sexual infantil y ofrecer apoyo a las víctimas que lo han padecido, generen ideas que les permitan hacer un póster de una pequeña campaña de consciencia.



Plan de vida

Conoce los servicios con que cuentas: Nunca sabemos en qué momento podemos tener un accidente o necesitar de los servicios de salud con los que cuenta nuestra comunidad, por ello es importante que te des tiempo de ubicar, conocer y familiarizarte con estos servicios para cuando tú o alguien que conoces pueda llegar a necesitar de ellos, tengan fácil acceso.



Ciudadanía y acción

Si sabes o sospechas que una amiga o amigo está sufriendo algún tipo de abuso no dudes buscar un adulto en quien confíes y compartirle a esa persona sutilmente esta información. Juntos podrán asesorarse (en la escuela, el hospital, el ministerio público, etc.) y ayudarlo. También es importante que comprenda que él o ella no tuvieron la culpa de lo que ha sucedido.



Multimedia

Campaña Maltrato Infantil UNICEF

<http://goo.gl/00oBr0>

Historia 4 – Decir No – Programa de prevención del abuso sexual a niños y niñas

<http://goo.gl/JDazAm>



Natalia (*Proyecto Negro*), Herbert Baglione. (Detalle de obra). Fotografía, 67 x 100 cm.

6.4 Explotación sexual

La trata de personas con fines de explotación sexual es una violación sistemática de los derechos humanos, una barrera al desarrollo económico y social, y una prioridad de salud pública en un estado de derecho. La mayoría de las veces se da por medio de engaños, intimidaciones y/o secuestros. Para prevenir ser víctima de la explotación debes de verificar la autenticidad de una oferta de trabajo que resulte sumamente atractiva, cuidarte del “sexting”, no aceptar tratos con extraños que te puedan poner en una situación vulnerable y cuidar con quién te relacionas en tus redes sociales y en tu vida sentimental.



¿Cuántas veces vemos por televisión noticias sobre chicos y chicas que desaparecen de un día para el otro y cuyas familias no tienen idea de dónde pueden estar? ¿Sabías que muchos de ellos son engañados, amenazados y secuestrados para llevarlos lejos de sus casas y explotarlos sexualmente?

A este delito se le llama trata para explotación sexual; la trata de personas o “la esclavitud del siglo XXI” como se conoce hoy en día, es un delito que atenta en contra de los derechos humanos pues vulnera la esencia misma del ser; afecta tanto vida, salud, libertad e integridad como dignidad de las personas.

Actualmente la trata de personas es entendida como el alquiler o la compra y venta de seres humanos para fines sexuales. Es un grave crimen que afecta a millones de personas en el mundo, mediante bandas del crimen organizado o individuos crueles.

En la mayoría de casos denunciados las víctimas son mujeres, niños y adolescentes. También es importante saber que a veces se combina con otras formas de trata como la laboral, que se da cuando se obliga a las personas adultas, a veces con sus hijos, a trabajar en el campo, en talleres que confeccionan ropa o en tareas domésticas, entre otros.

¿Cómo consiguen estos delincuentes llevarse y explotar a las personas? A veces lo hacen por la fuerza, con amenazas de este tipo: “si no trabajas para nosotros,

tu familia la va a pasar mal” o “si no vienes, te quemamos la casa”, llegan a decir. Otras veces engañan con ofertas de trabajo, viajes o de estudio tentadoras y les dicen que se van a alejar de la familia, pero que van a ayudarlos mandándoles dinero del trabajo. A veces a las chicas las convencen diciéndoles cosas como: “te vamos a llevar a la ciudad, a trabajar con una familia buena y te van a dejar salir para terminar la secundaria”, o “con lo linda que eres vas a trabajar de modelo, vas a ganar un montón de dinero y vas a aparecer en portadas de revistas”. Es frecuente que estas ofertas laborales se realicen por Internet y en redes sociales.

Algunas precauciones:

Si ves un anuncio de trabajo que te parece muy bueno antes de llamar por teléfono averigua si esa empresa existe (se puede buscar en Internet). Cuando llames tienes que preguntar nombres de las personas encargadas, lugar de la empresa y toda información que se te ocurra preguntar sobre el trabajo. Hay que anotar todo bien y compartirlo para que la familia esté al tanto y también para poder averiguar más cosas (por ejemplo, si la oferta es para trabajo en otra ciudad, preguntar por los contactos y referencias locales y llamar para ver si de verdad existen).

También tienen que poner atención, sobre todo las mujeres, cuando empiezan un noviazgo y todavía no se conocen mucho, a veces los delincuentes, haciéndose pasar por enamorados, las seducen y después les ofrecen irse a un lugar lejano. Siempre hay que preguntar bien de qué se trata el trabajo y no aceptar ofertas que parecen ser muy buenas, sin averiguar antes todo lo que puedan implicar y no dejar la comunicación con la familia.

Nunca firmes algo si no te acompaña alguien que te pueda ayudar a entender bien la oferta o documentos. Cuando te ofrecen trabajos maravillosos por Internet o Facebook, no tienes que mandar mucha información propia: hay que pedir datos previamente.

Los adultos, ya sean familiares, amigos o maestros, pueden ser de gran ayuda para los chicos cuando tienen dudas sobre estas ofertas o cuando ellos o sus amistades sienten que están confundidos.

Por eso es importante escucharnos con respeto y evitar que la primera respuesta sea un reto. Si hay intolerancia para escucharnos cerramos la comunicación. En cambio, si se escucha con paciencia, podemos confiar y así recibir la ayuda que necesitamos.

Medidas de prevención:

1. Ofertas de trabajo atractivas. Muchas veces podemos recibir una oferta laboral que parezca la mayor oportunidad de nuestras vidas, de esta forma se disfrazan muchas veces los ofrecimientos para la explotación. Siempre que tengas una oferta de trabajo por Internet o redes sociales, recopila toda la información del empleo, el empleador, las características y condiciones del trabajo y discútelas en familia o con tus maestros, ellos sabrán asesorarte sobre cualquier peligro existente.
2. Relaciones con otras personas por redes sociales. Cuando te relaciones con otra persona, asegúrate de que te brinde información clara y verdadera, su nombre completo, que sus datos personales sean verificables; no brindes información propia a detalle si no te proporcionan la suya; si acudes a citas o encuentros, siempre informa a alguien cercano de dónde estarás y con quién.
3. Consulta y conoce las leyes vigentes para prevenir la explotación sexual.



Recursos y bibliografía

Derechos de las víctimas de violencia sexual y trata de personas en el Distrito Federal

<http://goo.gl/OC0MzZ>

UNICEF contra la Violencia

<http://goo.gl/uIS3Zy>

Campaña para Erradicar el Turismo Sexual y la Explotación Sexual Comercial

<http://goo.gl/Aoiyb9>

Referencias y citas:

- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2000). *Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la acción*. Antigua, Guatemala, OPS.
- Rodríguez R, Gabriela. (2011). *Género y educación sexual integral*. México: Ediciones Cal y Arena.
- Organización Panamericana de la Salud. (2009). *Salud Sexual para el Milenio*. Washington, DC: OPS.
- Ministerio de Educación de la Nación. (2010). *Educación sexual integral para la educación secundaria*. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación.



Cuidando tu salud

- Locatel: (55) 5658-111
- Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal
<http://goo.gl/c6LQ7>
- Asociación Nacional contra la Trata Humana en la Sociedad
<http://goo.gl/ruLscF>
- Coalición Regional contra el Tráfico de Mujeres y Niñas en América Latina y El Caribe, A. C.
<http://goo.gl/heUl6r>
- Asociación para el Desarrollo Integral de Personas Violadas AC (ADIVAC)
<http://goo.gl/8qjWEq>
- Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México
<http://goo.gl/rreYj2>
- Fundación Origen
<http://goo.gl/njs8PG>
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/30xPrQ>



Derechos

- Constitución Política: 1, 4 y 7.
- Convención sobre los derechos del niño: 6, 18, 23 y 27.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 1, 2, 3, 6, 7, 8 y 9.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 18.
- Ley General de Salud: 112
- Ley Federal para prevenir y sancionar la tortura: 1.
- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 18, 19, 21, 32.
- Ley de los derechos de las niñas y niños en el Distrito Federal: 4, 5, 8, 9, 19, 20 y 27.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 13, 15, 30, 41 y 49.
- Ley de educación del Distrito Federal: 40 y 44.
- Ley de salud del Distrito Federal: 5, 15, 17, 52, 53, 57 y 74.
- Ley de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia para el Distrito Federal: 2.
- Código Penal Federal: 85, 149 ter, 199 Bis, 200, 201, 202, 203, 203 Bis, 204, 206 Bis, 209 Bis, 259 Bis, 260, 261, 266 Bis, 272, 292 y 325.
- Código Penal para el Distrito Federal: 148 Bis, 162, 174, 176, 177, 178, 179, 181 Bis, 183, 184, 186, 187, 188 Bis, 189, 189 Bis, 200, 206 Bis y 254.



Actividades

Escribe tu propio manifiesto:

Toma una hoja de papel y escribe las razones por las que tú desapruebas y te pronuncias en contra de la explotación sexual. Comparte tus pensamientos con la familia y círculo de amigos.



Plan de vida

Blíndate al riesgo:

Siempre que recibas una oferta para un trabajo, principalmente en redes sociales e Internet, y sobre todo si es fuera de tu localidad, acude a las entrevistas con un miembro de tu familia, mantén una estrecha comunicación con ella y compárteles todos los detalles; ellos podrán ayudarte a mantenerte siempre alerta de un peligro.



Ciudadanía y acción

Si sientes en algún momento que estás en peligro, no dudes en pedir ayuda a alguien de confianza o directamente a la policía, recuerda que siempre es mejor prevenir que lamentar. Lo mismo si te parece que alguna amiga o amigo está en peligro.

Pronunciate siempre en contra del consumo de pornografía y prostitución de menores.



Multimedia

Cerca/Lejos - Contra el trabajo infantil

<http://goo.gl/3Q76UH>

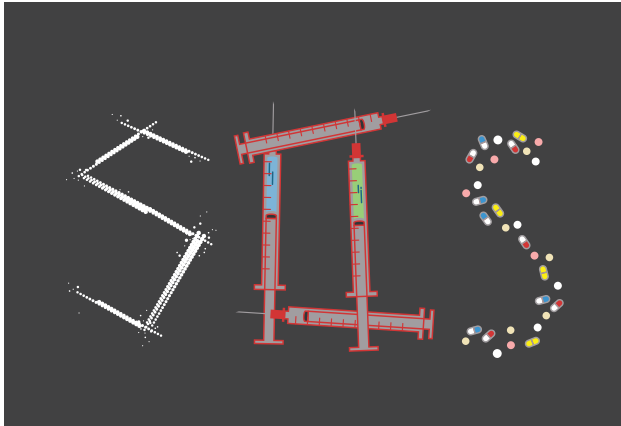
Asociación Nacional contra la Trata Humana en la Sociedad

<http://goo.gl/4LzVeH>



Solo vine a decir adiós, Jorge Emilio Espinosa. (Detalle de obra). Óleo sobre tela, 120 x 150 cm.

La sexualidad nos permite, entre otras cosas, disfrutar de una privilegiada comunicación de sentimientos y sensaciones con otra persona; es una fuente de placer y de bienestar con la que la naturaleza nos ha dotado y que está vinculado a nuestro sistema nervioso. Cualquier elemento que interfiera entre la naturaleza y dos personas que deseen compartir su sexualidad, demerita y distorsiona su óptima vivencia. Tanto las drogas como el consumo de alcohol, al que la juventud está expuesta, trae problemas a la sexualidad de distintas formas, y muchos de ellos ponen en peligro la vida, aumentando el riesgo de adquirir una enfermedad de transmisión sexual.



A una persona que consumió ocasionalmente alguna droga no se le puede considerar adicta; de la misma manera que a alguna persona que ocasionalmente se emborrachó no se le puede considerar alcohólica. La adicta o el adicto ya sea a la droga, al cigarrillo o al alcohol es la persona que luego de la repetición periódica y continua presenta una dependencia psicofísica a cualquiera de estas, producida por las sustancias que las componen o las sensaciones temporales que provocan.

Adicciones vinculadas a la sexualidad:

Las adicciones alteran, con supuestos sustitutos a necesidades básicas no satisfechas, y perjudican completamente la vida de las personas al dejar los vacíos, vacíos. Tiene repercusiones en muchas actividades y relaciones humanas, profesionales, en la individual y por supuesto en la sexualidad.

Las adicciones que se presentan con mayor frecuencia son las siguientes:

- Morfina y derivados (heroína).
- Barbitúricos y/o alcohol.
- Cocaína y "Crack".
- Marihuana y "hashish".
- Anfetaminas y sedantes.
- Alucinógenos (LSD y hongos).
- Éxtasis, tachas o metaanfetaminas.
- Adhesivos, pegamentos y colas inhalables.

Existen drogas como la morfina, heroína, codeína y sus derivados que se conocen como drogas heroicas y que

se suelen inyectar por vía intravenosa, es decir en las venas y son altamente adictivas porque crean graves cuadros de dependencia. El uso de estas drogas es una de las causas más frecuentes de muerte por sobredosis, de enfermedades como la flebitis y de la transmisión de la Hepatitis "B" y "C", así como del VIH. Además son una causa importante para el deterioro de la personalidad y las relaciones sociales. Por lo tanto, para los adictos a este tipo de drogas su vida sexual deja de ser una prioridad, lo que trae en consecuencia su descuido y con ello se expone también a mayores riesgos como las Infecciones de Transmisión Sexual y a los embarazos no deseados, dado que las relaciones sexuales en personas con adicciones no se caracterizan precisamente porque haya protección de por medio.

Es importante conocer qué consecuencias se pueden tener al consumir cada tipo de drogas, para poder ayudar a quien tiene una adicción a recuperar su salud. Aquí te presentamos una pequeña referencia al respecto para que valores que te quitarán más de lo que te ofrecen:

De las hojas de la planta de coca se extrae la **cocaína**, una de las drogas más usadas en la actualidad que produce un efecto de aceleración y excitación cuando se inhala. Dado que en esta época todo se caracteriza por el aceleramiento del tiempo y tener que rendir en las actividades cotidianas, aún a costa de la salud de las personas, tiene un alto consumo. El uso de la cocaína puede causar agresividad, crisis de ansiedad, actos violentos contra las personas –entre los que se encuentran la violación y el abuso sexual– insomnio, abandono de los cuidados corporales y de la personalidad. El uso continuo o crónico de este polvo blanco produce disfunción del deseo sexual y cuadros graves de impotencia sexual, además de graves trastornos irreparables para el sistema nervioso.

El **"crack"** es un derivado de la cocaína, altamente tóxico, que se fuma; provoca síntomas y consecuencias similares a la cocaína con un mayor deterioro en la salud de la persona, así como la posibilidad de una mayor incidencia en actividades ilícitas, violentas y delitos, debido a que quien lo usa buscará por todos los medios conseguir dinero para continuar consumiéndolo.

El “**éxtasis**” es una droga sintética o de diseño muy ofrecida a los jóvenes a la que se le atribuyen efectos eróticos y placenteros. Es conocida como un estimulante, proviene de la familia de las anfetaminas y contiene también mecalina, que es un alucinógeno. Provoca en el sistema nervioso central un efecto despertador y estimulante, por lo que bajo su efecto se afecta el deseo, la excitación, la erección y el orgasmo. La metilendioximetanfetamina o MDMA que conocemos popularmente como “éxtasis” no es una sustancia divertida e inocente; tiene efectos graves y muy poderosos en el sistema nervioso, que al resentir alteraciones puede traer graves consecuencias al organismo de quien la consume. Su consumo acelera procesos químicos del cuerpo, que después son difíciles de restaurar.

En la intoxicación crónica con “**hashish**” o **marihuana**, la persona presenta cuadros de pasividad o eufóricos, pasando instantáneamente de uno a otro. En ocasiones se registran episodios de persecución o crisis de pánico. La marihuana o el “hashish” afecta el rendimiento sexual, ya que provoca dificultad para llegar al orgasmo o de plano al desinterés sexual.

Cuando se utilizan los llamados **psicofármacos**, mejor conocidos como barbitúricos, se presenta un efecto hipnótico; se cursa por un estado que es muy parecido al alcoholismo crónico, que trae como consecuencia la presencia de inhibición del deseo sexual, disfunción eréctil y trastornos orgásmicos. Las personas adictas a este tipo de drogas, en el momento en que están intoxicadas, pueden llegar a caer en estado de coma lo que puede producir daño neurológico y hepático. Hay casos muy conocidos como de artistas que hicieron historia como Marilyn Monroe, Judy Garland y Elvis Presley, entre otros muchos, que nos ilustran la adicción a estas sustancias, y que tuvieron consecuencias fatales, en muchas ocasiones asociadas a las aminas despertadoras o sea a las anfetaminas que se consumen con el propósito de contrarrestar el efecto somnífero producido por los barbitúricos.

Las intoxicaciones crónicas más nocivas son las que se producen por el consumo de anfetaminas, porque ocasionan grave lesión hepática y neurológica, además de producir un grave daño psicofísico; entre los daños que podemos encontrar se encuentran: taquicardia, impulsividad, gran ansiedad, temblores y cuadros de delirio que se parecen a la esquizofrenia. En cuanto al ejercicio de la sexualidad, las consecuencias que provocan son impotencia y descontrol eyaculatorio.

Con los **inhalantes**, especialmente con las colas y pegamentos sucede algo muy similar, ya que tienen un alto grado de toxicidad, lo que ocasiona daño cerebral. Por otro lado, el éter que se usa como anestésico puede producir paros cardíacos, un efecto muy similar al que produce ingerir tachas con bebidas energizantes.

Las drogas alucinógenas, representadas principalmente por el **LSD** (dietilamida de ácido lisérgico) y algunas variedades de hongos; provocan cuadros profundos de alteración de la consciencia y despersonalización, lo que genera episodios de paranoia, crisis de excitación y pérdida de contacto con la realidad.

En nuestros días, la drogadicción es muy frecuente; por tal motivo, es uno de los problemas más serios en nuestro país, inclusive es posible encontrar a personas de todas las edades y condiciones socioeconómicas que presentan cuadros de adicción serios; por lo tanto, consideramos necesario tratar de definir algunos términos que se relacionan con las consecuencias que sufren las personas que son adictas.

La habituación se provoca por el deseo repetido del consumo de una droga debido a los efectos momentáneos que genera, entre los que podemos mencionar: dependencia psíquica, aún sin que exista dependencia física y que causa efectos eventuales en las personas que la consumen.

Existe toxicomanía cuando la situación ya no es controlable; se presenta si el consumo de alguna droga es constante y crónico por cualquier medio; cuando se presenta dependencia psicofísica, es decir, que exista una tendencia a mayores dosis. Si se deja de consumir aparece el síndrome de abstinencia, que provoca síntomas corporales y psicológicos que, a su vez, tienen efectos nocivos en la salud de la persona.

Se ha demostrado que existe una relación directa entre el efecto de la droga y la personalidad de quien la consume, provocando cambios involuntarios en ella, lo que generalmente deriva en problemas de relaciones tanto sociales como familiares que salen completamente del control de la persona consumidora.

Recuerda: aunque pueda parecer que el consumo de estas sustancias te aporta algún estado o sensación especial o que puede ser divertido, sólo es un cambio pasajero, porque lo que realmente está haciendo es matar a tu sistema nervioso, tus principales funciones vitales y la experiencia de todas las personas que han consumido y que no han muerto, es que siempre las pérdidas derivadas fueron mucho mayores.

Adicción a comportamientos sexuales

Otras dependencias que afectan seriamente a la salud sexual son aquellas que tienen que ver con comportamientos compulsivos, que salen de control o llegan a ser obsesivos, relativos a las prácticas sexuales: como la adicción a la pornografía, a pagar por servicios de prostitución y a las relaciones sexuales cibernéticas, o compulsión a las redes y aplicaciones de ligue y contenidos sexuales. Estos comportamientos distorsionan la vinculación humana, aislando a quienes las practican, y dificultándoles cada vez más el poder tener relaciones sexuales placenteras con otra persona, lo que deriva en mayor soledad y la imposibilidad de encontrar una pareja sexual con quién compartir bienestar y placer mutuo.



Testimonio

“Las drogas me robaron las sensaciones y las alegrías que, a fin de cuentas, son la única razón para vivir.”

Javier.



Recursos y bibliografía

ABCDecide – Éxtasis. Central Once

<http://goo.gl/GDB0Av>

ABCDecide – Marihuana. Central Once

<http://goo.gl/KyY4Sj>

- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Centros de Integración Juvenil, A.C. *Niños, adolescentes y adicciones: Una mirada desde la Prevención*. México. CIJ.
- Centros de Integración Juvenil, A.C. *¿Drogas?, ¡Mejor infórmate!*. México. CIJ.



Cuidando tu salud

- Centros de Integración Juvenil
<http://goo.gl/C3zgzx>
- (UNEME-CAPA) Unidades de Especialidad Médica-Centros de Atención Primaria en Adicciones
<http://goo.gl/IOL3Hw>
- Centro Nacional para la Prevención y Control de las Adicciones
<http://www.cenadic.salud.gob.mx/>
- Directorio de Centros de Atención de Adicciones en la Ciudad de México
<http://goo.gl/5cYJvt>



Derechos

- Ley General de Salud: 185 y 308.



Actividades

Realiza una pintura en donde expreses alguno de los riesgos al consumir drogas. Organízate con algunos amigos y realicen una galería de arte para compartir un mensaje de prevención con tus amigos en línea.



Plan de vida

Si has consumido algún tipo de droga y sientes que su consumo está interviniendo en tus actividades diarias, es posible que te estés enfrentando a una adicción. No dudes en pedir ayuda; tu vida puede estar en grave riesgo.



Ciudadanía y acción

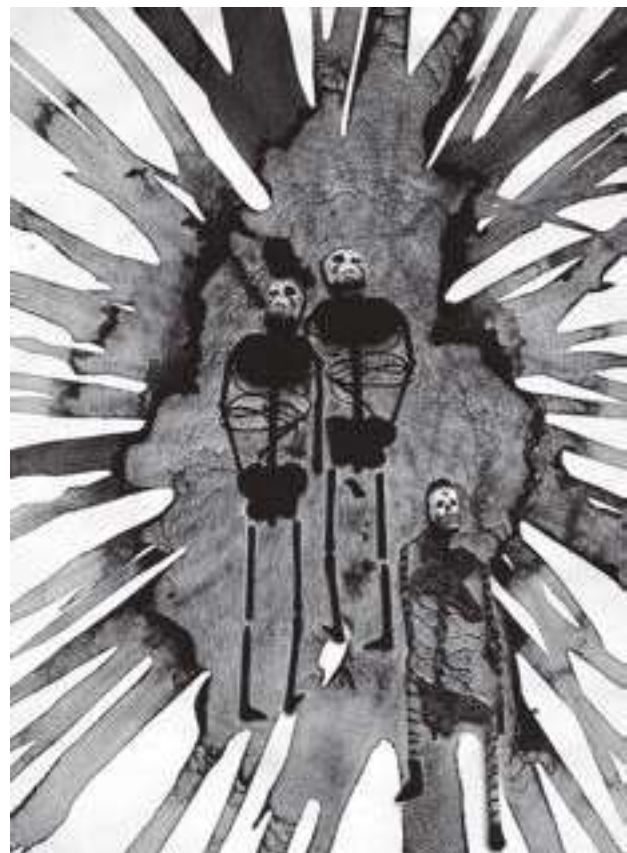
Aprovecha la galería de arte para hacer una campaña de información con gente de tu colonia, amigos y familiares sobre los riesgos que existen al consumir drogas. Pueden hacer algunos folletos que contengan información al respecto.



Multimedia

Instantáneas – Drogadicción. Central Once

<http://goo.gl/1ew4VB>

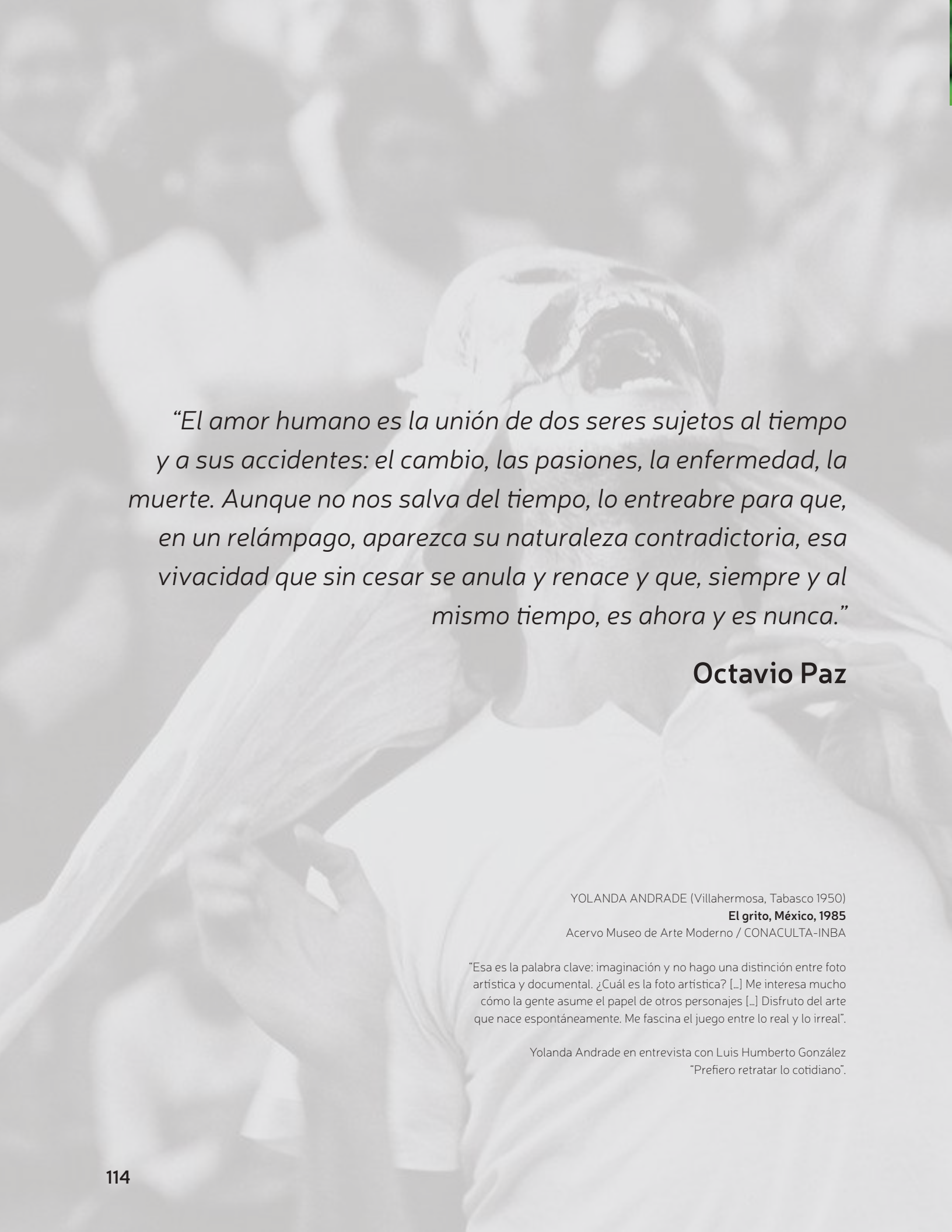


No. 7, *Serie Limbo*, Pilar Goutas. (Detalle de obra). Impresión digital.





Capítulo 7



“El amor humano es la unión de dos seres sujetos al tiempo y a sus accidentes: el cambio, las pasiones, la enfermedad, la muerte. Aunque no nos salva del tiempo, lo entreabre para que, en un relámpago, aparezca su naturaleza contradictoria, esa vivacidad que sin cesar se anula y renace y que, siempre y al mismo tiempo, es ahora y es nunca.”

Octavio Paz

YOLANDA ANDRADE (Villahermosa, Tabasco 1950)

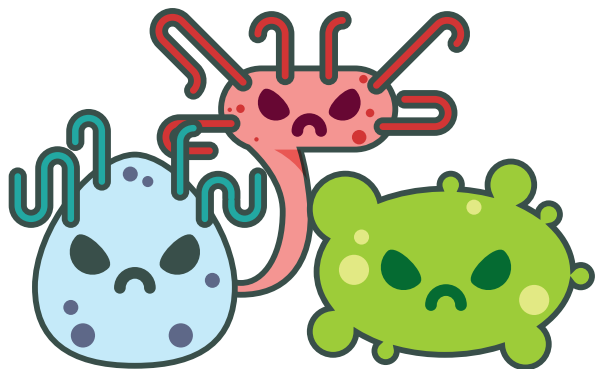
El grito, México, 1985

Acervo Museo de Arte Moderno / CONACULTA-INBA

“Esa es la palabra clave: imaginación y no hago una distinción entre foto artística y documental. ¿Cuál es la foto artística? [...] Me interesa mucho cómo la gente asume el papel de otros personajes [...] Disfruto del arte que nace espontáneamente. Me fascina el juego entre lo real y lo irreal”.

Yolanda Andrade en entrevista con Luis Humberto González
“Prefiero retratar lo cotidiano”.

Cualquier persona con una vida sexual activa puede contraer infecciones de transmisión sexual (ITS), por lo que es indispensable para tu salud tomar medidas de protección. Muchas personas a quienes les han sido transmitidas no lo saben, por no hacerse diagnósticos médicos regulares. Aunque muchas enfermedades tienen tratamiento, algunas son incurables y muchas de ellas no presentan síntomas ni molestias inmediatas, por lo que son más propensas a transmitirse y que evolucionen sin darnos cuenta. Mientras más pronto se realice un diagnóstico adecuado, más pronto se puede recibir la atención necesaria y tener menos consecuencias para la salud.



Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son padecimientos infecciosos bastante frecuentes. Como su nombre lo indica este tipo de infecciones se transmiten principalmente por contacto sexual sin protección (coito vaginal o anal, o el comúnmente llamado sexo oral). Pueden ser ocasionadas por bacterias, virus y parásitos. Cuando una ITS no es diagnosticada y tratada a tiempo ésta tiene consecuencias graves en la salud.

Cualquier persona con vida sexual activa puede contraer una ITS, solo es suficiente que su pareja sexual viva con dicha infección y que no se tomen medidas de protección. La mayoría de personas con ITS lo desconocen por no hacerse diagnósticos periódicos una vez iniciadas las prácticas sexuales.

La mayoría de las ITS son curables con un diagnóstico adecuado y con el tratamiento oportuno. En el caso de las que son causadas por virus, como herpes, hepatitis B, hepatitis C y VIH, no existe actualmente un tratamiento que las cure, sin embargo existen medicamentos que reducen el avance de la infección, sus síntomas y complicaciones (la infección del VIH se aborda en otro apartado).

Las ITS más comunes y sus síntomas

Generalmente la mayoría de las ITS son de carácter asintomático, es decir, no presentan síntomas aparentes y tampoco ocasionan molestias inmediatas. En consecuencia, son transmitidas por personas que ignoran estar infectadas. Es importante señalar que a pesar de no causar síntomas aparentes, su desarrollo

silencioso sí provoca daños en el organismo. Por eso es recomendable acudir a revisión médica regular en donde se soliciten pruebas de detección de ITS, al menos una vez al año.

Clamidia

Es una de las ITS más comunes, causada por la bacteria *Chlamydia trachomatis*.

Síntomas. En la mayoría de los casos la infección resulta asintomática, sin embargo ésta puede llegar a causar secreciones vaginales anormales y dolor en la parte baja del abdomen en mujeres, mientras que en el caso de los hombres puede causar secreciones del pene o dolor en los testículos; la clamidia también puede causar ardor al orinar tanto en hombres como mujeres. Las personas que sostienen relaciones sexuales con penetración anal sin condón igualmente pueden contraer la infección, que llega a causar dolor, secreciones o sangrado en el recto. La infección por clamidia también puede presentarse en la garganta de quienes han tenido relaciones sexuales orales con una pareja infectada.

Transmisión. Puede ocurrir durante relaciones sexuales vaginales, orales o anales. También se puede transmitir de madre a hijo durante el parto vaginal.

Tratamiento. Esta enfermedad se puede tratar y curar con antibióticos. Las personas pueden reinfectarse con clamidia en más de una ocasión a lo largo de la vida. ¡Cuidado! En las mujeres, si no se detecta y trata a tiempo, puede causar infertilidad y daños al sistema reproductivo.

Gonorrea

Es otra ITS muy recurrente, causada por la bacteria *Neisseria gonorrhoeae* o gonococo.

Síntomas. En muchos casos la infección es asintomática, aunque en las mujeres puede llegar a causar secreciones vaginales aumentadas, de un color amarillento o verdoso y con un olor desagradable o con ligero sangrado, mientras que en los hombres se pueden llegar a presentar secreciones blancas, amarillentas o verdosas del pene, que suelen aparecer de 1 a 4 días

después de la infección. Puede haber ardor y dolor al orinar. Entre los síntomas de infección rectal tanto en hombres como en mujeres están la secreción, picazón anal, sangrado o dolor al defecar. Asimismo, puede provocar infecciones de la garganta, si se adquiere por sexo oral.

Transmisión. Puede ser durante relaciones sexuales vaginales, orales o anales. También se puede transmitir de madre a hijo durante el parto.

Tratamiento. Se puede tratar y curar si se reciben los medicamentos adecuados. Las personas pueden reinfectarse con gonorrea en más de una ocasión a lo largo de la vida.

¡Cuidado! Si no se detecta y trata a tiempo, la gonorrea puede causar daños al sistema reproductivo e infertilidad en mujeres, y en algunos casos, también en hombres.

Sífilis

La sífilis es causada por la bacteria espiroqueta *Treponema pallidum*. Si no se detecta y trata a tiempo puede tener complicaciones serias e incluso la muerte.

Síntomas. Durante la primera fase de la infección, en el sitio donde ocurrió la transmisión se presentan una o varias llagas redondas de color rojo (chancro o úlcera sifilítica), las cuales pueden no causar dolor y pueden desaparecer de manera espontánea. El tiempo promedio entre la infección por sífilis y la aparición de este primer síntoma es de 21 días, pero puede variar de 10 a 90 días. Si la persona no recibe tratamiento, la infección progresa a la segunda fase, donde aparecen sarpullidos en la boca, ano o vagina o en las plantas de las manos y pies. Puede haber fiebre, dolor de garganta, de cabeza o muscular, pérdida de cabello o cansancio. Si no se recibe tratamiento existe riesgo de regresar a la fase asintomática o latente que puede durar años y la cual comienza con la desaparición de los síntomas de las fases primaria y secundaria. En la fase más avanzada, causa daños irreversibles que incluyen dificultad para coordinar los movimientos musculares, parálisis, entumecimiento, ceguera gradual y demencia. Puede dañar órganos como el cerebro, los ojos, el corazón, los vasos sanguíneos, el hígado, los huesos y las articulaciones.

Transmisión. Esta enfermedad se contagia de una persona a otra por contacto directo con una úlcera sifilítica, lo cual puede ocurrir durante relaciones sexuales vaginales, anales u orales. Las mujeres embarazadas con esta enfermedad pueden transmitirla a sus hijos en el momento de parto.

Tratamiento. La sífilis puede curarse con antibióticos si es detectada a tiempo.

¡Cuidado! Si la sífilis no es detectada y tratada, puede progresar a la fase más avanzada ya descrita y causar irremediablemente la muerte.

Herpes genital

Es una ITS muy común en México causada por el virus del herpes simple tipo 1 (VHS-1) y tipo 2 (VHS-2).

Síntomas. En diversos casos la infección no presenta síntomas, pero cuando los hay éstos adquieren forma de vesículas, ampollas o llagas alrededor de la boca, genitales o el ano. Antes de que las ampollas aparezcan la persona puede sentir hormigueo, ardor, picazón en la piel o tener dolor en el sitio donde las ampollas van a aparecer de manera periódica. Quienes adquieren esta infección pueden tener varios brotes de la enfermedad al año o a lo largo de su vida cuando el sistema inmunológico está débil.

Transmisión. Puede ser transmitida durante relaciones sexuales vaginales, orales o anales e inclusive por cualquier tipo de contacto (frotar, tocar, besar) sobre la región infectada de la piel donde haya llagas, ampollas o lesiones. Las personas también pueden pasarse la infección de una zona del cuerpo a otra, por medio del líquido presente en las llagas.

Tratamiento. Debido a la naturaleza de esta infección, el herpes no tiene cura, pero existen tratamientos antivirales que previenen o acortan los brotes y disminuyen las posibilidades de transmitir la infección a la pareja.

Virus de papiloma humano (VPH)

Es muy frecuente. Existen más de 40 tipos de éste virus que pueden infectar principalmente las zonas genitales, pero también la boca y la garganta de hombres y mujeres.

Síntomas. Ciertos tipos de este virus causan verrugas en el área genital o en la garganta. Otros, causan cáncer cérvico uterino en mujeres. En su mayoría las infecciones provocadas por esta ITS son asintomáticas, por lo cual es importante realizarse una colposcopia cada año en el caso de las mujeres. Dicho estudio permite detectar lesiones en el cérvix causadas por el VPH antes de que progresen a cáncer. Con menor frecuencia, el VPH puede causar cáncer de vulva, vagina, pene, ano y garganta.

Transmisión. Generalmente éste se adquiere mediante relaciones sexuales vaginales y anales, aunque



Recursos y bibliografía

ITS

Generación Viva
<http://goo.gl/tlInrS>

¿Cómo se que tengo una Infección de Transmisión Sexual?

<https://goo.gl/wRu4uw>

¿Crees que eres inmune?

Silvia Olmedo
<http://goo.gl/ZoZEPS>

Chau Tabú

VPH
<http://goo.gl/tGuo5G>

Referencias y citas:

- Schulz KF. *Intervenciones poblacionales para la reducción de infecciones de transmisión sexual, incluida la infección por VIH: Comentario de la BSR* (última revisión: 24 de junio de 2004). La Biblioteca de Salud Reproductiva de la OMS; Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Lumbiganon P. *Tratamiento de las infecciones por gonorrea y Chlamydia trachomatis en el embarazo: Comentario de la BSR* (última revisión: 15 de septiembre de 2004). La Biblioteca de Salud Reproductiva de la OMS; Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2000). *Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la acción*. Antigua, Guatemala, OPS.
- Fundación México Vivo. (2013). *Generación Viva, Guía para Docentes*. Ciudad de México, México. FMV.
- Centers for Disease Control and Prevention
<http://www.cdc.gov>



Cuidando tu salud

- Biblioteca de Salud Reproductiva de la OMS
<http://goo.gl/CscGJq>
- Servicios de Salud Sexual y Reproductiva en el DF
<http://goo.gl/F9Tve1>
- Clínica Especializada Condesa
<http://goo.gl/GcdZ5M>
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/30xPrQ>
- Centro Nacional de Excelencia Tecnología en Salud - Guía de equipamiento, centro ambulatorio

rio para la prevención y atención de VIH/SIDA e infecciones de transmisión sexual

<http://goo.gl/OejT7K>

- CENSIDA, Información sobre las ITS
<http://goo.gl/ziQ1n3>



Derechos

- Constitución Política: 1 y 4.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 9 y 11.
- Convención sobre los derechos del niño: 10, 13, 14 y 15.
- Ley General de Salud: 2, 61 y 134.
- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 21, 28 y 31.
- Ley de salud del Distrito Federal: 5, 49, 52, 53, 54 y 57.
- Ley de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia para el Distrito Federal: 18.



Actividades

Campaña Viral:

Dado que el principal peligro de las ITS es su rápida transmisión, podemos combatirlas difundiendo campañas preventivas con información en nuestras redes sociales. Forma una mesa redonda con tus amigos. Discutan diferentes mensajes que sea importante transmitir entre los jóvenes. Pónganlo en una hoja. Pásenlo a una foto o imagen que puedan subir a sus redes sociales. Entre más arte tenga más se difundirá.



Plan de vida

Mantente al tanto de tu salud:

Es recomendable que si eres una persona sexualmente activa periódicamente te realices exámenes de ITS, aún si has utilizado protección en tus encuentros sexuales. Prevenir nunca está de más y no hay nada más importante que cuidar nuestra salud, por lo que para tener certeza absoluta de estar sano se debe acudir a un centro de salud, hacer la prueba y seguir el tratamiento recomendado.

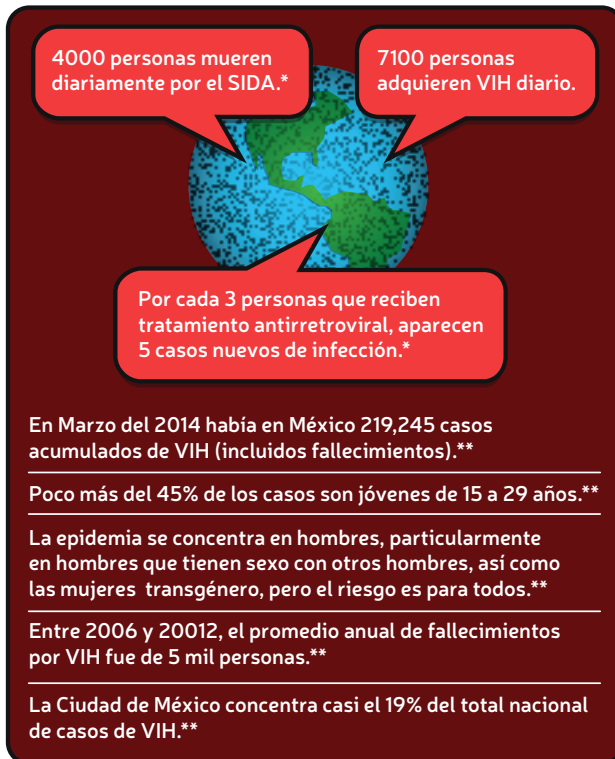


Ciudadanía y acción

Acompañados es mejor:

Una vez iniciada tu vida sexual, acude con la persona, amigo, pareja, familiar, a quien más confianza le tengas a tu centro de salud, pidan información sobre ITS, qué pruebas se realizan para detectarlas, el tiempo que toman, los tratamientos existentes y los servicios complementarios de salud. No olvides anotar todo. Cuando alguien que conozcas o tú puedan requerir esta información, será de gran utilidad para actuar rápido y recuperar la salud.

Es primordial hacer una distinción entre VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) y el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (Sida). Mientras que una persona puede estar infectada con el VIH sin saberlo, y por lo tanto es propenso a transmitirlo, el Sida es la etapa más avanzada y sintomática de la infección por VIH y si no se recibe tratamiento puede causar la muerte. Es posible evitar que el VIH se convierta en Sida con un tratamiento adecuado. El VIH se transmite por vía sexual, vía sanguínea y perinatal, es decir, una mujer embarazada puede transmitírselo a su bebé.



* ONUSIDA. Reporte Global 2012

** CENSIDA. Registro Nacional de Casos de SIDA al 30 de Marzo de 2014

VIH no es igual a Sida

El VIH es el Virus de Inmunodeficiencia Humana, agente infeccioso causante del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (Sida). Una vez que entra al cuerpo se aloja y se replica en el sistema inmunológico, al que destruye debilitando la capacidad del organismo para resistir y combatir infecciones. Con frecuencia el VIH en los primeros años de la infección es asintomático por lo cual la persona puede transmitirlo sin saberlo. A una persona que porta el virus se le denomina persona que vive con VIH.

El Sida es la etapa sintomática y más avanzada de la infección por VIH. Cuando una persona lleva muchos años infectada con VIH, el virus ya ha debilitado las defensas del cuerpo a tal grado que la persona puede contraer enfermedades llamadas "oportunistas", que no harían daño en condiciones ordinarias. Este conjunto

de síntomas o alteraciones del organismo debidas a infecciones oportunistas es lo que llamamos Sida. Si la persona no recibe tratamiento antirretroviral y atención médica oportuna, el Sida puede ocasionar la muerte.

¿Se puede evitar que las personas con VIH desarrollen Sida?

Sí, siempre y cuando la persona sea detectada a tiempo y reciba el tratamiento adecuado, ya que existen medicamentos conocidos como tratamiento antirretroviral (TAR) que permiten detener el deterioro del sistema de defensas y evitar la progresión a la fase de Sida.

Actualmente se considera que una persona que vive con VIH, -siempre y cuando tenga apego y adherencia al tratamiento- puede tener una vida larga y saludable, evitar transmitir la infección a su pareja y tener hijos libres de VIH, es posible que en unos años, por primera vez tengamos una generación libre de sida.

¿Cómo se transmite el VIH?

Vía sexual. El virus se transmite cuando se tienen relaciones sexuales vaginales o anales sin protección, es decir, cuando no se usa condón para hombre o para mujer y se tienen relaciones sexuales con una persona que vive con el VIH. El virus se transmite a través de la sangre, el líquido pre eyaculatorio, el semen, las secreciones vaginales y el sangrado menstrual. La transmisión ocurre cuando éstos líquidos se ponen en contacto con las mucosas del cuerpo de la pareja, en la vagina y/o ano, así como en la piel del pene. El comúnmente llamado sexo oral es una práctica de bajo riesgo de transmisión.

Vía sanguínea. Ocurre a través de transfusiones de sangre o trasplante de órganos infectados con VIH, aunque hoy en día se aplica un estricto control y verificación de la sangre y los órganos para controlar este riesgo. La transmisión por vía sanguínea también puede ocurrir al compartir agujas o jeringas entre usuarios de drogas inyectables, lamentablemente esta vía de infección se está volviendo muy frecuente en varios lugares del mundo. Finalmente, puede ocurrir a personal de laboratorio y hospitalario que accidentalmente se pica con agujas o jeringas infectadas, o se lesiona con objetos punzocortantes que hayan estado en contacto con el VIH.

Vía perinatal. Si una mujer vive con el VIH y se encuentra embarazada existe el riesgo de que transmita el virus a su bebé durante el embarazo, el parto o inclusive a través de la leche materna. Afortunadamente si se detecta y se aplica oportunamente el tratamiento a la madre durante el embarazo, la probabilidad de que el bebé nazca sin infección por VIH es muy alta.

¿Cómo no se transmite el VIH?

El VIH no se transmite por:

- Besos, abrazos, caricias o frotamientos.
- Tocar, saludar, hablar o estar cerca de una persona con VIH.
- Compartir platos, vasos, cubiertos o ropa.
- Nadar en la misma alberca o utilizar el mismo sanitario.
- Picaduras de mosquitos.

¿Cómo se diagnostica el VIH?

Existen dos tipos de pruebas para diagnosticar el VIH: las pruebas serológicas o de anticuerpos y las pruebas virológicas. Estas pruebas sólo deben realizarse por personal capacitado.

Actualmente existen las llamadas pruebas rápidas, que ya sea a través de un pinchazo o de manera oral te permiten conocer los resultados en unos pocos minutos. Estas pruebas están disponibles en diversos puntos de atención a la salud.

Tratamiento para el VIH/Sida

El tratamiento contra el VIH/Sida se llama tratamiento antirretroviral (TAR). Es un conjunto de 3 o más fármacos que pueden estar incluidos en uno o varios comprimidos. El TAR permite controlar al virus y parar o retrasar la destrucción de las defensas del cuerpo y el avance hacia la fase de Sida. El TAR no es una cura, debe continuarse toda la vida una vez iniciado, por lo tanto si el tratamiento se interrumpe el virus se reactiva. Se trata entonces de un tratamiento en donde la adherencia al mismo (tomarse el medicamento siempre en tiempo y forma), es vital. La buena adherencia permite el control del virus a corto y largo plazo, logrando que la persona obtenga todos los beneficios del tratamiento, como una mejor calidad, esperanza de vida y salud.

El TAR tiene efectos adversos o secundarios a corto y largo plazos, sin embargo, con un seguimiento adecuado y buena comunicación con el médico, éstos pueden controlarse y la persona con VIH estar en condiciones de mantener una buena calidad de vida y salud.

En México existe acceso universal al tratamiento antirretroviral, lo que quiere decir que el gobierno asegura la obtención de estos medicamentos a todas las personas de forma gratuita. Los que sean parte de un sistema de seguridad social (IMSS, ISSSTE, Fuerzas Armadas u algún otro) lo recibirán por medio del mismo, las personas que no pertenezcan a un sistema de seguridad social lo reciben por medio de la Secretaría de Salud o por el programa del Seguro Popular, tanto en el Distrito Federal como en los 31 Estados de la República. En la Ciudad de México lo ofrece la Clínica Especializada Condesa.

Una persona con VIH, ¿puede seguir teniendo relaciones sexuales?

Sí, las personas que viven con VIH pueden seguir teniendo una vida sexual activa y placentera. Para protegerse de adquirir otra ITS o de reinfectarse con VIH (esto es posible y puede tener consecuencias graves), alguien que vive con VIH, como cualquier otra persona, debe usar un condón, lubricante y protegerse en sus relaciones sexuales, pero sobre todo tomar su tratamiento antirretroviral ya que cuando existe control de la infección se reduce de manera significativa la posibilidad de transmitirlo.



Angélica, Leonardo Partida. (Detalle de obra). Acrílico sobre lienzo, díptico, 100 x 140 cm.

Recuerda que el VIH no se ve, es decir, que cualquier persona con la que tengamos relaciones sexuales puede tener VIH sin saberlo, por lo que es sumamente importante protegernos usando condón y lubricante en cada relación sexual.

Conozco a una persona con Sida y no quiere ir al doctor, ¿cómo hago para que vaya?

Es importante que las personas que viven con VIH asistan regularmente al médico, estén o no en tratamiento. Es importante platicar con esa persona y ver la razón por la que no quiere asistir. Una de las causas más frecuentes es por falta de información. En este caso puede ayudar darles una plática corta en donde se le explique que las personas que viven con VIH están en condiciones de alcanzar una buena calidad de vida. Darles datos exactos de una clínica o servicio especializado donde puedan acudir también es importante, así como ofrecerse para acompañarlos, ya que sentirse apoyados en este momento difícil es crucial.

Otra causa común por la cual hay personas que no acuden al servicio especializado es por miedo a los tratamientos, por lo que se le puede explicar a la persona que el tratamiento contra el VIH/Sida es la única opción para enfrentar la infección. Una vez que aceptan, se sentirán mejor al encontrarse bajo tratamiento y podrán tener una esperanza de vida muy parecida a la de una persona sin VIH si comienzan la medicación a tiempo. Algunas otras causas son resistencias psicológicas y negaciones a la enfermedad y en estos casos se puede pedir la asistencia de un especialista (terapeuta, consejero, psicólogo, psiquiatra). En la Clínica Especializada Condesa podrás encontrar información, consejería y apoyo.

Consciencia frente al VIH/Sida

El VIH ha causado la epidemia más grande de transmisión sexual para nuestra especie. Millones de personas han muerto. Siguen muriendo. La única forma de detenerlo es haciéndonos la prueba al menos una vez al año. Detectada a tiempo la infección no tiene que ser mortal. Si conoces a alguien con VIH bríndale todo tu apoyo. Lo necesita.

@ Multimedia

Rotemos la información sobre VIH

<http://goo.gl/lm4WAe>

¿Por qué es tan importante la detección temprana del VIH?

<http://goo.gl/gjG2yP>



Testimonio

“Estamos en una carrera contra el tiempo, contra la ignorancia, es una carrera contra la falsa moral y está relacionada con la aceptación y el amor a uno mismo.”

Hombre. 59 años. Delegación Cuauhtémoc, DF.



Recursos y bibliografía

UNICEF lucha por una generación libre de Sida

<http://goo.gl/OCWcTU>

Video VIH/Sida - Generación Viva

<https://goo.gl/AT5WNg>

La Historia de Rosa:

<http://goo.gl/QMzWRk>

Contra VIH –¿Condón?

<http://goo.gl/Kn6K7D>

Referencias y citas:

- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2000). *Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la acción*. Antigua, Guatemala, OPS.
- Fundación México Vivo. (2013). *Generación Viva, Guía para Docentes*. Ciudad de México, México. FMV
- Organización Panamericana de la Salud. (2009). *Salud Sexual para el Milenio*. Washington, DC: OPS.
- Fundación Mexicana para la Salud AC, Clínica Condesa. (2011). *Guía de prevención, diagnóstico y tratamiento de las ITS dirigida a personal de servicios de salud*. Ciudad de México. FUNSALUD.



Cuidando tu salud

- Clínica Especializada Condesa
<http://goo.gl/GcdZ5M>
- Fundación México Vivo
<http://goo.gl/JYvXiU>
- Servicios de Salud Sexual y Reproductiva en el DF
<http://goo.gl/F9Tve1>
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C.
<http://goo.gl/RfJWN>
- Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México
<http://goo.gl/rreYj2>
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/30xPrQ>



Plan de vida

Haz tu plan contra el VIH. En una hoja redacta un listado, empieza por el paso uno, primero anota todo lo que debes hacer para prevenir el VIH; en segundo anota en tu calendario las fechas periódicas en que te realizarás la prueba, una vez que inicies relaciones sexuales; tercero haz la lista de los pasos a seguir si recibes un resultado positivo. Lee una y otra vez esta lista, apréndela, todos queremos que sigas con salud.



Derechos

- Constitución Política: 1 y 4.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 9 y 11.
- Convención sobre los derechos del niño: 10, 13, 14 y 15.
- Ley General de Salud: 2, 61 y 134.
- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 21, 28 y 31.
- Ley de salud del Distrito Federal: 5, 49, 52, 53, 54 y 57.

- Ley de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia para el Distrito Federal: 18.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 13 y 17.
- Ley de educación del Distrito Federal: 13.



Ciudadanía y acción

Influye positivamente a tu comunidad: Es importante que las personas sepan que esta enfermedad ataca por igual a cualquiera, sin importar orientación sexual, género, edad, creencias, razas ni estrato social, informa e invita a los miembros de la comunidad en que te desempeñas a realizarse periódicamente la prueba de detección de VIH. Poner el ejemplo siempre es inspirador.



Actividades

Imagina que estás a cargo de una campaña para la prevención y tratamiento del VIH, utilizando tu ingenio y creatividad, ¿qué estrategias y elementos utilizarías para llevarla a cabo?, escríbelos y describe la manera en la que los llevarías a cabo. Es importante que tomes en cuenta todo lo anteriormente aprendido.



Grupo II, 1h, 2m, 2012, Javier Marín. (Detalle de obra). Bronce a la cera perdida, 77 x 73 x 55 cm.

Hay tres factores principales que deben tenerse presentes en todo momento, ya que nos pone en mayor riesgo de adquirir una infección de transmisión sexual: **biológicos, conductuales y factores sociales**. La edad y el sexo son factores importantes a tomar en cuenta en el aspecto biológico. En lo conductual la promiscuidad sexual, la ausencia de protección, la falta de higiene, tener relaciones bajo violencia y el uso de drogas o alcohol son factores de riesgo. En cuanto a los factores sociales se encuentran las diferencias de poder y contextos de riesgos que dificultan nuestro cuidado propio.



Factores biológicos:

- Los jóvenes corremos mayor riesgo cuando la iniciación sexual se da en la adolescencia temprana o antes. En las mujeres jóvenes la mucosa vaginal y el tejido cervical es inmaduro, lo que las vuelve más vulnerables a las ITS.
- El estado inmunológico del huésped y la virulencia del agente infeccioso afectan la transmisión de las ITS, y éstas a su vez aumentan el riesgo de contraerlas, pero también el VIH facilita la transmisión de otras ITS y agrava las complicaciones de las mismas, ya que debilita el sistema inmunológico.
- Las ITS pueden entrar al organismo con mucha mayor facilidad a través de las mucosas de la vagina, recto o boca que por la piel. Dado que en las mujeres la superficie mucosa de la vagina que se pone en contacto con el agente infeccioso es más grande, ellas pueden infectarse más fácilmente. Los hombres y mujeres que tienen coito anal, debido a la exposición de la mucosa rectal también tienen más posibilidades de infectarse.
- Durante el coito, la pareja receptora (hombre o mujer) por lo general se encuentra más expuesta a las secreciones genitales en cuanto a cantidad y duración de la exposición. La falta de lubricación así como una mayor vascularización de la zona pueden facilitar lesiones o la transmisión de infecciones.
- Circuncisión. Estudios recientes sobre prevención del VIH han demostrado una eficacia del 68% en población heterosexual cuando el hombre se encuentra circuncidado. El tener prepucio, es considerado como mayor riesgo para la adquisición de las ITS. Sin embargo, ningún hombre circuncidado debe dejar de usar condón.

Factores conductuales:

Las conductas que aumentan el riesgo de infección incluyen:

- Tener relaciones sexuales bajo el efecto del alcohol u otras drogas.
- Tener varias parejas sexuales simultáneas.
- Cambiar frecuentemente de parejas sexuales.
- Mantener contacto sexual con parejas “casuales”, trabajadoras y/o trabajadores sexuales o sus clientes sin protección.
- Compartir juguetes sexuales sin limpieza adecuada previa, que se utilicen en vagina, ano/recto o boca.
- Tener relaciones sexuales con penetración sin protección.
- Haber tenido una ITS durante el último año, ya que se corre el riesgo de volver a contraer la infección si no se modifica la conducta sexual.
- Tener relaciones sexuales bajo coerción o violencia.

Factores sociales:

- Diferencias de poder. En una relación sexual cuando existen jerarquías, poder económico, diferencias de edad o aspectos culturales que establecen discriminación hacia un grupo de la población, se dan diferencias de poder que ponen en desventaja a una de las partes. En muchas culturas las mujeres toman pocas decisiones sobre sus prácticas sexuales, lo que les impide protegerse mediante el uso de condones. Un hombre o mujer que es penetrado bajo coerción, que es menor de edad o cuando ofrece un servicio sexual desde la marginalidad tiene menores posibilidades de negociación y mayores posibilidades de ser infectado.
- Contextos de mayor riesgo. Existen grupos de personas especialmente vulnerables a las ITS porque se encuentran en situaciones que dificultan la prevención, como son la privación de la libertad, índices altos de violencia sexual o social o de estigma y discriminación, menor acceso a información o servicios de salud sexual adecuados o situaciones donde los usos y costumbres dificultan la negociación de prácticas sexuales protegidas.

Estos grupos incluyen:

- Hombres que tienen sexo con hombres (HSH).
- Mujeres transgénero.
- Trabajadoras y trabajadores sexuales y sus clientes.
- Hombres o mujeres que tienen múltiples parejas sexuales simultáneas.
- Hombres o mujeres alejados de sus parejas sexuales habituales: conductores de largas distancias o soldados.
- Personas privadas de la libertad.
- Mujeres y hombres que viven violencia sexual.
- Jóvenes sin información y servicios adecuados.
- Poblaciones indígenas o marginadas.
- Población migrante.
- Mujeres embarazadas.



Testimonio

“Yo siempre decía, a mi esas enfermedades no me hacen nada, siempre lo hago sin condón, soy macho y fuerte. Después de estar a punto de morir, con dos infecciones entendí qué equivocado estaba. Pudo ser muy tarde.”

23 años. Hombre. Delegación Venustiano Carranza, DF.



Recursos y bibliografía

Referencias y citas:

Fundación Mexicana para la Salud AC. (2011). *Guía de prevención, diagnóstico y tratamiento de las ITS Dirigida a personal de servicios de salud*. Ciudad de México, FUNSALUD.



Cuidando tu salud

- Clínica Especializada Condesa
<http://goo.gl/GcdZ5M>
- Fundación México Vivo
<http://goo.gl/Ji3Vrj>
- Servicios de Salud Sexual y Reproductiva en el DF
<http://goo.gl/F9Tve1>
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C.
<http://goo.gl/RflJWN>
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/30xPrQ>



Derechos

- Declaración de los Derechos Sexuales: 5, 9, 10, 11.



Actividades

Reúnete con un grupo de compañeros y vean la Película de KIDS: Vidas Perdidas, del director Larry Clark, tomen nota, comenten y analicen qué factores incrementan el riesgo de contagio de las ITS.



Plan de vida

Mente sana en cuerpo sano:

Una vez conocidos aquellos factores que incrementan el riesgo de contagio de las ITS, tómales en cuenta siempre que se trate de tu vida sexual y la de aquellas personas con quien la compartes, no olvides que todos somos vulnerables y nadie está exento del riesgo. Prevenir es mantener tu salud. Cuidate.



Ciudadanía y acción

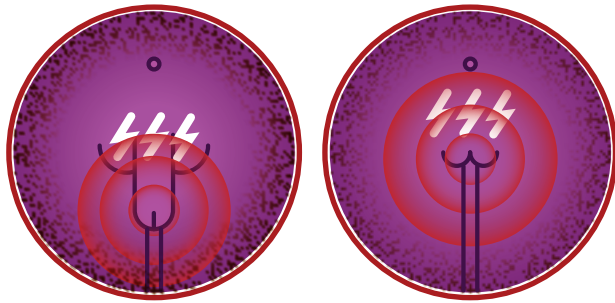
Uno para todos y todos para uno:

Estos factores que incrementan el riesgo de contagio de las ITS, desgraciadamente, se encuentran presentes en todos lados, observa y analiza cuáles son aquellos que logras identificar en tu comunidad, coméntalo con tu familia, y juntos piensen en alguna forma para prevenir y concientizar a aquellos miembros de su comunidad que están en mayor riesgo o vulnerabilidad.



Dropped heart, Gabriela Sodi. Acrílico grabado, 108 x 39 cm.

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son padecimientos que se transmiten por tener relaciones sexuales sin protección u otras prácticas de riesgo. No todas las ITS se pueden prevenir con el uso del condón y hay prácticas además del coito que las puede ocasionar. Aunque no todas las enfermedades presentan síntomas, las úlceras y verrugas genitales, la secreción uretral, el flujo vaginal y dolores en la parte baja del abdomen son síntomas de algunas ITS que debemos vigilar. Ante cualquier práctica de riesgo debes de hacerte un diagnóstico médico para detectar oportunamente y aprender a reconocer cuando tus genitales están sanos para detectar alguna anomalía.



¿Cómo se transmiten y cómo no se transmiten?

Las infecciones de transmisión sexual son padecimientos infecciosos que se transmiten principalmente por mantener contacto sexual de forma desprotegida, es decir, por tener relaciones sexuales sin protección. No todas las ITS se previenen con el uso del condón.

¿De qué manera se transmiten?

- Intercambio de líquidos corporales: semen, fluidos vaginales y sangre. El riesgo es tanto para la mujer como para el hombre.
- Coito o penetración vaginal sin condón.
- Coito o penetración anal sin condón.
- “Sexo oral” o contacto de la boca con el pene, la vagina o el ano.
- Por frotamiento y contacto físico.
- Transmisión vertical, de la madre al bebé.

Hay factores sociales que influyen en la transmisión de las ITS:

- La renuencia a adoptar el hábito de tener relaciones sexuales sin riesgo.
- Desconocimiento de cuáles son las prácticas de alto riesgo.
- El rechazo al uso del condón por razones culturales.
- El retraso del tratamiento y atención de las ITS, lo cual sucede por diferentes motivos, como la falta de confianza hacia el médico, pero también la ausencia de confidencialidad, el miedo a enfrentar un diagnóstico positivo, la falta de percepción de riesgo, así como padecer una infección que presenta pocos o ningún síntoma.

Síntomas de las ITS

Esta es una relación de los síntomas de algunas infecciones de transmisión sexual, pero ten cuidado de concluir que alguno de esos síntomas significa que tengas o no una de ellas. Esa es una valoración que sólo debe hacer el personal de salud.

Úlcera genital. La persona se queja de la aparición de una úlcera o dolor en la región de los genitales.

- Si se presentan múltiples lesiones pequeñas y dolorosas en los genitales, puede ser herpes.
- Si la úlcera genital se acompaña de ganglios inflamados en las ingles, podría ser sífilis o chancro blanco.

Verrugas en genitales. La persona se queja de ligera comezón y encuentra verrugas en sus genitales; muchas veces, las mujeres no las detectan por no tenerlas a la vista. Estas verrugas suelen ser causadas por el Virus del Papiloma Humano (VPH). Ciertos tipos de este virus están asociados con el cáncer cérvico uterino o genital.

Secreción uretral. El hombre se queja de secreción uretral y dolor al orinar.

- Si se hace un examen al microscopio, se puede ver la diferencia entre gonorrea y clamidia.

Flujo vaginal. La mujer se queja de flujo vaginal.

- Si el flujo es amarillo y de olor fétido puede tratarse de tricomoniasis.
- Si el flujo es blanco y hace espuma puede ser una candida.
- Un examen del flujo puede detectar gonorrea o clamidia.

Dolor en la parte inferior del abdomen. La mujer se queja de dolor en la parte inferior del abdomen. Es necesario verificar la temperatura y el dolor durante el examen, ya que puede tratarse de una enfermedad pélvica inflamatoria.

No hay presencia de síntomas. Es importante recalcar que algunas de las infecciones sexuales son asintomáticas, o sea, sin síntomas en los primeros años, tales como: el VIH, la gonorrea en la mujer y la tricomoniasis en el varón, por lo general no presentan síntomas.

Diagnóstico oportuno

Lo primero que puedes hacer es mantener una higiene constante de los órganos sexuales y hacer una revisión periódica de tu genitales, practica un autoexamen, aprender a reconocer cómo se ven cuando están sanos así como familiarizarte con la textura, color y olor de las secreciones vaginales, semen o líquido preeyaculatorio.

Asimismo, es importante que te informes sobre los síntomas de las diferentes ITS y acudas al médico si presentas alguno de los que ya se han citado, por muy leve que sea, pues recuerda que muchas ITS no desarrollan síntomas. En los laboratorios o clínicas podrán asesorarte sobre las pruebas o estudios que debes realizarte para diagnosticar con precisión de que infección se trata.

Si mantienes una vida sexualmente activa es necesario acudir al médico a hacerte una revisión anual con pruebas de detección de las ITS más comunes, incluyendo el VIH. Esta actitud de prevención puede ahorrar muchos dolores de cabeza y riesgos a la salud, ya que cualquier ITS diagnosticada a tiempo se puede tratar para que preserves tu salud.

Si tienes una relación de riesgo en la que, después de la eyaculación, el condón se rompió o se quedó adentro, debes acudir lo antes posible (y de preferencia en las primeras 24 horas después de la relación) a un médico especialista en ITS y VIH, para que te examine y pueda determinar si se requieren medidas para prevenir ITS, infección por VIH o embarazos no deseados.



Testimonio

“Mis amigas me dijeron que era normal el líquido que me salía, cuando les pregunté. No se detuvo el malestar, hasta que fui con la doctora de mi clínica supe que tenía una infección, me pude haber ahorrado muchos días tristes si hubiera ido antes.”

19 años. Mujer. Delegación Miguel Hidalgo, DF.



Actividades

Diseña una tabla informativa con muchas ilustraciones, en la que puedas clasificar las diferentes ITS por sus síntomas, cómo se detectan, cómo se previenen y qué se debe hacer para tratarlas cuando se tienen. Compártela con tus maestros y enriquecéla con sus comentarios, crea una herramienta educativa moderna.



The day after he rode the horse, Beatriz Morales. (Detalle de obra). Grabado con aguatinata, 130 x 180 cm.



Plan de vida

Presta mucha atención:

Es posible que por algún descuido puedas contraer una ITS, en el caso que sientas que puedes estar pasando por esta situación, no dudes en pedir ayuda y acercarte con alguien de confianza, acude a tu clínica de salud local o llama a los servicios de salud correspondientes. Lo importante es no dejar pasar tiempo.



Ciudadanía y acción

Solidaridad ante todo:

Puede que en algún momento alguno de tus amigos o familiares contraiga una ITS, ya que absolutamente nadie se encuentra exento de dicha posibilidad, en caso de que esto suceda ofrécele tu apoyo y hazle saber que cuenta contigo, de ser necesario acompáñale y guíale para que acuda pronto a tratarse al centro de salud correspondiente.



Cuidando tu salud

- Biblioteca de Salud Reproductiva de la OMS
<http://goo.gl/CscGJq>
- Servicios de Salud Sexual y Reproductiva en el DF
<http://goo.gl/F9Tve1>
- Clínica Especializada Condesa
<http://goo.gl/GcdZ5M>
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/30xPrQ>
- Centro Nacional de Excelencia Tecnología en Salud - Guía de equipamiento, centro ambulatorio para la prevención y atención de VIH/SIDA e infecciones de transmisión sexual
<http://goo.gl/VTHN4T>
- CENSIDA, Información sobre las ITS
<http://goo.gl/ziQ1n3>



Derechos

- Constitución Política: 1 y 4.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 9 y 11.
- Convención sobre los derechos del niño: 10, 13, 14 y 15.
- Ley General de Salud: 2, 61 y 134.
- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 21, 28 y 31.
- Ley de salud del Distrito Federal: 5, 49, 52, 53, 54 y 57.
- Ley de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia para el Distrito Federal: 18.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 13 y 17.
- Ley de educación del Distrito Federal: 13.



Recursos y bibliografía

- ITS - Generación Viva
<http://goo.gl/tlInrS>
- ¿Cómo sé que tengo una Infección de Transmisión Sexual?
<https://goo.gl/rgUxn9>
- ¿Crees que eres inmune?
<http://goo.gl/ZoZEPS>
- ¿Por qué es importante la detección temprana del VIH - Generación Viva?
<https://goo.gl/XU8UxS>
- Chau Tabú-VPH
<http://goo.gl/tGuo5G>

Referencias y citas:

- Schulz KF. Intervenciones poblacionales para la reducción de infecciones de transmisión sexual, incluida la infección por VIH: Comentario de la BSR (última revisión: 24 de junio de 2004). La Biblioteca de Salud Reproductiva de la OMS; Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Lumbiganon P. Tratamiento de las infecciones por gonorrea y Chlamydia trachomatis en el embarazo: Comentario de la BSR (última revisión: 15 de septiembre de 2004). La Biblioteca de Salud Reproductiva de la OMS; Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Gobierno del Distrito Federal. (2008). Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2000). Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la acción. Antigua, Guatemala, OPS.
- Fundación México Vivo. (2013). Generación Viva, Guía para Docentes. Ciudad de México, México. FMV.
- Centers for Disease Control and Prevention.
<http://www.cdc.gov>

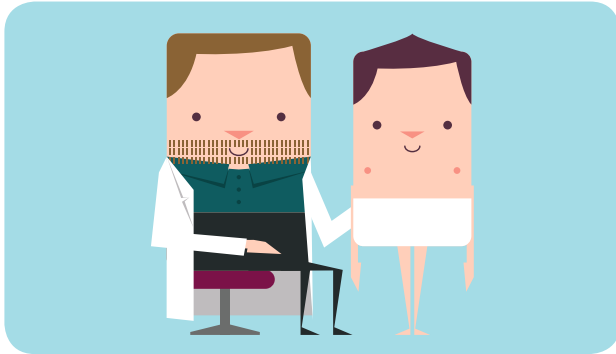


Multimedia

- Spot: Paremos la transmisión de la ITS - Red de Jóvenes Periodistas CEDRO
<http://goo.gl/XsNuhb>
- ¿Cómo sé que tengo una Infección de Transmisión Sexual?
<http://goo.gl/F2ZD5F>

7.5 Tratamiento de las infecciones de transmisión sexual

Cualquier persona que tenga una práctica sexual sin protección es vulnerable a una infección de transmisión sexual. Gracias a los avances presentes de la medicina, lo más importante ante ese riesgo es acudir inmediatamente a un servicio de salud a realizar el diagnóstico e iniciar el tratamiento y atención recomendado por un profesional. Asegurando tu salud física, lo siguiente es restaurar cualquier afectación emocional y recibir el apoyo terapéutico necesario para tu salud integral.



En la actualidad existen una gran variedad de avances científicos y por eso también expertos y tratamientos para casi todas las Infecciones de Transmisión Sexual. Estos tratamientos tienen mayor eficacia y un menor desgaste para el organismo cuando la ITS es detectada a tiempo.

Hay medicamentos que permiten curar algunas de las ITS y otros, como en el caso del VIH, que controlan el virus para evitar el desarrollo de enfermedades y preservar la salud. No obstante, la efectividad es producto de un diagnóstico y tratamiento oportuno.

Muchas personas evaden o postergan el inicio del tratamiento médico por la falta de aceptación de haber adquirido una ITS y las consecuencias de no iniciarlo pueden ser letales. También hay muchas personas que por miedo a la discriminación o el estigma no acuden al médico. Negarte un servicio de salud y el tratamiento que mejore tu situación de salud es negarte a ti mismo la posibilidad de vivir. No lo pienses, atiéndete.

La automedicación suele generar complicaciones en perjuicio de la salud de quienes la llevan a cabo, de ahí la importancia de acudir a una consulta médica u otro especialista antes de ingerir cualquier fármaco.

Vivir con una infección de transmisión sexual, es una condición en la que viven muchas personas, pero de lo que hablamos poco. Para asimilar el cambio en tu condición de salud, como fortalecimiento de un tratamiento médico, puedes también recibir apoyo psicológico o asistir a un grupo de ayuda en el cual puedas encontrar a otras personas que viven con una ITS y que podrán ampliar tu visión sobre cómo vivir mejor a partir de una ITS, manteniendo un estado de salud óptimo, no sólo físico, sino mental y emocional.



Cuadros II, Flor Minor. (Detalle de obra). Litografía, 21 x 80 cm.



Testimonio

“Durante dos años evadí en el alcohol y las drogas mi enfermedad, hasta que acabé hospitalizado, de todas formas terminé tomando el tratamiento, pero le hice mucho daño a mi cuerpo que ya no tiene vuelta.”

20 años. Hombre. Delegación Benito Juárez, DF.



Recursos y bibliografía

- ¿Con quién debo hablarlo? Mujer e ITS
<http://goo.gl/JecwBI>
- UNICEF- Por una generación libre de Sida
<http://goo.gl/OCWcTU>
- Spot Selinah - Tratamiento Antiretroviral
<http://goo.gl/hzpJkx>
- Guía para el tratamiento de las Infecciones de Transmisión Sexual – Organización Mundial de la Salud.
<http://goo.gl/oMWAHj>

Referencias y citas:

- Schulz KF. *Intervenciones poblacionales para la reducción de infecciones de transmisión sexual, incluida la infección por VIH: Comentario de la BSR* (última revisión: 24 de junio de 2004). La Biblioteca de Salud Reproductiva de la OMS; Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Lumbiganon P. *Tratamiento de las infecciones por gonorrea y Chlamydia trachomatis en el embarazo: Comentario de la BSR* (última revisión: 15 de septiembre de 2004). La Biblioteca de Salud Reproductiva de la OMS; Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2000). *Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la acción*. Antigua, Guatemala, OPS.



Cuidando tu salud

- Clínica Especializada Condesa
<http://goo.gl/GcdZ5M>
- Fundación México Vivo
<http://goo.gl/Aq0yeq>
- Servicios de Salud Sexual y Reproductiva en el DF
<http://goo.gl/F9Tve1>
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C.
<http://goo.gl/RfJWN>
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
www.generacionviva.org/directorio



Derechos

- Constitución Política: 1 y 4.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 9 y 11.
- Convención sobre los derechos del niño: 10, 13, 14 y 15.
- Ley General de Salud: 2, 61 y 134.
- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 21, 28 y 31.
- Ley de salud del Distrito Federal: 5, 49, 52, 53, 54 y 57.
- Ley de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia para el Distrito Federal: 18.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 13 y 17.
- Ley de educación del Distrito Federal: 13.



Actividades

Imagina que uno de tus amigos más queridos vive con una ITS, la cual de no tratarse pone en riesgo su vida, pero a este amigo no le interesa buscar tratamiento. ¿Qué le dirías para que fuera a tratarse y hacerle ver lo importante que es? Hazle una tarjeta electrónica, dile con palabras, imágenes e información actual lo importante que es que inicie tratamiento.



Plan de vida

Tratamiento oportuno:

Haz el hábito. Acostumbra en tu vida a no esperar que aparezca un malestar o tengas alguna preocupación de tu salud. Cualquier problema con nuestro cuerpo y salud tiene mayor probabilidad de controlarse o sanarse si lo atendemos e iniciamos tempranamente el tratamiento. No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy.



Ciudadanía y acción

Si conoces a alguna persona que padezca una ITS y no está recibiendo el tratamiento adecuado para la misma, apóyale y en el caso de que no quiera tratarse hazle ver que el tratamiento es necesario y es por el bien de su salud. Acércate a un médico o a un profesional de la salud para pedir su apoyo también, te pueden orientar en cómo hacerlo.





Capítulo 8

“Lo cierto es que el tránsito de la sexualidad al amor se caracteriza no tanto por una creciente complejidad como por la intervención de un agente que lleva el nombre de una linda princesa griega: Psiquis. La sexualidad es animal; el erotismo es humano. Es un fenómeno que se manifiesta dentro de una sociedad y que consiste, esencialmente, en desviar o cambiar el impulso sexual reproductor y transformarlo en una representación. El amor, a su vez, también es ceremonia y representación pero es algo más: una purificación, como decían los provenzales, que transforma el sujeto y al objeto del encuentro erótico en personas únicas. El amor es la metáfora final de la sexualidad. Su piedra de fundación es la libertad: el misterio de la persona.”

Octavio Paz

Eugenia Rendón De Olazabal

Silvia Pinal en “Viridiana”, 1962

Acervo Museo de Arte Moderno / CONACULTA-INBA

“Fotografía construida”, “fotografía puesta en escena” y “fotocine”: aunque los términos hacen referencia a nociones muy similares e incluso compatibles en la práctica fotográfica, y generalmente los mismos críticos e historiadores los usan indistintamente, en realidad sí hay una sutil diferencia de significado. No toda fotografía construida es también una fotografía puesta en escena, ni toda foto puesta en escena es forzosamente una foto construida: la fotografía construida debería referirse más bien al aspecto de manipulación técnica de la impresión (intervención so-

bre el negativo, fotocollage, retoque, etc.); mientras que la fotografía puesta en escena se refiere más a la manipulación de objetos o dirección de personas frente a la cámara, es decir la preselección y colocación de elementos por el fotógrafo, la toma de decisiones acerca de sus posturas y de los efectos de la luz sobre ellos, implicando a veces la creación de una escenografía completa. Debido a ello, a menudo se confunde la fotografía puesta en escena con la fotografía fija o fotocine practicada a modo de registro documental durante el rodaje de películas.

Las opciones para prevenir riesgos y cuidar tu salud son muchas, lo que debes desarrollar son las habilidades para que de forma sistemática, puedas vivir tu sexualidad plenamente, pero siempre con el cuidado y amor propio para que tu salud física, emocional y mental sea preservada en todo momento. La abstinencia, la monogamia acordada, verificar que tu pareja esté en buena salud, la práctica del sexo seguro, no compartir jeringas y realizarte exámenes médicos en caso de que observes algo extraño en tu cuerpo son algunas de las prevenciones más importantes que puedes tomar para evitar el peligro de adquirir una infección de transmisión sexual o embarazo no deseado. El método más seguro hasta hoy si decides tener relaciones sexuales es el condón, sin embargo para que éste sea efectivo, debes aprender a utilizarlo correctamente y practicar su uso antes de tener tu primera relación sexual. En todos los procesos la comunicación con tu pareja será el mejor aliado.



¿Cómo puedes prevenir las ITS?:

Para reducir considerablemente el riesgo de contagio, te recomendamos lo siguiente:

- Abstinencia, si es tu deseo.
- Monogamia acordada.
- Usa el condón correctamente, uno diferente por cada relación sexual y siempre con lubricante.
- Evita la penetración o el coito si existen lesiones o verrugas en el pene, en la vagina, el ano y o la boca.
- Practica y disfruta el llamado sexo seguro, que incluye abrazos, besos, caricias o masturbación pero sin penetración o coito.
- Disminuye el número de parejas sexuales.
- Habla con tu pareja sexual actual para que ambos se realicen pruebas de detección de ITS y conocer su estado de salud antes de tener prácticas sexuales.
- No tomen ni tu ni tu pareja alcohol u otras drogas antes y durante una relación sexual.
- Acude al médico si encuentras síntomas o manifestaciones de infección en tus genitales, ano o boca.

- No compartas agujas ni jeringas en caso de hacerte tatuajes; y mucho menos si por alguna razón llegas a usar drogas inyectadas.

Sexo seguro

Es importante tomar en cuenta que la mayoría de las ITS no se transmiten por medio de besos, ni tampoco por abrazos, masajes, caricias, por bañarse con la pareja o por tocar sus genitales (masturbación mutua). Entre las que sí pueden transmitirse por frotamiento de las zonas genitales se encuentra el VPH (Virus del Papiloma Humano).

Condón para hombre

El condón o preservativo para hombre está hecho con una funda delgada de látex con la cual se cubre el pene, estando en erección.

Ventajas. Los condones para hombre son baratos o gratuitos en los centros de salud, son fáciles de adquirir y de usar. Si se usan correctamente protegen de las ITS incluyendo el VIH y de un embarazo no deseado.

Consejos para usar el condón para hombre correctamente:

- 1. Verifica.** Lo primero que debes hacer al tener un condón en tus manos es buscar la fecha de caducidad en el empaque, y revisar que esté vigente. Después de esto hay que cerciorarse de que el empaque no esté roto ni tenga perforaciones, ni aplanado. Si el condón ya se caducó, el empaque está roto o perforado, el condón está muy frío o muy caliente, si hace tiempo que se encuentra en el bolsillo del pantalón o por alguna extraña razón se quedó ahí al lavar la ropa, se debe tirar a la basura. Siempre hay que conseguir y usar condones nuevos.
- 2. Abre.** El empaque se debe abrir con mucho cuidado, usando las yemas de los dedos, es importante que lo tomes en cuenta: nunca usar tijeras, uñas o dientes porque pueden rasgar el condón. También debes asegurarte de que el preservativo esté del lado correcto. Si el condón está al revés, no se podrá desenrollar para ponerlo sobre el pene.
- 3. Coloca.** El pene tiene que estar erecto para poder colocar el condón. En hombres no circuncidados hay que empujar la piel del prepucio hacia atrás antes de ponerlo. Previo a su colocación se debe tomar la primera media pulgada del condón entre los dedos para quitarle todo el aire de la punta; luego se pone sobre la punta del pene y se desenrolla hasta su base. Hay que tener cuidado de no dejar burbujas de aire ya que el condón se puede romper durante la relación sexual. Asimismo hay que dejar un espacio en la punta para que ahí se colecte el semen al momento de la eyaculación.
- 4. Lubrica.** Los lubricantes hechos a base de agua, facilitan el uso del preservativo. Además de aumentar la sensación de placer durante la relación sexual y disminuir la posibilidad de que se pueda romper.
- 5. Después de la relación sexual,** pero antes de que el pene pierda su erección, se sostiene el condón en la base del pene con las manos y se retira el pene de la vagina o el ano con todo y condón. Una vez que el pene está afuera se quita el preservativo con cuidado para no derramar el semen; se le puede hacer un nudo, ponerlo en un pedazo de papel y así tirarlo en la basura; otra opción es retirar el condón con papel higiénico, colocando el papel sobre el pene erecto y deslizándolo hacia arriba, para después tirarlo a la basura. Luego es necesario lavarse las manos y los genitales. Si se decide tener relaciones con la pareja otra vez, es obligado ponerse otro condón.

- 6. Practica.** Es importante practicar cómo ponerse el condón antes de la primera relación sexual. Los hombres pueden practicar sobre su propio pene, las mujeres pueden practicar sobre un plátano o un pepino. Tanto mujeres como hombres debemos saber cómo utilizar un preservativo para hombre correctamente.

¿Dónde se consiguen los condones para hombre?

Es posible conseguirlos en farmacias, supermercados, tienditas, en baños de antros y bares, en centros de salud y gratuitamente en la Clínica Especializada Condesa.

Condón para mujer

El condón para mujer es una funda en forma de tubo, de un material muy delgado y flexible llamado poliuretano, que se usa adentro de la vagina para prevenir embarazos no deseados e ITS incluyendo el VIH. Es muy parecido a un condón para hombre pero es más grande y tienen dos arillos flexibles en cada extremo.

Ventajas. El condón para mujer puede introducirse en la vagina hasta 8 horas antes de la relación sexual, esto permite a las mujeres estar ya preparadas para el momento en el que piensen tener relaciones sexuales y que no haya necesidad de interrumpir juegos y caricias previos para ponérselo ni solicitarle a la pareja que se ponga uno. Permite que las mujeres se empoderen en la toma de decisiones con respecto a su salud y sexualidad. Además, el anillo exterior puede proporcionar estimulación al clítoris, aumentando el placer de la mujer.

Consejos para usar el condón para mujer correctamente:

- 1. Verifica.** El condón para mujer se verifica de la misma manera en que se hace con uno para hombre; debe hacerse la revisión del empaque y la fecha de caducidad.
- 2. Abre.** Empujar el condón hacia un lado del sobre para que no se rasgue. Abrir el paquete con cuidado, usando las yemas de los dedos, recuerda (nunca usar tijeras, uñas o dientes porque pueden rasgar el condón). El condón para mujer es un tubo con dos arillos flexibles, uno en cada extremo. Localizar el arillo que está en el extremo cerrado del condón.
- 3. Coloca.** Doblar el arillo que está en el extremo cerrado del condón, en forma de ocho; introducirlo suavemente en la vagina, empujándolo con el dedo hasta pasar el hueso púbico. El condón para mujer se adaptará y acomodará a

los pliegues de la vagina. Asegurarse de que el arillo exterior quede en la entrada de la vagina cubriendo la vulva (normalmente unos dos centímetros del condón quedarán afuera de la vagina). Por este arillo se deberá introducir el pene en la vagina.

Para ponerse el condón, se debe encontrar una posición confortable: puede ser parada con un pie sobre una silla, en cuclillas, sentada en el borde de una silla, acostada o la que se use al colocarse tampones durante la menstruación.

4. **Quita.** Al terminar la relación sexual, se gira el arillo externo para evitar que se escurran los fluidos (semen) que quedaron atrapados adentro, y se jala suavemente para sacarlo de la vagina. Se envuelve en papel de baño y se tira en el bote de la basura, nunca en el WC. Al igual que el condón para hombre, el condón para mujer sólo se puede usar una vez.
5. **Practica.** El uso del condón para mujer requiere un poco más de práctica que el condón para hombre, pero muchas mujeres y hombres que lo prueban acaban prefiriéndolo. Es importante que las mujeres practiquen cómo ponérselo antes de la relación sexual. Agregar un lubricante sobre el arillo del extremo cerrado del condón puede facilitar su colocación. Si la mujer tiene suficiente confianza con su pareja, puede pedirle a él que lo coloque, como parte del juego previo a la relación sexual.

¿Dónde se consiguen los condones para mujer?

Aunque son más difíciles de conseguir que los condones para hombre, hay algunas farmacias y tiendas de productos eróticos que los venden (son un poco más caros que los masculinos). Además, se pueden conseguir gratis en algunos centros de salud, en particular en centros de salud para la mujer. También se pueden conseguir gratuitamente en la Clínica Especializada Condesa.

Preguntas importantes sobre condones:

¿Por qué un condón no se puede usar dos veces?

Un condón no se puede utilizar dos veces por varias razones:

- Después de ser usado una primera vez, pierde gran parte de su resistencia y puede romperse más fácilmente.
- Si aún conserva adentro el semen, éste puede llegar a resbalar y entrar en la vagina o el ano.
- El condón pierde el lubricante que tenía originalmente, facilitando su ruptura.

¿Se puede usar doble condón?

No se debe utilizar doble condón (ni dos condones para hombre, ni la combinación de uno para hombre con uno para mujer), porque la fricción que se crea entre ambos facilita que se rompan; lo que nos hará encontrarnos en una relación sexual menos protegida en lugar de una más protegida. Un solo condón (para hombre o para mujer), utilizado correctamente, es suficiente para proteger de un embarazo no deseado o de una ITS incluyendo el VIH.

¿Qué pasa si un condón se rompe o se queda adentro?

Cuando un condón se rompe, o cuando un condón se queda adentro de la vagina o del ano, se considera una práctica sexual de riesgo. Si esto llega a suceder existe la posibilidad de un embarazo no deseado y del contagio de una ITS como el VIH, ya que pudo haber contacto con los fluidos genitales de la otra persona. En éste caso, es vital acudir en menos de 48 horas a un centro de atención de VIH y otras ITS para recibir orientación, para que personal calificado evalúe el riesgo de infección y, si así se requiere, iniciar un tratamiento preventivo que pueda disminuir el riesgo de transmisión.

Además, es necesario evaluar la necesidad, en las mujeres, de tomar anticonceptivos de emergencia PAE (pastilla del día siguiente) para evitar un embarazo no deseado. Es muy recomendable acudir con la pareja sexual al centro de atención, de esta forma, ambos pueden ser evaluados y se puede descartar más fácilmente cualquier riesgo de ITS incluyendo el VIH.

Si el condón se queda adentro de la vagina, la mujer podrá intentar introducir sus dedos suavemente para sacarlo, pero si no lo logra lo mejor será acudir con un médico ginecólogo a la brevedad para que lo retire con la ayuda de un espejo vaginal y unas pinzas. Nunca se debe intentar introducir algún cuerpo extraño para retirarlo, ya que podrían lastimarse.

Si el condón se queda dentro del ano, se recomienda que la persona se siente en cuclillas y espere unos minutos, para que el cuerpo lo expulse. Si esto no sucede es necesario acudir de inmediato con un médico para que lo retire.



Testimonio

Más vale prevenir que lamentar.

Dicho tradicional mexicano.



Recursos y bibliografía

- Campaña Permanente de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México
<http://goo.gl/XZqd6G>
- Cómo usar el condón para mujer
<http://goo.gl/fDbXMB>
- Campaña Locatel "Va pero con condón" Link a trámites y centros de salud
<http://goo.gl/clq7MH>
- Spot Grafiti. Uso del condón
<http://goo.gl/28V20r>
- Spot MTV. Uso del condón
<http://goo.gl/dmPmA8>
- Preguntas sobre uso del condón para mujer y hombre
<https://goo.gl/oORFtd>

Referencias y citas:

- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud (2000). *Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la acción*. Antigua, Guatemala, OPS.
- Fundación México Vivo. (2013). *Generación Viva, Guía para Docentes*. Ciudad de México, México. FMV.



Cuidando tu salud

- Biblioteca de Salud Reproductiva de la OMS
<http://goo.gl/CscGJq>
- Servicios de Salud Sexual y Reproductiva en el DF
<http://goo.gl/F9Tve1>
- Clínica Especializada Condesa
<http://goo.gl/GcdZ5M>
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/30xPrQ>
- Centro Nacional de Excelencia Tecnología en Salud- Guía de equipamiento, centro ambulatorio para la prevención y atención de VIH/SIDA e infecciones de transmisión sexual
<http://goo.gl/lbvMlp>
- CENSIDA, Información sobre las ITS
<http://goo.gl/ziQ1n3>



Plan de vida

Si aún no sabes cómo utilizar adecuadamente un condón: ¡practical!



Derechos

- Constitución Política: 1, 4 y 6.
- Convención sobre los derechos del niño: 6, 18, 23 y 27.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 9, 10 y 11.
- Ley General de Salud: 69.
- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 18, 19, 21, 32.
- Ley de los derechos de las niñas y niños en el Distrito Federal: 4, 5, 8, 9, 19, 20 y 27.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 13, 15, 30, 41 y 49.
- Ley de educación del Distrito Federal: 40 y 44.
- Ley de salud del Distrito Federal: 52.



Actividades

Realiza un video, a manera de cápsula informativa en el que se aborde cómo prevenir las ITS y los embarazos no deseados, así como el uso adecuado de los métodos de prevención. Coméntalo, editalo y compártelo; puede salvar una vida.



Ciudadanía y acción

Elegir protegerte es tu decisión. En todas y cada una de tus relaciones sexuales, acostumbra que una vez que decidas tener prácticas sexuales con alguien, debes hablar primero e informarle que para ti es indispensable la protección. Debemos aprender a establecer nuestros límites para preservar nuestra salud y siempre, respetar la voluntad y decisión de nuestra pareja sexual.



Multimedia

ABCDecide – Condón. Central Once
<http://goo.gl/i3lKr3>



Palabras en la mirada, Marielle García. (Detalle de obra). Óleo sobre tela, 86 x 13 cm.

A pesar de que en ocasiones puede resultar difícil llegar a un acuerdo de utilizar el condón, es importante que establezcas un diálogo abierto y hagas valer tu voluntad de cuidar tu salud. No te apresures al tener relaciones sexuales, en especial si es la primera vez, tienes que estar seguro de que te sientes con comodidad. Tener un condón siempre a la mano te será de gran utilidad y conocer las excusas más comunes para no usarlo te va a preparar para convencer a tu pareja de qué es lo mejor para los dos, sin que tu pareja sienta incomodidad. Recuerda que mantener una actitud abierta y una comunicación honesta es fundamental en toda relación.



Puede resultar difícil para los jóvenes hablar acerca del uso del condón, sobre todo en las primeras relaciones sexuales, y más aún si se llega a creer o percibir que la pareja no desea usarlo.

Por eso es recomendable tocar este tema antes de mantener una relación sexual, pero en un contexto no sexual, de calma, que permita a la pareja sentirse más cómoda y segura. Siempre es mejor discutir la posibilidad de tener una relación sexual antes de que ésta suceda, sobre todo la primera vez. Esto permitirá poder elegir cómo, dónde y cuándo se quiere tener, lo cual implica usar medidas de protección y expresarlo.

Sin embargo, hay ocasiones en las que se puede tomar la determinación de tener relaciones sexuales sin haberlas planeado. Previendo esa situación, es muy conveniente cargar siempre (tanto hombres como mujeres) un par de condones, un sobre de lubricante y estar en actitud de negociar su uso con la pareja.

Bases para negociar y llegar a acuerdos sobre el uso del condón:

- Lo más importante es estar convencidos de que no se tendrá una relación sexual sin condón, porque nuestra salud es primero.
- Tener información clara de los riesgos que implica tener relaciones sexuales sin condón y ser capaces de explicarlos a la pareja por si los desconoce.
- Mantener una actitud abierta y de escucha, y ser firmes en hacer valer nuestro deseo de protección, por la propia salud y la de la pareja.

Estrategias para negociar y llegar a acuerdos sobre el uso del condón

En estudios con jóvenes latinos (hombres y mujeres) se ha demostrado que el uso de una o varias de estas estrategias de negociación se asocian con un mayor uso del condón (Tschann JM, et al 2010).

Comunicación directa verbal/no-verbal

- En muchos casos, el simple hecho de sacar un condón de la bolsa o cartera cuando llegue el momento, es la única señal que se necesitará para hacerle saber a la pareja que tendrán una relación sexual protegida.
- Puedes sacar el condón y ponértelo, pasárselo a tu pareja para que se lo ponga o pedirle a tu pareja que te lo ponga.
- Puedes preguntarle a tu pareja si trae condón. Si él o ella no trae, y tú sí, éste es el momento de sacarlo, sin olvidar también la importancia de los lubricantes.
- Si tu pareja no trae condones, y tú tampoco, debes decirle que hay que ir a conseguir uno, o que por esta vez se limitarán a tocarse, besarse y tener otras prácticas de sexo seguro o conseguir uno antes de iniciar.

Explicación de los riesgos

Si tu pareja no desea usar condón, puedes hacerle saber los riesgos de contraer una ITS que a lo mejor ninguno de los dos saben que tienen, además del riesgo de embarazo.

Llegado el caso, escucha las razones por las que no desea usar condón; es importante mantener una posición abierta, no estar a la defensiva, para que sienta que estás tomando en cuenta sus sentimientos y opiniones.

Explícale claramente las razones por las cuales tú sí quieres usar condón. Podrías también sugerir otras formas de usarlo, que permitan una serie de juegos eróticos, lo que contribuirá a mirar el uso del condón de una manera diferente.

Rehusarse a tener relaciones sexuales sin condón
Si tu pareja no desea usar condón, y no logras convencerla, estas en todo tu derecho de negarte a tener relaciones sexuales. Tu salud lo vale.

Puedes decirle simplemente que te gusta mucho y quieres tener sexo con él/ella, pero que por tu propia salud y la de él/ella, no lo harás sin condón. En muchos casos, el sólo hecho de rehusarte firmemente a tener relaciones sexuales sin condón, puede ser suficiente para convencer a la otra persona de usarlo.

Si así lo deseas, sugiérele llevar a cabo solamente prácticas de sexo seguro y, quizá, más adelante, si la persona accede a usar condón, acepta en consecuencia tener relaciones sexuales con él o ella. Si tu pareja se rehúsa a toda costa a usar condón, es importante que determines si esto implica una falta de respeto hacia tu persona y tu salud y si quieres seguir con esa persona. Si crees que es el caso, aléjate de esa persona. Dile simplemente que no estás dispuesto a tener relaciones sexuales sin condón, en ningún momento y bajo ninguna circunstancia.

Erotización al usar condón

En vez de ver el uso del condón como solamente una barrera de protección contra ITS como el VIH y embarazos, intenta verlo como parte de un juego previo erótico para estimular sexualmente a tu pareja. Su uso te dará un placer que perdurará después de la relación sexual, por la sola tranquilidad de haberlo hecho con protección. Puedes abrirlo lentamente delante de él o ella y pedirle que te ponga el condón, o tú ponérselo, como parte del juego previo. Una opción bastante divertida es probar con condones de diferentes sabores, olores y texturas.

Ten presente utilizar lubricantes para aumentar la sensibilidad (sólo lubricantes a base de agua o silicona con condones de látex).

Razones más frecuentes para no querer usar condón y posibles respuestas

A continuación se presentan algunas de las excusas más comunes para no querer usar condón, así como algunas sugerencias de respuestas:

Excusa

*"Me da vergüenza pedirle que usemos un condón".
A pesar de traer un condón en la bolsa, no sabemos cómo sacar a colación su uso, y nos da pena. Si somos mujeres, creemos que van a pensar que somos*

"fáciles". Si somos hombres, tememos que piensen que ya veníamos preparados porque sólo estábamos pensando en tener una relación sexual.

Respuesta

Muchas veces no es necesario hablarlo. Antes de la penetración, simplemente detente un momento, saca el condón de tu bolsa o tu cartera, muéstraselo a tu pareja y pónitelo o pónselo. Por lo general esto es suficiente. No permitas que la vergüenza de hablar sobre el uso del condón se convierta en un riesgo para la salud.

Excusa

"No siento nada/No siento tan rico al usar condón".

Respuestas

"¡Eso no está bien! Quiero que tú también disfrutes. Probemos con otra marca/otro tamaño y usemos lubricante, para aumentar la sensibilidad".

"Yo me sentiré más relajado si usamos condón y así puedo hacer que se sienta mejor para ti también. Si estoy tenso/a, ninguno de los dos lo disfrutará igual".

Excusa

"Estoy tomando pastillas anticonceptivas, no necesitamos usar condón".

Respuesta

"Confío en ti, pero quisiera que nos protegiéramos de todas formas. Alguno de los dos podría tener una infección de transmisión sexual de alguna pareja previa sin saberlo, y las pastillas sólo protegen de embarazos no deseados".

Excusa

"Ya lo hicimos sin condón una vez".

Respuesta

"Sí, y eso fue un error. Estuve muy preocupado después y no me quiero sentir igual, quiero disfrutarlo".

Excusa

"¿Un condón? ¿No confías en mí?"

Respuesta

"Confío en ti. La confianza no es la cuestión. Quiero usar condón porque me preocupó por ti, por mí y por nuestra salud. Alguno de los dos podría tener una infección de transmisión sexual de alguna pareja previa sin saberlo o corremos el riesgo de embarazarnos".

Excusa

“¿Un condón? ¿Qué quieres decir? ¿Me estás poniendo el cuerno?”

Respuestas

“Por supuesto que no. Usar condón nada tiene que ver con la fidelidad. Quiero usar condón porque me preocupó por los dos y nuestro futuro juntos.

“No sabemos si alguno de los dos podría tener una infección de transmisión sexual de alguna pareja previa y aún no hemos platicado la posibilidad de embarazarnos.”

Excusa

“No te preocupes, siempre me salgo antes”.

Respuesta

“Ya lo sé, pero si usamos un condón no tienes que salirte antes y así tanto tú como yo podemos disfrutarlo más”.

Excusa

“No logro mantener la erección con un condón”.

Respuesta

“No me puedo relajar y disfrutar del momento sin un condón. Yo te ayudo a mantener la erección”.

Excusa

“No traigo condones”.

Respuesta

“Yo sí”.

Excusa

“No traigo condones. Esta vez lo hacemos sin condón y para la próxima compro”.

Respuesta

“Mejor vamos a comprarlos ahorita. Una sola vez basta para un embarazo no deseado o para contraer una infección de transmisión sexual. No vale la pena arriesgarnos. Si nos esperamos diez minutos más, hasta lo disfrutaremos más”.

Excusa

“Si me insistes en que use condón, supongo que realmente no me amas”.

Respuesta

“Sí te amo, y porque te amo quiero que nos aseguremos de cuidar nuestra salud, porque también me amo”.
“Sí te amo, pero si para ti la única prueba válida es que

tengamos relaciones sin condón, no arriesgaré mi futuro ni mi salud para probártelo, primero me amo yo”.

Razones de salud para usar condón

- Los condones son el único anticonceptivo que ayuda a prevenir tanto embarazos como infecciones de transmisión sexual (incluyendo VIH), si se usan siempre que se tiene una relación sexual y de manera correcta.
- Los condones son uno de los métodos más confiables para prevenir embarazos.
- Los condones no tienen ninguno de los efectos médicos secundarios que pueden tener otros métodos anticonceptivos.
- Los condones sólo se necesitan cuando se tiene relaciones sexuales, a diferencia de otros anticonceptivos que requieren tomarse o usarse todo el tiempo.
- Los condones se encuentran disponibles en varias formas, colores, sabores, texturas y tamaños, lo que permite que la experiencia se enriquezca y la haga diferente.
- Los condones se pueden encontrar en farmacias, supermercados y tiendas de 24 horas. Para comprarlos no es necesaria una receta ni visitar a un médico.
- Los condones hacen que las relaciones sexuales sean más seguras.
- Los condones son fáciles de usar.
- Utilizando un poco de lubricante (únicamente por afuera del condón), tú y tu pareja pueden obtener mayor placer.

Consejos para sentir más confianza

- Tener siempre condones a la mano en todo momento. Si las cosas empiezan a subir de temperatura, estarás preparado.
- No te avergüences al comprar condones. Al contrario, siéntete orgulloso. Comprar condones demuestra que eres responsable y maduro. Puede ser más divertido ir a comprar condones con la pareja o amigos. Hoy en día, también es fácil comprar condones discretamente por Internet.
- Habla con tu pareja acerca de usar un condón antes de tener relaciones sexuales. Esto ayuda a reducir la ansiedad y la vergüenza. Saber qué opinan los dos antes de que la pasión comience hará que sientan mucha más confianza si están de acuerdo y contentos con la idea de usarlo.
- Si eres inexperto con los condones, la mejor forma de aprender a usarlos es practicando, lo puedes

hacer cuando te encuentres a solas. Hazlo sobre tu propio pene (si eres hombre) o sobre un plátano o un pepino (si eres mujer).

- Para evitar sentir que el uso del condón puede arruinar el momento, hay que hacerlo parte del encuentro, como un juego erótico que puede contribuir a disminuir ese sentimiento.

Uso de lubricantes

Los lubricantes son sustancias a base de agua, no permeables a la piel, de silicona o de aceite, que permiten un mayor deslizamiento del pene en la vagina o en el ano.

Ventajas. En general, aumentan el placer en la pareja, sobre todo al usar condones. Son muy útiles para mujeres que no producen suficiente lubricación natural en la vagina o que desean mayor lubricación. Son absolutamente necesarios cuando se practica sexo anal, ya que éste no produce sus propias sustancias lubricantes. Además, el uso de lubricantes disminuye el riesgo de que un condón se rompa, sobre todo durante el sexo anal.

¿Cómo usarlos? Aplicar unas gotas de lubricante sobre el pene antes de poner el condón, para mejorar la sensibilidad y placer. Una vez colocado el condón

sobre el pene, reaplicar unas gotas sobre el condón antes de introducirlo en la vagina o en el ano de la pareja, para aumentar su placer. Existen tres tipos de lubricantes, cada uno con sus ventajas y desventajas, y que pueden o no ser usados con distintos tipos de condones.

Lubricantes a base de agua: son los más comunes y baratos. Pueden usarse con condones de látex. No manchan las sábanas ni la ropa y se lavan fácilmente. No son tan espesos como los de silicona, por lo que puede ser necesario aplicarlo más seguido durante la relación sexual, y pueden no proporcionar suficiente lubricación en el sexo anal. Es importante asegurarse de que el lubricante no tenga glicerina, ya que ésta puede causar infecciones vaginales cuando un poco de lubricante se queda en la vagina.

Lubricantes a base de silicona: son más grasosos que los de agua, por lo que duran más y no es necesario aplicar tanto. Se pueden usar con condones de látex. Son mejores que los lubricantes de agua para el sexo anal, pero son más caros que los de agua y pueden manchar la ropa o las sábanas.

Lubricantes a base de aceite: los productos a base de aceite nunca deben ser usados con condones de látex, ya que desgastan rápidamente el condón, generando



Semanario, Gabriel Guerrero. Cerámica de alta temperatura (2 piezas).

riesgo de ruptura que pueda dar entrada a una ITS o un embarazo no deseado. Productos comunes como la vaselina, el aceite de bebé, el aceite de oliva y de cocina, el jarabe de chocolate, la crema de manos y de cuerpo, contienen aceite y no deben utilizarse con condones de látex. Como regla general, nunca debe usarse un producto de cocina o de belleza como lubricante en las relaciones sexuales. Utilizar lubricantes hechos a base de agua o silicona especialmente diseñados especialmente para ser utilizados durante las relaciones sexuales es lo más recomendable.



Testimonio

“Quien no usa condón es porque no valora su vida.”

13 años. Mujer. Delegación Tlalpan, DF.



Recursos y bibliografía

- Chau Tabú. Campo de Látex
<http://goo.gl/q8LdQf>
- Uso correcto del condón para mujer
<https://goo.gl/MQy5Am>

Referencias y citas:

- Traducción y modificación de: International Planned Parenthood Federation. Avert.org
- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2000). *Promoción de la Salud Sexual*, Recomendaciones para la acción. Antigua, Guatemala, OPS.
- Fundación México Vivo. (2013). *Generación Viva, Guía para Docentes*. Ciudad de México, México. FMV.



Cuidando tu salud

- Biblioteca de Salud Reproductiva de la OMS
<http://goo.gl/CscGJq>
- Servicios de Salud Sexual y Reproductiva en el DF
<http://goo.gl/F9Tve1>
- Clínica Especializada Condesa
<http://goo.gl/GcdZ5M>
- Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México
<http://goo.gl/30xPrQ>
- Centro Nacional de Excelencia Tecnología en Salud-Guía de equipamiento, centro ambulatorio para la prevención y atención de VIH/SIDA e infecciones de transmisión sexual
<http://goo.gl/mROJEi>

- CENSIDA, Información sobre las ITS
<http://goo.gl/ziQ1n3>



Derechos

- Constitución Política: 1, 4 y 6.
- Convención sobre los derechos del niño: 6, 18, 23 y 27.
- Declaración universal de los Derechos Sexuales: 9, 10 y 11.
- Ley General de Salud: 69.
- Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes: 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 18, 19, 21, 32.
- Ley de los derechos de las niñas y niños en el Distrito Federal: 4, 5, 8, 9, 19, 20 y 27.
- Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal: 13, 15, 30, 41 y 49.
- Ley de educación del Distrito Federal: 40 y 44.
- Ley de salud del Distrito Federal: 52.



Actividades

Realiza una obra de teatro en la que se actúen algunas de las excusas para evitar el uso del condón y algunas alternativas para intentar solucionar esos conflictos.



Plan de vida

Si tu pareja se niega a usar condón al tener relaciones sexuales, busca la oportunidad de poder hablar seriamente. Podrías organizar una cena en la que aparte de charlar cosas que les han pasado y reírse un rato; con toda seriedad, pero en un ambiente tranquilo y agradable puedan hablar sobre este tema, trae a la mesa todos los argumentos que te presentamos, compárteselos.



Ciudadanía y acción

Que no termine el diálogo:

Los acuerdos en una pareja, deben de ser siempre el fruto de la comunicación, el respeto, el entendimiento mutuo, la negociación y preferentemente en amor. No tengas miedo de hablar, exprésate siempre y escucha. Las generaciones anteriores han padecido mucho por no hablar estos temas, tú tienes la elección de seguir callando y padecer o hablar y disfrutar. A lo largo de la vida, seguimos cambiando, evolucionando, por lo que el diálogo debe estar abierto siempre.



Multimedia

- Una historia, cuatro finales
<http://goo.gl/Ve982s>





Recursos adicionales:

- Preguntas frecuentes
- Servicios de Salud del Distrito Federal
- Servicios especializados
- Bibliografía
- Referencias y recursos en línea

Preguntas frecuentes

Pregunta ¿Cuál es la diferencia entre pubertad y adolescencia?

Respuesta Ambas son etapas de cambio, como lo fue cuando dejaste de ser bebé y te convertiste en niño o niña más independiente. La pubertad implica cambios físicos y biológicos que darán pie a una maduración corporal necesaria que vivir las siguientes etapas, de manera sana. La adolescencia son cambios en tu manera de pensar, de ver la vida, de socializar y relacionarte, de ir descubriendo cómo funcionas emocionalmente, de adquirir nuevas capacidades, habilidades y conocimientos sobre ti, los demás, y el mundo, algunos llaman a este conjunto cambios psicológicos y sociales.

Es importante que veas que la pubertad y adolescencia son necesarias para experiencias agradables y son indicativos de que estás desarrollándote saludablemente, si no ocurrieran y tuvieras 17 años, habría problemas en tu salud.

Para más información véase capítulo 1.1

P. ¿Por qué algunas personas se burlan de los cambios en la pubertad?

R. Tiene que ver con la educación recibida en casa por un lado, es decir que no le han enseñado con suficiente fuerza sobre el respeto y la tolerancia a las diferencias individuales. Por otro lado, a veces la presión para molestar a cierta persona o grupo de personas es fuerte y terminan molestando a alguien aunque en el fondo no estén de acuerdo. Recuerda que eso es violencia, y si dejas que pase eres parte de ello, en realidad son más las personas en un grupo que prefieren el respeto que las que no, si preguntas verás que es así; pues a la mayoría nos gusta la dignidad, la valoración positiva y estar en ambientes armoniosos, además de que funcionamos mejor así.

Es importante que reflexiones que la pubertad es algo que todos y todas vivirán, recuerda no hagas lo que no te gustaría que te hicieran.

Para más información véase capítulo 1.1 y 1.7.

P. ¿Por qué hay personas de nuestra edad que ya tienen relaciones sexuales y además lo presumen?

R. Son muchas las razones para que a tu edad se tengan relaciones, generalmente son por impulsividad, falta de educación, poco o nulo acompañamiento emocional por parte de los papás o mamás en experiencias de sus hijos/hijas, no sólo de índole sexual, a veces se ha visto que no ha habido suficiente amor en sus historias de crianza, también se ha detectado que las familias con índices de violencia emocional, psico-

lógica, física, sexual hace que los/las hijos/hijas adolescentes se adelanten a experiencias para las que aún no están listos/as inconscientemente como un modo de encontrar espacios que ellos/ellas consideran libres de esa violencia, un espacio que pueden considerar así es el noviazgo. Lo presumen porque por un lado les da un sentido de autoafirmación, es decir, de seguir definiendo quién son, digamos que les da cierta sensación de poder, que les autoafirma, esto a su vez, hace que lo expongan ante sus iguales como buscando aprobación, admiración y un supuesto "respeto"; la realidad es que ganar estos valores no se logra con un solo evento en la vida.

Es importante que recuerdes que la única persona que toma la decisión de tener o no relaciones sexuales a esta edad, es tuya, previa evaluación personal de varios aspectos y que el manejo que hagas de tu erotismo es algo privado.

Para más información véase capítulo 1.1 y 2.3

P. ¿Cómo puede saber una mujer cuando es fértil en el mes?

R. Hay varias formas. Las físicas; una se da al observar el cambio del flujo vaginal, cuando éste es blanco y espeso la mujer no es fértil, pero si su flujo es transparente y como acuoso está en ovulación, es decir fértil. La otra es que en los días de fertilidad a la mujer le sube la temperatura de 0.02 a 0.08 °C por arriba de 36.5°C que es lo habitual y si siente mayor calorcito en el cuerpo.

La otra es que cuando les baja entre cada 28 a 32 días, se consideran periodos "regulares" y entonces la ovulación ocurrirá en el día 14 o 15, es decir dos semanas después de la última vez que les bajó la menstruación, y por última vez se refiere al primer día que les bajó en el último mes, de ese día cuentan 14 días hacia adelante y por las dudas, consideran días de fertilidad 3 días más y 3 días menos del día que dio como el catorceavo. Si les baja en menos de 28 días o en más de 32, es difícil calcular la ovulación.

Existen además pruebas de ovulación, que se venden en la farmacia y pueden apoyar la certeza de estar fértiles o no, en ese momento.

Es importante que aprendan a conocer su cuerpo y sus mecanismos reproductivos, esta es una excelente forma de autocuidado y protección para prevenir un embarazo.

Para más información véase capítulo 1.2 y 2.5

P. ¿Sexualidad y sexo, son lo mismo?

R. En sentido estricto no. Sexualidad es una dimensión humana muy amplia, que abarca el género, es decir, el conjunto de actitudes, comportamientos, roles que tiene una persona con base en si es hombre o mujer; la forma como te relacionas con las demás personas así como tus sentimientos, implica también el erotismo es decir, la capacidad de sentir tu placer y finalmente la reproducción que puede ser la manera como trascenderás en esta vida con lo que haces o dejes, o bien la posibilidad de ser madre o padre. Y el sexo, sería lo que nos diferencia biológicamente a hombres y mujeres. Sin embargo, siempre han sido palabras que se usan indistintamente para referirse en muchas ocasiones a actividades erótico-sexuales solamente; la realidad es que no es así, pues como puedes ver la sexualidad es más que eso, y el sexo sólo forma parte de esa gran dimensión humana.

Es importante, hablar siempre con el nombre adecuado para cada aspecto de la sexualidad.

[Para más información véase capítulo 1.3, 1.4 y 1.5.](#)

P. ¿La equidad es que ahora cambiaremos de roles de género, y que las mujeres seremos más rudas y fuertes y los hombres más sensibles y expresivos?

R. No. Equidad es la práctica de los derechos y responsabilidades por igual para ambos géneros, así como la práctica del trato igualitario para ambos. Implica también que la sociedad y gobierno ponga las condiciones necesarias para dar oportunidades por igual a los dos sexos, sin distinción.

Lo que mencionas se llaman estereotipos de género y lo que hacen es encasillarnos a los seres humanos en una forma u otra de ser o comportarnos, dejándonos menos libertad para ser y expresarnos, y sólo fomentan la violencia de género. Recuerda que tú tienes el derecho de elegir cómo quieres vivir tu ser hombre y tú ser mujer, la idea es que puedas elegir características que a ti te gusten. Si eres mujer y te late ser delicada y amable, que te encanta el fútbol y algunos deportes extremos, que eso sea tu elección. Si eres hombre y te late ser caballeroso, expresivo, tocar la batería, tú y las personas que te rodean debemos respetarlo.

Es importante que practiques la equidad y el trato igualitario, ya que no sólo te hará sentir mejor, sino podrás desarrollarte en cualquier área que te guste sin ser discriminado/a por el sólo hecho de ser mujer u hombre.

[Para más información véase capítulo 1.4](#)

P. ¿El sexo cómo se siente?

R. Recuerda que el sexo es ser hombre o mujer. Si te refieres a las relaciones sexuales, es una experiencia muy variable en cada persona, circunstancia, edad, etc., Por ejemplo, si se está con la persona indicada, en donde existe amor, respeto, aceptación, una edad en donde se pueden manejar mejor los contextos y consecuencias, seguramente será una experiencia placentera, agradable y con un sentimiento de fusión con la otra persona. Pero si pensamos en una persona de 10 años, que es forzada de manera sutil a tener relaciones sexuales con su novio, quizá la experiencia no sea tan satisfactoria, pues para esa edad, la asimilación de esta experiencia puede ser distorsionada. Por otro lado, la sensación física, también es variable influyen muchos factores, como si es el momento indicado, cómo se vive y trata al propio cuerpo, si hay tensión o estrés físico la experiencia no será igual a si se está relajado y con seguridad y confianza.

Es importante que recuerdes que las relaciones sexuales son consensuales y voluntarias y que puedes practicar tu derecho a elegir cómo vivir tu erotismo, libre de presiones.

[Para más información véase capítulo 1.6.](#)

P. ¿Por qué a las niñas les da asco o no les gusta cuando se habla de esos temas, como masturbación por ejemplo?

R. Tiene que ver con la educación estereotipada hacia hombres y mujeres. A ellas no se les enseñan que sus genitales son parte de su cuerpo, que pueden verlos, tocarlos, sentirlos y no pasa nada malo por ello. Desde chicas hay una negación inconsciente a verse integrales, completas. Se viven como "mi cuerpo con sus formas, texturas y tonos" y... "los genitales" como si fueran algo ajeno a ellas, por otro lado hay otro tipo de crianza en donde se les enseña de manera exagerada a veces, que los genitales es una parte de nadie puede tocar NUNCA, como si estuvieran en riesgo constante. Ello hace que incluso ni ellas mismas, los quieran tocar.

Es importante prevenir de abusos sexuales, pero a ambos géneros por igual y no estigmatizar a los genitales como las únicas partes de las que se puede abusar, o a las que hay que proteger, el cuerpo completo merece ser respetado.

Es importante que ambos géneros comprendan que la sexualidad no se moldea igual en hombres que en mujeres, lamentablemente por los estereotipos de género que todavía se siguen transmitiendo; pero que

pueden re educarse a mensajes más positivos y sin prejuicios.

Para más información véase capítulo 1.6 y 2.4

P. ¿Se puede tener sexo a nuestra edad?

R. Para tener relaciones sexuales no existe un parámetro de edad que indique a partir de cuándo. Es mejor recurrir a tu propio evaluómetro, es decir que tu valores algunos aspectos de tu vida que te indiquen si puedes, quieres y estás listo o lista para esas experiencias, por ejemplo, la personas con quien la tendrías, si te quiere seguramente le importarás más a que si no; la calidad del vínculo, es decir, si hay confianza y respeto; también si puedes afrontar las consecuencias que pudieran presentarse. Tener relaciones sexuales también implica un acto de consciencia de para qué las quiero tener, si encuentras respuestas como, para no sentirme solo/sola, porque así él/ella seguirá conmigo, porque siento que solo él o ella me ama de verdad/ porque me insistió en que él/ella ya quería y tenía miedo que se enojara conmigo si decía que no, porque otras personas de mi edad ya las están teniendo, etc. Entonces necesitarás atender primero tu miedo a la soledad, o el temor a que se enoje tu novio/ novia contigo, o tu sentido de pertenencia a tus grupos sociales, etc.

Es importante, que valores que tu cuerpo, tu mente, tu ser completo es valioso y merece que le des experiencias de amor, eso sólo lo puedes hacer tú, y las relaciones sexuales merecen ser vividas con plenitud, libres de miedos y presiones.

Para más información véase capítulo 1.7.

P. ¿Por qué en la adolescencia nos sentimos incomprendidos y somos groseros/as con personas que nos quieren?

R. Los cambios en el estado ánimo es parte de esta etapa, ser groseros/as y violentos/as, no lo es. Puedes explicar a la persona con la que fuiste grosero/a en un momento de más tranquilidad qué es lo que realmente te irrita, disgusta, enfada, etc. Y decirle que pare de hacerlo o que lleguen a un acuerdo en la relación en donde ambas partes se sientan escuchadas y atendidas en su necesidad. Ofrece disculpas ya que ello estará mostrando tu capacidad en desarrollo de ser responsable de lo que dices y cómo lo dices. Ten paciencia contigo también, puede a veces desesperarte fácilmente ciertas cosas, busca formas de relajarte, como respirar profundo varias veces, o alejarte un momento de la situación. Recuerda que la comunicación efectiva es una buena forma de aclarar tus estados de ánimo

variables; al final si el vínculo te importa busca mantenerlo con ese recurso.

Es importante que expreses lo que sientes, cómo lo sientes, desde cuándo, para que la persona pueda comprenderte mejor y darte un trato acorde a lo que está pasándote. La expresión efectiva de sentimientos es algo que el ser humano aprende poco a poco, tú estás desarrollando esa capacidad.

Para más información véase capítulo 1.7

P. ¿Si una persona se comporta como alguien del otro sexo, significa que es homosexual?

R. No. La orientación sexual, no tiene que ver con cómo hablas, caminas, te vistes; éstas son elecciones personales. Una persona se sabe heterosexual, homosexual o bisexual cuando se da cuenta qué sexo le atrae, de quién se puede enamorar y con quién podría formar una relación de pareja. Cuando alguien se comporta como el otro género, es un cuestión de identidad de género y ésta es independiente a la orientación sexual.

Es importante, respetar tanto la manera de comportarse genéricamente como la orientación sexual, ya que ello no define completamente quiénes somos.

Para más información véase capítulo 2.1 y 2.2

P. ¿Es lo mismo transexual, travesti, transgénero?

R. No. Transexual, es aquella persona que nace de un sexo y que necesita adoptar al otro; para ello puede recurrir a modificar su fisionomía mediante cirugías, tratamientos hormonales, cambio de apariencia todo encaminado a vivirse como el otro sexo, diferente al que nació, desde lo orgánico. Travesti, es aquella persona que usa ropajes, accesorios, o que modela su apariencia, y que puede además adoptar comportamientos del otro género al original, lo hace además de manera ocasional. Transgénero, es aquella persona que sólo cambia la apariencia, las actitudes y puede o no jugar el rol al otro sexo diferente del propio, esta persona se vive así todo el tiempo. Es importante, que te informes sobre conceptos que parecen muy parecidos no sólo porque es tu derecho sino para erradicar prejuicios sobre las diferentes maneras de expresar la sexualidad.

Para más información véase capítulo 2.2

P. ¿Cuántas veces es malo masturbarse?

R. No existe un número o frecuencia que indique si ya hay algo malo o no. La masturbación al ser algo voluntario también está bajo el control de la perso-

na, es decir, cuándo y a qué hora quiero. Cuando la persona estimula sus genitales y pierde el control de la situación, por ejemplo que no vaya a la escuela por quedarse a masturbar, o que no coma por quedarse a masturbar o que pierda una ida al cine con amistades por quedarse a masturbar, eso pudo haber pasado una sola vez en la semana, pero lo hace una conducta compulsiva, ansiosa y no saludable. Esta experiencia es mejor vivirla con placer, ya que su finalidad es conocer las sensaciones de tu cuerpo a partir de tus genitales, como conoces las sensaciones de tu cuerpo cuando le dan un masaje a tus hombros cansados o a tu cabeza, se trata de conocer el cuerpo y eso no es malo, se trata de tu cuerpo. La diferencia es que esta actividad es privada por tratarse de genitales e intimidad. Puede haber una persona que lo haga 4 veces a la semana y no sólo que lo disfrute sino que no hay culpa o asco por su cuerpo, además de que fue voluntario y privado, esa sería una manifestación saludable. Como ves, no depende del número de veces, sino de la intención con la que lo están haciendo, si es para disfrutar y conocerse o porque hay ansiedad y compulsión.

Es importante que aprendas que la masturbación es parte de un desarrollo saludable de la sexualidad, y que puedes explorar esas sensaciones, cuando tú quieras, si no es por ahora, estará bien, y si sí, que lo vivas con placer, sin culpa y en privacidad.

Para más información véase capítulo 2.4

P. ¿Cuál es la diferencia entre masturbación y autoerotismo?

R. La diferencia es que el autoerotismo es tocar y acariciar todo el cuerpo, específicamente la piel, incluyendo genitales. Cuando es con uno mismo/una misma es autoerotismo, pero puede ser en pareja y se llama erotismo. Y la masturbación es tocar, acariciar genitales exclusivamente. Ambas expresiones saludables de la sexualidad son voluntarias y que contribuyen a mayor aceptación del cuerpo y reconocimiento de sus sensaciones placenteras.

Es importante que no hagas juicios negativos sobre tu cuerpo o el de los demás y sus sensaciones, así como te han enseñado a rascarte cuando hay comezón, o taparte cuando hace frío, o darte agua cuando has sudado mucho, y que todo eso es muy agradable no tendría que ser diferente si se trata de tus genitales o de toda tu piel.

Para más información véase capítulo 2.4

P. ¿Sólo se puede embarazar cuando se tiene una relación sexual, verdad?

R. La mayor probabilidad de embarazo ocurre efectivamente cuando los genitales de ambos sexos se unen, a eso se llama coito y cuando el semen es arrojado en la vagina; sin embargo, hay otras conductas de riesgo. Por ejemplo, cuando sólo se introduce el “glande” o la parte baja del pene, por este son arrojadas gotas de líquido pre eyaculatorio que también contienen espermatozoides y si son depositados en la vagina pueden fecundar. Cuando el semen es arrojado en la vulva, es decir en genitales externos, la lubricación vaginal va ayudar a conducir a los espermias cercanos a la entrada de la vagina al interior de la misma, así como ayudarles a subir a los espermias hasta las tubas uterinas. Es importante recordar que arrojar el semen sobre la vulva aun cuando halla ropa interior de por medio, no impide el mecanismo mencionado anteriormente.

Cualquier contacto inmediato del semen con la entrada de la vagina o la vagina es suficiente para que busquen ya, en el interior, al óvulo.

Es importante, que en lo erótico vayas paso a paso, no hay limitaciones pero si hay consecuencias. El erotismo es una capacidad que como cualquier otra requiere irse conociendo poco a poco para que madure. Antes de una relación sexual, hay muchas expresiones eróticas que puedes conocer a profundidad como besar, acariciar, tocarse; ya sea en pareja o con el propio cuerpo.

Para más información véase capítulo 2.4, 3.1, 3.2

P. ¿Por qué algunos noviazgos permiten muchas cosas que no son tan buenas?

R. El noviazgo, es un vínculo de conocerse a uno mismo a partir del otro. Y lidiar con uno mismo no siempre es tan fácil. También es un espacio donde podemos encontrar al inicio muchas cosas que nos hacen falta, como atención, afecto, seguridad, apapachos, etc., cuando se eligen por esas razones a una pareja, lo más probable es que no fluyan bien en la relación. Pues estarán esperando que la otra persona cubra esas necesidades que vienen como carencias en su historia de vida. Como la relación puede dar cosas muy bonitas, aquellos aspectos que no lo son tanto pueden no verse al principio o negar que existen, pues el miedo a perder lo que tienen en ese momento, puede ser superior a lo malo que están viviendo. El problema es se puede perder también la capacidad de ser objetivos con la relación, justificar algún mal trato de la pareja, o creer que todo cambiará para bien. El noviazgo no es algo

mágico, requiere de la intención de ambas partes por hacerlo crecer, y de acciones concretas.

Es importante que valores si una relación de noviazgo en tu vida te hace feliz, te hace respetar tu individualidad, que no dejas de ser quien eres para volverte lo que tu novio/a quiera, que no te manipula o restringe tu vida, sino que te mantengo con un sentimiento de dicha, alegría, y que estás con la persona indicada, si empiezas a dudar ahí puede estar pasando algo. Recuerda comunicación y vínculos saludables para ti.

Para más información véase capítulo 2.5, 4.1, 4.3 y 4.3

P. ¿Cómo tienen relaciones las personas homosexuales?

R. Igual que las personas heterosexuales o bisexuales, la variedad de tener encuentros erótico-sexuales es muy amplia, varía de pareja en pareja. En cualquier pareja implica estimular diferentes partes del cuerpo para lograr excitación sexual, conseguirla se puede hacer de muchas formas, hay personas que prefieren más lo besos, otras personas disfrutan más de las caricias y otras personas les gusta unir sus genitales, cada quien disfruta de experiencias variables. Una relación sexual abarca muchas conductas, como besar, tocar, acariciar, usar los 5 sentidos, y también la unión de genitales también llamado coito, incluye además la comunicación y el vínculo. Por lo que una pareja lesbica u hombres gays puedes realizar cualquiera de las conductas anteriores.

Es importante, que no prejudices ni las relaciones sexuales, ni a las personas de las diferentes orientaciones sexuales, así como sus prácticas, ya que son maneras tan respetables como las que tú tienes y seguirás teniendo.

Para más información véase capítulo 3.2

P. ¿Qué tan bueno es el método de interrumpir el coito o de eyacular afuera?

R. La probabilidad de conseguir un embarazo con el método de "coito interrumpido" es de 75%; ya que una vez que se unen genitales en el coito, el líquido pre eyaculatorio se arroja en los primeros instantes, el cual, también contienen espermatozoides. Además, es un método que requiere sensibilidad en el hombre para identificar el momento en el que arrojará el semen y que entonces pueda retirarse, cabe señalar que además algunas parejas originalmente platean usar este método y termina por ser ineficiente dado que el hombre no se retira a tiempo y eyacula en el interior de la vagina.

Es importante que practiques con tu pareja la comunicación efectiva también en sus experiencias eróticas, ya que además ello, fortalecerá la relación, así como respetar los tiempos y deseos de cada quien encaminados siempre a vivir la adolescencia con plenitud.

Para más información véase capítulo 3.2

P. ¿Si lo haces en una alberca, no te embarazas?

R. Falso. Una alberca, la regadera, el mar o cualquier medio acuoso no impedirán el embarazo si se dan las condiciones para la fecundación. Es decir, si el semen es arrojado en el interior de la vagina y la mujer está ovulando, habrá fecundación; si el semen es arrojado lejos del cuerpo de la mujer, entonces no habrá contacto de fluidos genitales y por ende no habrá embarazo.

Es importante que disfrutes tus experiencias en lo erótico pero ayudará mucho a la experiencia de placer si lo haces con precaución y con las medidas de protección.

Para más información véase capítulo 3.3 y 3.4

P. ¿Por qué algunos/algunas adolescentes no respetan la forma de ser de otros/otras y se burlan, critican o inventan cosas para perjudicar a otros/otras?

R. Los valores como el respeto, la tolerancia, la aceptación se aprenden principalmente en la familia, por lo que pueden ser personas en donde hubo en sus hogares, ciertas deficiencias en la transmisión de esos valores. Pero si te toca toparte con personas así, recuerda que tienes el derecho de que se respete la forma como tú vives, tu sexualidad o cualquier aspecto de ti. Puedes pedir ese respeto, denunciar ese tipo de comportamientos, buscar estar con personas que sean afines a ti en cuanto a valores, apoyarte en tus capacidades de comunicación, y creer que de verdad eres una persona digna de ser respetada por el solo hecho de ser humano. Recuerda que las personas violentas requieren un apoyo más profundo para poder vivir más sanamente y no afectar a otros, pero tú puedes afianzarte en quién eres y apoyarte en quienes de verdad te aprecian.

Para más información véase capítulo 3.3 y 3.6

P. ¿Qué pasa cuando las mujeres dan nalgadas a los hombres o contactos que a ellos incomodan?

R. Para cualquiera de los dos sexos, deben no permitirse los contactos que impliquen genitales, glúteos y pecho. Ambos sexos tienen derecho a exigir respeto al cuerpo y la integridad y no abusar de su condición

genérica. Por ejemplo que una mujer si pega pero él a ella no, o que él pueda expresar quien le gusta y no le dirán nada y que ella tenga que ser más reservada para que no la tachan de loca o urgida.

Si alguien se incomoda con ciertos tocamientos del otro género, puedes decirle no sólo que no te gusta y no lo apruebas sino cómo podría acercarse a ti de manera que te sea más cómodo.

Si hay una relación de noviazgo, es importante que dialoguen y acuerden contactos físicos que a ambos gustan y no incomodan, ni a ellos como pareja ni a quienes les rodean; es decir, que esos contactos no trasgredan a otras personas que conviven con la pareja, sobre todo si es en espacios públicos la pareja de novios deben considerar que al estar en un lugar público cualquier persona tienen derecho a llamarles la atención. Por ejemplo cuando las parejas están besándose muy apasionadamente y tocándose en público.

Es importante no sólo que reconozcas los contactos que permitirías y los que no, que hagan ver sobre todo cuánto te respetas y valoras sino también los espacios públicos y privados para poder expresarlos. Hay lugar y momento para todo y esto aplica para ambos sexos.

Para más información véase capítulo 4.1

P. ¿Qué pasa cuando tu mejor amigo/a cambia en la adolescencia y ya no se llevan como antes?

R. Puede resultarte triste o sacarte de onda que la amistad ya no sea la misma, recuerda que la adolescencia es una posibilidad para elegir. Para empezar, puedes hablar de ese punto con tu amigo/a y expresarle lo que sientes ante su cambio. Escúchale tú también pues quizá no sea así y tú lo veas diferente. Especificale qué es lo que notas de diferente en su amistad. Date cuenta que una posibilidad es que su personalidad se esté moldeando a alguien diferente, y tú debes decidir si te gustaría ser amigo/a de esa persona con todo y esos cambios o pueden descansar la relación un tiempo. Quizá tú también cambias tus actitudes, pensamientos, forma de ser y no lo notas, pero quienes se relacionan contigo se dan cuenta que cada día eres diferente. La adolescencia es un momento en que formas tu identidad sexual, es decir, la conjugación de tu sexo, género y orientación sexual, en ese cajoncito va también tu forma de ser, que está en proceso de definición.

Es importante que sea tolerante ante las amistades y sus cambios, sin que descuides tus propios senti-

mientos. Recuerda que tú puedes valorar cuando un vínculo quieras que siga en tu vida o no.

Para más información véase capítulo 4.1

P. ¿Si estando con una amiga/o o novia/o, nos besamos y/o acariciamos y/o tocamos, pero ella/él no quieren al principio y después dicen que si y lo permiten, estoy abusando de la persona?

R. Existe una diferencia entre el juego sexual, el abuso sexual y un accidente. El primero, se refiere a conductas, expresiones, manifestaciones erótico sexuales como besar, acariciar, tocar comúnmente llamadas “faje” en donde ambas partes están todo el tiempo de acuerdo en experimentar, si son de la misma edad y no fuerza una parte a la otra, es juego sexual. Si se está dando inicialmente el faje y en cualquier momento del mismo una de las partes desea y expresa que quiere parar, es responsabilidad de la otra respetar el límite que se le ha marcado, si continúa sin respetar la petición es abuso.

El abuso sexual además tiene dos factores que indican que se trata de un abuso, el primero es la edad, cuando la persona es menor de 18 años y acaricia los genitales de alguien mayor, por el sólo hecho de la diferencia de edad es abuso sexual. El otro factor es que si son de la misma edad pero uno fuerza al otro mediante la fuerza física, el chantaje, manipulación a todo esto se le llama coerción, es abuso sexual también.

El abuso sexual a menores ocurre también sin tocamientos, por ejemplo cuando se les fuerza a ver a otra persona estimular sus genitales o masturbarse, cuando se les pone a ver pornografía, cuando se les deja que estén en un espacio donde una pareja está teniendo relaciones sexuales, también esos son tipos de abuso.

También hay ocasiones en que por accidente tocan las pompas o senos o genitales de alguien. Por ejemplo si vienen subiendo las escaleras y se caen accidentalmente su mano roza con los senos de una compañera, no se considera abuso sexual, o si están en educación física y pegan accidentalmente en genitales tampoco.

Es importante que reconozcas tus derechos ante expresiones eróticas consensuadas y voluntarias y tu responsabilidad cuando alguien te pide que pares la conducta.

Para más información véase capítulo 4.1

P. ¿Por qué algunos hombres casi nunca se responsabilizan de un embarazo, sobre todo si son adolescentes?

R. Hay muchos factores involucrados. Desde la educación de ese hombre, hasta la misma pareja. En general el tema de la reproducción, uso de métodos anticonceptivos, y crianza de los hijos/hijas ha estado relegada a la mujer; lo cual implica inequidad y hace que continúen reproduciéndose los estereotipos de género. La realidad es que una relación de noviazgo y todo lo que en ella ocurra, es cosa de ambos. Si bien, por ejemplo la mayoría de métodos anticonceptivos es para uso de la mujer, el hombre también va a disfrutar de ese cuidado y se beneficiará en su proyecto de vida, igual que la mujer, además de que madurará en sus vínculos afectivos y eso traerá beneficios a su vida en general. Es importante practicar en sus relaciones de noviazgo o pareja la equidad, ya que ello hará más feliz y plena la relación, ambos se sentirán escuchados en sus necesidades y se darán cuenta de las capacidades que pueden llegar a desarrollar en cuanto a la forma de vincularse.

Es importante que no estereotipen a un género u otro. Lo mejor es practicar la escucha entre géneros y la empatía, es decir ponerse en los zapatos de la otra persona.

Para más información véase capítulo 4.1, 4.2 y 4.3.

P. ¿Es cierto que la primera vez no puedes embarazarte?

R. Falso. El embarazo ocurre a partir de que la adolescente empieza a ovular proceso asociado al inicio de las menstruaciones y los hombres adolescentes empiezan a producir espermatozoides, proceso asociado con las primeras emisiones nocturnas. Por lo que una vez que empiezan a ocurrir estos procesos biológicos la fecundación e implantación del óvulo fecundado es posible. Recuerden que además la ovulación, es decir el momento del mes en que el óvulo alcanza su mayor capacidad reproductiva, se da dos semanas después de su última menstruación. Pero algunas adolescentes no tienen ese periodo con regularidad y su momento de ovulación puede ser muy variable, por lo que no podrían identificar en qué momento del mes están ovulando.

Es importante que reconozcas que con tu capacidad reproductiva vienen la capacidad de establecer límites y la capacidad de planear tu vida reproductiva.

Para más información véase capítulo 5.2 y 5.3

P. ¿Puede llegar a fallar la anticoncepción de emergencia?

R. Cualquier métodos anticonceptivo puede fallar, pues sólo la abstinencia o el sexo seguro (tocarse, acariciarse, besarse sin que exista contacto de fluidos genitales: semen y lubricación vaginal) evitarán un embarazo. La anticoncepción de emergencia tiene una probabilidad de falla del 25%, el cual implica que se tarden en tomar la pastilla o pastillas, así como la toma continua puede hacer que baje la eficacia.

Es importante, incluir la metodología anticonceptiva cuando una persona ha decidido tener vida sexual, sin embargo también debe reconocer que ello no garantizará un no embarazo.

Para más información véase capítulo 5.3

P. ¿Qué método es más conveniente en la adolescencia?

R. La elección del método es "idealmente" tomada entre un/una médico/a y la pareja, previa información y aclaración de dudas. Sin embargo, reconocemos que no todas las parejas o adolescentes en lo individual pueden o desean recurrir en primer lugar a un especialista. Entonces es importante recurrir al uso de 3 métodos pertenecientes a categorías distintas. Por ejemplo: 1. Usar un método del grupo de Métodos Basados en el Conocimiento de la Fertilidad más 2. Un método de barrera que proteja de ITS como el condón masculino o femenino más 3. Un método del grupo de los orales u hormonales. Si bien, esto no garantiza al 100% un no embarazo, aumenta bastante la probabilidad de que no ocurra.

Es importante, que continúen informándose sobre este tema, no sólo es su derecho a recibir educación sexual sino que es el recurso para apoyar su proyecto de vida a corto, mediano o largo plazo, además de que te indica el nivel de responsabilidad que estás adquiriendo.

Para más información véase capítulo 5.4

P. ¿Hay adolescentes que no tienen metas en su vida?

R. Sí. Generalmente porque no existen las motivaciones fuertemente arraigadas en su interior, o porque no hay motivaciones externas. Algunos/as adolescentes lo disfrazan de "me gusta vivir al día y no pensar en el futuro que aún no existe" El pensamiento no es malo, pero es excluyente. Es decir, un ser humano puede plantearse metas y al mismo tiempo disfrutar su presente. Las metas además dan mayor sentido al presente, a lo que hago y para qué lo hago; es un fac-

tor además que protege de riesgo como adicciones o embarazos no deseados. Se ha visto que los/las adolescentes que salen embarazados, no tenían objetivos a cumplir a corto o mediano plazo.

Es importante que reflexiones en tu vida, qué te motiva y qué te gustaría alcanzar, sino encuentras respuesta, ve más allá. ¿Me exigen mucho mis padres a un nivel que me desmotiva? o ¿Qué tan al pendiente están de mis proyectos o mis gustos? ¿Suelen reconocermme en mis logros y éxitos? Habla de tus respuestas con ellos.

Para más información véase capítulo 5.6

P. ¿A dónde se pueden denunciar las formas de violencia sexual, como el acoso, el abuso, etc.?

R. Puedes ir al ministerio público de tu delegación o bien a las agencias especializadas en delitos sexuales los datos de éstas vienen en internet; en compañía de un adulto. En las agencias brindan además asesoramiento jurídico y atención psicológica gratuita. Recuerda que la denuncia no sólo es la que haces ante la Ley, sino el sólo acto de hablarlo con alguien está significando que denuncies algo con lo que no estás de acuerdo y que no mereces vivir o seguir viviendo.

Es importante que veas que denunciar es el primer paso para romper con la violencia y vivir con mayor plenitud.

Para más información véase capítulo 6.1, 6.2 y 6.3

P. ¿Si viví un evento de alguna forma de violencia sexual hace mucho y ya no siento que me pase nada, tengo que hablarlo?

R. Sí. Uno puede pensar que aparentemente esos eventos no marcan nuestra vida y no es que no lo hagan lo que ocurre es que se incorporan nuevas experiencias que pueden hacernos olvidar ese evento violento; pero los efectos de haber vivido aunque sea una sola experiencia así se ven en el desarrollo de la personalidad, es decir, cómo es tu forma de ser, cómo te relacionas con las personas, qué tipo de personas eliges para tu vida, tu manera de expresar tu sexualidad (es decir tu género, tus vínculos, tu erotismo y tu reproductividad) con el tiempo puede volverse una carga del aunque no nos damos cuenta que cargamos o haberse reprimido mucho esa experiencia y ambas traerán consecuencias a nivel psicológico y emocional.

Es importante que consideres que existen especialistas capacitados en atender este tipo de situaciones, y son una excelente forma de atenderte. Ellos/ellas

pueden comprender tu miedo, tu enojo, tu impotencia, etc. Y ofrecerte un acompañamiento o tratamiento adecuado para ti.

Para más información véase capítulo 6.2

P. ¿Por qué algunas personas violan o abusan sexualmente de otras?

R. Para que exista un/una violador/a se conjuntan un sinfín de características, pero en general son personas no saludables psicológica y emocionalmente y también requieren atención psicológica especializada. Hay algunos trastornos mentales que pueden hacer que esos pacientes psiquiátricos violenten a algunas personas, requieren entonces no sólo tratamiento psicológico sino psiquiátrico.

Quienes violentan sexualmente a otras personas se tiene la idea de que alguna vez fueron víctimas y ahora se desquitan con quienes consideran más débiles, la realidad es que no necesariamente es así. Se encontrado casos de personas con una vida con menor violencia y que abusaron de otros. Si fuera cierto que quienes vivieron violencia sexual de chicos serán de grandes violentos/as muchas personas en nuestro país serían agresores/as sexuales, dada la pobreza, marginación, maltrato, etc.

Es importante que te alejes de las personas sexualmente violentas y busques personas saludables que procuran tu bienestar y desarrollo óptimo.

Para más información véase capítulo 6.2

P. ¿Qué pasa cuando un vecino/a, compañero/a, amigo/a ya le dije una y mil veces que no me busque e insiste?

R. Una de las características del acoso sexual es la constante insinuación de frases, acercamientos físicos, miradas lascivas sin importar el tipo de relación que tengan con la víctima. Si ya pudiste hablar con esa persona e insiste, el siguiente paso es pedir apoyo a tus padres de preferencia para que denuncien el acoso. Hay ocasiones que los mismos papás o mamás hablan con él o ella o con sus padres de quien agrede y con ello cesa la conducta violenta, hay ocasiones en que no. De preferencia si tus padres van a intervenir es más recomendable que lo hagan entre adultos, es decir directamente con sus padres del agresor/a ya que, pueden tu papá y mamá, meterse en otro problema por tratarse de un menor quien te está violentando. Al ser el acoso un delito, la persona puede ser castigada por la ley.

Es importante que ante la violencia sexual busques apoyarte en personas adultas de tu confianza, que no enfrentes solo o sola esta situación aun cuando puedes tener la capacidad para hacerlo, evita exponerte más y que puedan hacer un manejo más óptimo los adultos.

Para más información véase capítulo 6.2

P. ¿Por qué algunas niñas se quejan de cómo las miran los chicos pero ellas a veces los provocan?

R. La violencia sexual no se justifica con nada, una persona puede estar provocando a otra pero si la persona provocada reacciona con violencia sexual, está cometiendo una acción reprobable o un delito, dependiendo la forma. Sin embargo, efectivamente algunas mujeres tienen conductas que se plantean como provocadoras, en este caso cada mujer debería reflexionar sobre cómo está manejando su sexualidad, si lo que quiere manifestar es que si le gusta un chico pero le da miedo que la rechacen, es mejor idear otras alternativas de acercamiento, desde escribirse, o ir buscando su amistad para empezar a conocerle, hacerle la plática de poco a poco a lo largo del día, encontrar afinidades en gustos, pasatiempos, actividades, etc.

Es importante que recuerdes, que para nadie es fácil cuando alguien nos gusta pero es importante que te des cuenta si lo que haces realmente puede acercarte a esa persona o terminarás por alejarle.

Para más información véase capítulo 6.2 y 6.3

P. ¿Qué puedo hacer si un amigo o amiga mía está viviendo abuso sexual por parte de un familiar y no quiere que nadie lo sepa?

R. Si es algo que te consta y si no puedes plantearlo directamente a tu amigo/a para confirmar esa situación. Primero que nada, hazle sentir a tu amigo/a que tú le vas a apoyar que no está solo o sola y que es importante que lo hable con algún adulto de confianza para que puedan apoyarle ya sea protegiéndole de su agresor/a, para que pueda denunciar y además para que reciba atención profesional especializada. Dile, que el que te lo haya dicho a ti, es un buen paso para que se sienta mejor. Que ella o él no son culpables de lo que está pasando o pasó. Si le da miedo comunicarlo a sus padres, dile que puede apoyarse en otro adulto que le acompañe en ese paso de romper el secreto. Si insiste en que tú no se lo cuentes a nadie; dile que valoras más su vida y su integridad que el que se enoje contigo, y que para poder ayudarle necesitas decirle esto a algún adulto de confianza. Tu amigo/a puede

disgustarse contigo pero a ti te quedará la tranquilidad de que hiciste lo correcto.

El que sea un familiar quien está violentando, puede causar un mayor temor a la denuncia, sin embargo hacerle ver a la persona víctima que su vida e integridad está por encima de cualquier lazo de familia es mucho más importante.

Es importante, que sepas que un secreto de ese tipo, de cualquier forma de violencia sexual, no debe guardarse bajo ninguna circunstancia y que la amistad de verdad es aquella que cuida y apoya, no la pone o mantiene el riesgo.

Para más información véase capítulo 6.3

P. ¿Qué hacer en caso de ser sobreviviente de abuso sexual?

R. El miedo, la amenaza, el daño ocasionado, la duda o la culpa son algunas de las razones por las que muchas niñas o niños que vivieron abuso sexual no lo hablan y por lo tanto no han recibido atención especializada para sanar las secuelas que ocasiona esta experiencia.

Sobreviviente de abuso sexual es aquella persona, mujer u hombre, que no ha recibido tratamiento específico para sanar el abuso sexual vivido en la infancia. Cuando una persona tiene la sensación de haber vivido abuso sexual infantil, generalmente presenta confusión, miedo o quiere en lo más posible negar el evento.

Primero se tiene que saber que no se está sola o solo, que existen distintas opciones mediante las cuales se sanan las secuelas desarrolladas a partir del abuso sexual, además, nunca es tarde para buscar ayuda. Existen psicoterapias especializadas en trabajar con la sobrevivencia del abuso sexual. Dentro de este trabajo se busca que la persona logre una mejor calidad de vida, trabajando distintos aspectos como son: las emociones, la sexualidad, el abuso sexual, la dinámica familiar, la manera en como relacionarse con los demás, autoestima, entre otros aspectos relacionados.

Tanto la psicoterapia individual como grupal son dos alternativas que se integran al beneficio de la persona. Ambas opciones son espacios en los que se puede trabajar y encontrar el apoyo necesario para sanar el abuso sexual.

Es importante que si alguna vez pensaste que estabas sola o solo; hoy puedes darte cuenta que no es así

que existe más gente como tú y que existen personas especializadas que pueden brindarte la ayuda que estás buscando.

Para más información véase capítulo 6.3

P. ¿Una ITS es lo mismo que una infección genital?

R. No. Aunque comparten sintomatología en algunos casos, la diferencia es el modo de contagio. En las primeras la vía de contagio es primordialmente sexual, o por sangre infectada o de madre a hijo/a; la segunda es una infección que puede dar por mala higiene, por ir a baños público sobre todo los de condiciones poco higiénicas, por compartir ropa interior usada, por nadar en albercas, piscinas, por usar ropa interior ajustada, por tocar genitales con manos sucias. Ambas pueden presentar comezón, mal olor, fluidos genitales anormales o de coloración no habitual, ardor al orinar, entre otros.

Es importante que cuides tu cuerpo, empezando por ti y si hay pareja pedir ese mismo cuidado a la pareja. Si llegas a presentar síntomas acude con tu mamá o papá de preferencia para que puedan llevarte al médico/a y brindarte un tratamiento, es por tu bienestar y salud.

Para más información véase capítulo 7.1

P. ¿Cómo surgió el Sida?

R. La teoría más aceptada, vigente y científica señala que fue a partir del contacto de monos infectados provenientes de África y que dadas las actividades de cacería los aldeanos solían resultar mordidos o sangrados por el animal y entonces la transmisión se dio de mono a humano vía sanguínea.

Es importantes que te mantengas informado/a sobre este tema ya que esta en continua investigación que al final beneficiará a las sociedades.

Para más información véase capítulo 7.2

P. ¿Puede nacerse con el VIH?

R. Si, si la mamá está infectada de VIH, puede transmitirlo a su bebé durante la gestación, en el parto o durante la lactancia. Sin embargo, ya existen importantes avances hoy en día y si se sabe que la mamá está infectada (antes del embarazo es mejor) se puede disminuir el riesgo de transmisión si se recibe tratamiento antirretroviral, que se haga cesárea y dándole fórmula al/la bebé en lugar de leche materna.

Es importante, que siempre estés al pendiente de tu salud y que disfrutes plenamente de tu erotismo acorde a como tú quieras vivirlo, siempre con la precaución indicada y la información que necesites, ya que ello tendrá un impacto importante en otras facetas de tu vida.

Para más información véase capítulo 7.2

P. ¿Qué pruebas detectan el VIH?

R. La primera prueba que se realiza se llama ELISA se puede hacer con sangre o saliva. Se puede realizar en un laboratorio y tarda algunos días en entregar resultado, pero ya existen las pruebas rápidas que puedan tardar menos de una hora en la valoración de la persona.

Esta prueba detecta de inmediato si hay anticuerpos contra el VIH en el organismo. Solamente cuando se ha tenido una experiencia de riesgo que haya facilitado la transmisión posterior a los 3 meses de esa experiencia no se detectarás anticuerpos aun, se le llama ese lapso de tiempo "periodo de ventana".

También puede ocurrir que la persona no tenga el virus y salga positiva, es muy poco probable que esto ocurra, y se le llama "falso positivo", prácticamente si la persona está realmente infectada y se realiza esta prueba después de 3 meses a la experiencia de riesgo, saldrá positivo. Una vez hecho esto, hay pruebas que confirman ese resultado la más usada es la de Western blot que también detecta anticuerpos contra VIH pero es más específica. A estas pruebas se les llama serológicas o de anticuerpos.

Existen otras pruebas que se llaman virológicas. Lo que hacen es detectar diferentes componentes del virus, por ejemplo proteínas, se llama "prueba de antígeno p24" o pueden analizar partes de su genoma, que sería la prueba PCR, ésta puede dar resultados a las 2 o 3 semanas posteriores a la experiencia de riesgo de contagio.

Es importante que en general, tengas el hábito de hacerte chequeos médicos anuales, es un hábito que beneficia a tu salud, y que muchas veces es preventivo o a otras enfermedades.

Para más información véase capítulo 7.2

P. ¿Cómo le hacen en su vida sexual las parejas cuando uno de ellos tiene Sida?

R. Existen formas de reducir el contagio del VIH, de la pareja sana. Usar el condón correctamente en cada relación de riesgo, reducir las conductas de riesgo de

contacto de fluidos, acudir puntualmente al tratamiento antirretroviral y está controlado el virus en su sangre el riesgo es prácticamente nulo. Sin embargo hay que considerar que cuando se llega a la última fase, es decir al Sida, las personas ya no tienen la energía o fuerza suficiente para tener relaciones sexuales, pero si las van a tener tienen alternativas.

Es importante que no reproduzcas prejuicios ni hacia las personas portadoras del VIH, o con Sida ni a sus parejas o familiares, ya que son seres humanos como tú, dignos de ser respetados.

Para más información véase capítulo 7.2

P. ¿Cómo puedo saber si mi novio/novia tiene alguna ITS?

R. La manera certera es con una prueba de laboratorio. Hoy en día la detección de ITS se hace de manera gratuita en centros de salud, o si están afiliados a algún hospital público o privado también cuentan con ese servicio, y es tu derecho solicitarlo y que se practique, la edad no es importante.

El conocer sobre la sintomatología ayuda a detectar o verificar que la pareja no tenga en sus genitales, boca o ano, alguno de los síntomas que mencionamos en la sesión. Sin embargo esto puede ayudar pero no es suficiente ya que hay personas asintomáticas o que la ITS esté en latencia (periodo donde no hay síntoma).

La comunicación, el conocimiento o cercanía con la pareja también puede ayudar pero no es suficiente, ya que pueden incurrir en mentiras, encubrimientos, o que simplemente la pareja realmente no sepa que es portador de algún microorganismo.

Es importante, que te acerques a los servicios de salud de tu localidad, para informarte o buscar un servicio oportuno para ti y/o tu pareja.

Para más información véase capítulo 7.3 y 7.4.

P. ¿También el sexo oral puede contagiar de alguna ITS?

R. Es de menor probabilidad que el anal o vaginal, pero si existen síntomas de alguna ITS, como llagas, úlceras, etc., es más probable que adquieran otra infección como VIH por ejemplo.

Es importante que recuerdes que las prácticas erótico-sexuales requieren protección y no sólo el uso de condón, sino darte cuenta de cómo estás llevando tus decisiones sexuales y si estás tomando medidas adecuadas para preservar tu salud.

Para más información véase capítulo 7.4

P. ¿Tienen cura las ITS?

R. La mayoría si, y detectadas a tiempo es mejor. Lamentablemente algunas son asintomáticas (no hay síntomas) y la persona puede tener el microorganismo en su cuerpo y no saber que lo tiene, esto aumenta los contagios. Incluso para las ITS que no tienen cura, tienen tratamiento que puede hacer llevar a la persona una mejora en su calidad de vida. El uso de condón, la negociación del mismo, abstenerse de tener relaciones sexuales, el sexo seguro (caricias, besos tocamientos sin contacto de fluidos genitales, semen y flujos vaginales), tener relaciones sexuales protegidas y con una sola pareja, son una excelente medida que tienen a su alcance para evitar llegar al contagio por vía sexual.

Es importante que adoptes una postura positiva ante el condón masculino o femenino ya que eso marca la diferencia entre salud o enfermedad, o entre vida y muerte.

Para más información véase capítulo 7.4 y 7.5.

P. ¿Cómo se coloca el condón masculino y femenino?

R. Condón masculino: Lávese las manos. Cheque la fecha de caducidad y que este en tiempo, caducan alrededor de 5 años a partir de su fecha de elaboración. Abra el paquete con las yemas de los dedos, no uñas, tijeras o dientes pues podrían rasgar el látex. Verifique el sentido correcto para desenrollarlo. Coloque con el pene en erección la punta del condón llamada receptáculo, apriete esa punta con los dedos para que no entre aire ahí, mientras sostiene apretando con una mano, con la otra desenrolle el resto del condón, cuando esté hasta la base del pene, suelte el receptáculo, antes no. Si entra aire se puede romper durante la relación sexual. Una vez ocurrido la eyaculación, retire el condón cuando aún el pene esté en erección, sujetando con los dedos entre la base del pene y el arillo, retire el pene de la cavidad. Deseche de manera higiénica este método, es decir sin que se derrame el semen, o bien su gusta envolverlo en papel higiénico, tire en el cesto de basura, no en el WC porque puede taparse, ya que no es biodegradable.

Condón femenino. Lávese las manos. Verifique fecha de caducidad así como que el paquete no esté roto, rasgado, perforado o que el condón este muy frío o muy caliente o que ya tenga mucho tiempo en la bolsa, mejor adquiera uno nuevo. Abra el paquete y así como sale el condón, es decir compactado, haga un 8 con los dos arillos que lo conforman, puede estar de pie con uno de ellos puesto sobre una silla, recostada

en posición ginecológica (piernas abiertas) en cuclillas y empuje ese 8 al interior de la vagina. El arillo más grande notará que está fijo al plástico poliuretano, ese arillo debe quedar cubriendo la entrada de la vagina, es decir en la vulva. El resto del condón empújelo con sus dedos. Tiene forma cilíndrica por lo que quedará adherido a las paredes vaginales. Es importante que se cerciore que al entrar el pene, lo haga a la bolsa cilíndrica pues puede entrar de lado y empujar el condón a las orillas por lo que no se eyaculará en el poliuretano sino en su vagina no protegida. Para retirar tuerza el arillo que está en su vulva y jale suavemente. Deseche de manera higiénica este método, es decir sin que se derrame el semen, o bien si gusta envolverlo en papel higiénico, tire en el cesto de basura, no en el WC porque puede taparse, ya que no es biodegradable.

Ambos métodos requieren higiene y práctica, ambos sexos pueden practicar previamente con sus genitales la colocación. Y se deben usar 1, cada vez que se tenga una relación sexual.

Es importante que recuerden que ambos condones son los únicos que previenen de ITS y embarazos y que representan una muestra de aprecio, respeto y confianza entre una pareja, así como una posibilidad de erotizar a la pareja con su colocación.

[Para más información véase capítulo 8.1](#)

P. ¿Se puede usar un condón dos veces, o bien dos condones a la vez?

R. En ambas situaciones la respuesta es no, porque en ambas se va a romper. Lo adecuado es un condón a la vez por cada relación sexual.

Es importante que accedas a este método no necesariamente para usarlo sino para que te familiarices con él poco a poco, desde nombrarlo, verlo solamente quizá, preguntar sobre su uso, etc.

[Para más información véase capítulo 8.1](#)

P. ¿Hay condones para sexo oral para uso de la mujer?

R. Sí, cuando a una mujer le van a hacer sexo oral, existen en las condonerías condones de sabor. Son trozos de látex en forma de cuadrados de color y con lubricante de sabor, algunos que se adhieren a la vulva y así ésta queda cubierta y se puede evitar un contagio por fluidos genitales de ella, con la mucosa bucal de la pareja.

Es importante que recuerden que ambos sexos tienen posibilidades de cuidarse y la responsabilidad de aplicarlo en sus relaciones.

[Para más información véase capítulo 8.1 y 8.2.](#)

P. ¿Es verdad que sin condón no se siente lo mismo, o que se pierde sensibilidad?

R. El cuerpo es sensible no sólo en la zona genital, el placer en una experiencia sexual es del cuerpo completo, no la reduzcamos a genitales. Cuando se usa condón si la pareja no siente tanto, primero hay que checar si no lo hace por hacer trampa y que dejen de usarlo, recuerda que cuidarte es a favor de tu salud, y lo que pueden hacer es usar lubricante a base de agua que se coloca en la punta o receptáculo del condón y se cubre el resto. Puede ser también que la sensibilidad se pierda por estrés ante la experiencia sexual en sí, o que baje esa sensibilidad.

Es importante que reconozcan que protegerse en una relación sexual, aumenta la seguridad, la confianza y el sentido de respeto; ello ayuda a vivirla con mayor placer.

[Para más información véase capítulo 8.1 y 8.2.](#)

P. ¿Puede quedarse atorado el condón?

R. Sí, y en ese caso se puede sacar con mucho cuidado con los dedos y con la precaución de que el semen no se derrame sobre la vulva, ya que ello puede facilitar el embarazo o la transmisión de infecciones. Sentarse en cuclillas o en el WC en el caso de haberse quedado en el ano y esperar a que salga, ayuda pujar.

Si está demasiado complicado sacarlo, se puede acudir a un/una ginecólogo/a que puede extraerlo con más facilidad.

Es importante que sepas que es difícil que un condón se atore, y que si llega a pasar hay solución.

[Para más información véase capítulo 8.1 y 8.2](#)

P. ¿Por qué se rompe un condón?

R. Por abrir el paquete inadecuadamente, es decir con uñas, tijeras o dientes. Por haber caducado. Por haberlo usado dos veces. Por haber usado dos a la vez. Porque le entro aire al receptáculo al momento de la colocación. Por qué el receptáculo no se dejó libre y despegado del glande.

Es importante que tomes todas esas medidas para evitar sustos, que pueden perfectamente evitarse.

[Para más información véase capítulo 8.2.](#)



Los 214 Centros de Salud, adscritos a los Servicios de Salud Pública del Distrito Federal, te pueden recibir. En la siguiente relación encontrarás aquellos que ofrecen servicios y orientación dirigida a adolescentes y jóvenes.

Jurisdicción Sanitaria Alvaro Obregón

Centro de Salud T-III “Dr. Ignacio Morones Prieto”

Plaza Hidalgo s/n, atrás de la Subdelegación San Bartolo. C.P. 01800. Tel. (55) 2650-4128, (55) 5810-3440

Centro de Salud T-III “Dr. Manuel Escontría”

Frontera No. 15, Col. San Ángel. C.P. 01000. Tel. (55) 5616-1623, (55) 5616-1318

Centro de Salud T-III “Dr. Eduardo Jenner”

Privada de Matamoros No. 21, Col. Santa Fe, C.P. 01210. Tel. (55) 5570-2094, (55) 557-03710

Centro de Salud T-III “Dr. Manuel B. Márquez Escobedo”

Joaquín Pardavé No. 10, Col. Hogar y Redención. C.P. 01450. Tel. (55) 5643-6615, (55) 5643-7740, (55) 1285-1701

Centro de Salud T-III “Lomas de la Era”

Trébol y Nogal s/n, Col. Lomas de la Era, C.P. 01860. Tel. (55) 5810-6949, (55) 5810-5324

Centro de Salud T-III “Minas de Cristo”

Prolongación Río Becerra s/n, entre Francisco Arriaga y Anselmo Zaratuza. Col. Minas de Cristo, C.P. 01419. Tel. (55) 5611-5878, (55) 5598-0443

Centro de Salud T-III “Ampliación Presidentes”

John F. Kennedy y Thomas Jefferson. Col. Ampliación Presidentes. C.P. 01299. Tel. (55) 5643-5615, (55) 5602-9240, (55) 1285-1783

Centro de Salud T-II “Jalalpa”

Privada Cuauhtémoc Mz. 26, Lt. 8 entre Leonardo Bravo y Juan N. Álvarez. Col. Ampliación Jalalpa. C.P. 01290. Tel. (55) 5257-3307

Centro de Salud T-II “Santa Rosa Xochiac”

Calz. Desierto a los Leones No. 7615. Col. Santa Rosa Xochiac. C.P. 01830. Tel. (55) 2650-0904

Clínica del Adolescente

Av. Rosa Blanca No. 95 esq. Tiziano. Col. Molino de Rosas. C.P. 01470. Tel. (55) 5593-2541

Jurisdicción Sanitaria Azcapotzalco

Centro de Salud T-III “Dr. Galo Soberón y Parra”

Calz. Camarones No. 485. Col. Electricistas. C.P. 02060. Tel. (55) 5341-2166, (55) 5342-1236, (55) 5396-8153, (55) 5342-5544

Centro de Salud T-III “Dr. Manuel Martínez Báez”

Av. Del Rosario No. 34. Col. San Martín Xochinahuac. C.P. 02210. Tel. (55) 5583-3682, (55) 5577-4092, (55) 5382-3598, (55) 5597-5019, (55) 5382-3043

Jurisdicción Sanitaria Benito Juárez

Centro de Salud T-III “Portales”

San Simón No. 94. Col. San Simón. C.P. 03660. Tel. (55) 5532-4244, (55) 5674-1845, (55) 5539-0699, (55) 5539-6567

Centro de Salud T-III “Mixcoac”

Rembrandt No. 32. Col. Nonoalco Mixcoac. C.P. 03910. Tel. (55) 556-33710, (55) 5563-3713, (55) 5563-3753

Jurisdicción Sanitaria Coyoacán

Centro de Salud T-III “Dra. Margarita Chorné y Salazar”

Av. División del Norte No. 2986. Col. Atlántida. C.P. 04370. Tel. (55) 5689-5155, (55) 5689-0461, (55) 5689-7419, (55) 5689-5136

Centro de Salud T-III “Dr. Gustavo A. Roviroza Pérez”

San Gabriel No. 517. Col. Santa Úrsula Coapa. C.P. 04650. Tel. (55) 5618-4492, (55) 5421-0444, (55) 5421-0443

Centro de Salud T-III “San Francisco Culhuacán”

Heroica Escuela Naval Militar 51. Col. San Francisco Culhuacán. C.P. 04260. Tel. (55) 5607-0937, (55) 5695-1703, (55) 5607-1161

Jurisdicción Sanitaria Cuajimalpa

Centro de Salud T-III “Cuajimalpa”

Av. Cda. Juárez s/n, Col. Cuajimalpa. C.P. 05000. Tel. (55) 5812-0441, (55) 5813-6825

Centro de Salud T-III “La Navidad”

Calle 25 de Diciembre s/n esq. Estrella de Belén. Col. La Navidad. C.P. 05210. Tel. (55) 2650-6263, (55) 5815-0646, (55) 5815-1535

Jurisdicción Sanitaria Cuauhtémoc

Centro de Salud T-III “José María Rodríguez”

Calz. San Antonio Abad No. 350. Col. Asturias. C.P. 06850. Tel. (55) 5740-0701, (55) 5740-5703

Centro de Salud T-III “Soledad Orozco de Ávila Camacho”

Juventino Rosas No. 78. Col. Ex Hipódromo de Peralvillo. C.P. 05210. Tel. (55) 5583-4649, (55) 5583-0170, (55) 5583-0180, (55) 5583-0125, (55) 5583-0179

Centro de Salud T-III “Dr. Manuel Domínguez”

Héroes No. 38. Col. Guerrero. C.P. 06300. Tel. (55) 5592-8880, (55) 5546-0087, (55) 5546-7799, (55) 5546-6569

Jurisdicción Sanitaria Gustavo A. Madero

Centro de Salud T-III “Dr. Manuel Cárdenas de la Vega”

Av. 5 de Febrero No. 12. Col. Martín Carrera. C.P. 07070. Tel. (55) 5577-1049, (55) 5577-1046, (55) 5577-6482, (55) 5577-6915

Centro de Salud T-III “Dr. Gabriel Garzón Cossa”

Norte 72-A y Oriente 85. Col. La Joya. C.P. 07890. Tel. (55) 5551-7730, (55) 5551-7881, (55) 5660-7277

Centro de Salud T-III “Dr. Rafael Ramírez Suárez”

Av. Montevideo esq. 17 de Mayo. Col. San Bartolo Atepehuacán. C.P. 7730. Tel. (55) 5711-5961, (55) 5754-0892, (55) 5586-5633, (55) 5119-5401

Centro de Salud T-III “Palmatitla”

Dr. Rubén Leñero esq. Dr. Ángel Brioso Vasconcelos. Col. Palmatitla. C.P. 07170. Tel. (55) 5306-2191, (55) 5303-4038

Jurisdicción Sanitaria Iztacalco

Centro de Salud T-III “2 de Octubre”

Guillermo Prieto No. 73 esq. Melchor Ocampo, Supermanzana No. 4, Mz. 17, Lte. 18. Col. Campamento 2 de Octubre. C.P. 08930. Tel. (55) 5657-2183, (55) 5649-0300

Centro de Salud T-III “Manuel Pesqueira”

Av. Sur 16. Col. Agrícola Oriental. C.P. 08500. Tel. (55) 5558-7879, (55) 5558-1268, (55) 5558-1926

Centro de Salud T-III “Dr. Luis Mazzoti Galindo”

Calle 6 No. 311 esq. Privada Tomás Roche. Col. Pantitlán. C.P. 08100. Tel. (55) 5758-3697, (55) 5763-1078

Centro de Salud T-III “Dr. José Zozaya”

Corregidora No. 135 esq. Plutarco Elías Calles. Col. Santa Anita. C.P. 08300. Tel. (55) 5756-9690

Jurisdicción Sanitaria Iztapalapa

Centro de Salud T-III “Dr. Rafael Carrillo”

Victoria No. 32 esq. Cerrada Victoria, Iztapalapa, San Lucas. C.P. 09000. Tel. (55) 5686-0174, (55) 2636-0519

Centro de Salud T-III “Dr. Guillermo Román Carrillo”

Col. Lomas de San Lorenzo. C.P. 09780. Tel. (55) 5845-2956, (55) 5845-3065

Centro de Salud T-III “Dr. Maximiliano Ruiz Castañeda”

Av. México Puebla, Callejón Benito Juárez. Col. Santa Martha Acatitla. C.P. 09510. Tel. (55) 5845-2956, (55) 5845-3065

Centro de Salud T-III “Chinampac de Juárez”

Av. Telecomunicaciones s/n. Col. Chinampac de Juárez. C.P. 09225. Tel. (55) 2633-0350, (55) 2633-5237, (55) 5745-0681

Centro de Salud T-III “Dr. Francisco J. Balmis”

Independencia No. 20. Col. Zacahuizco. C.P. 09490. Tel. (55) 5539-0792, (55) 5674-1517, (55) 5243-4229

Jurisdicción Sanitaria Magdalena Contreras

Centro de Salud T-III “Dr. Angel de la Garza Brito”

Av. San Jerónimo esq. Nogal s/n. Col. Pueblo Nuevo Alto. C.P. 10640. Tel. (55) 5667-1947, (55) 5667-1992

Centro de Salud T-III “San Bartolo Ameyalco”

Francisco I. Madero s/n. Col. San Bartolo. C.P. 10100. Tel. (55) 5585-6188, (55) 5585-9133

Centro de Salud T-III “Oasis”

Av. San Jerónimo No. 2625. Col. Pueblo San Bernabé. C.P. 10600. Tel. (55) 2793-0264

Jurisdicción Sanitaria Miguel Hidalgo

Centro de Salud T-III “México España”

Mariano Escobedo No. 148. Col. Anáhuac. C.P. 11320. Tel. (55) 5545-0335, (55) 5531-1594

Centro de Salud T-III “Dr. Ángel Brioso Vasconcelos”

Benjamín Hill No. 14. Col. Condesa. C.P. 06170. Tel. (55) 5515-4899, (55) 5277-6311

Centro de Salud T-III “Dr. Manuel Gutiérrez Zavala”

Laguna de Términos No. 492. Col. Anáhuac. C.P. 06170. Tel. (55) 5260-1951, (55) 5260-5579

Centro de Salud T-III “Dr. Manuel González Rivera”

Prolongación Carpio y Plan de San Luis s/n, entre Prolongación Carpio y Díaz Mirón. Col. Santo Tomás. C.P. 11340. Tel. (55) 5341-1265, (55) 5341-2175

Jurisdicción Sanitaria Milpa Alta

Centro de Salud T-III “Dr. Gastón Melo”

Av. Gastón Melo s/n, Pueblo San Antonio Tecomitl, C.P. 12100. Tel. (55) 5847-0093

Centro de Salud T-III “Dr. Luis Alberto Erosa León”

Av. Hidalgo s/n esq. Tláloc, s/n Pueblo San Pedro Actocpan. C.P. 12200. Tel. (55) 5844-3783

Centro de Salud T-III “San Pablo Oztotepec”

Matamoros esq. Rojo Gómez s/n, Pueblo San Pablo Oztotepec. C.P. 12400. Tel. (55) 5682-0503, (55) 5682-5418

Centro de Salud T-III “Santa Ana Tlacotenco”

Av. José Ma. Morelos y Pavón, esq. Ignacio Zaragoza, Santa Ana Tlacotenco. C.P. 12900. Tel. (55) 5844-4323

Jurisdicción Sanitaria Tláhuac

Centro de Salud T-III “San Francisco Tlatenco”

Carlos A. Vidal esq. Quintana Roo, Col. San Francisco Tlatenco. C.P. 13400. Tel. (55) 5841-2228, (55) 5866-0748

Centro de Salud T-III “Miguel Hidalgo”

Fidelio esq. Deodato. Col. Miguel Hidalgo. C.P. 13200. Tel. (55) 2160-3532, (55) 2160-3458, (55) 5840-3364

Jurisdicción Sanitaria Tlalpan

Centro de Salud T-III “Dr. José Castro Villagrana”

Carrasco esq. Coapa s/n. Col. Toriello Guerra. C.P. 14050. Tel. (55) 5228-1173, (55) 5696-3516, (55) 5606-6516

Centro de Salud T-III “Dr. Gerardo Varela Mariscal”

Mariano Matamoros esq. Allende, s/n. Col. Santo Tomás Ajusco. C.P. 14710. Tel. (55) 5846-0537, (55) 1315-4339

Centro de Salud T-III “Ampliación Hidalgo”

Ruiz Cortinez s/n esq. Francisco I. Madero. Col. Ampliación Miguel Hidalgo. C.P. 14250. Tel. (55) 5644-3282, (55) 2615-9355

Centro de Salud T-III “Dr. David Fragoso Lizalde”

Dr. David Fragoso s/n esq. Cedral, San Pedro Mártir. C.P. 14640. Tel. (55) 5655-0811, (55) 5846-7689

Centro de Salud T-III “Cultura Maya”

Izamal y Hopelchen s/n. Col. Cultura Maya. C.P. 14230. Tel. (55) 5630-7451

Centro de Salud T-III “Pedregal de las Águilas”

Nahuas y Mixtecos s/n. Col. Pedregal de las Águilas. C.P. 14439. Tel. (55) 5655-5910, (55) 5513-0062

Centro de Salud T-III “Hortencia”

Sacalum Mz. 9, Lt. 3. Col. Lomas de Padierna. C.P. 14240. Tel. (55) 5446-3236

Jurisdicción Sanitaria Venustiano Carranza

Centro de Salud T-III “Beatriz Velazco de Alemán”

Av. Ing. Eduardo Molina esq. Peluqueros. Col. Michoacana. C.P. 15300. Tel. (55) 5795-4452, (55) 5795-4487, (55) 5704-6612, (55) 5795-4438, (55) 5789-1127

Centro de Salud T-III “Dr. Juan Duque de Estrada”

Oriente 170 No. 154. Col. Moctezuma 2da Sección. C.P. 15500. Tel. (55) 5571-0524, (55) 5571-2572, (55) 5571-7173

Centro de Salud T-III “Dr. Luis E. Ruiz”

Av. Congreso de la Unión No. 148. Col. Merced Balbuena. C.P. 15810. Tel. (55) 5552-2526, (55) 5552-6122, (55) 5552-6709, (55) 5768-2428, (55) 5552-5855, (55) 5552-1990

Centro de Salud T-III “Romero Rubio”

Manchuria No. 8, Aquiles Serdán. Col. Romero Rubio. C.P. 15430. Tel. (55) 5771-8040, (55) 5760-9664, (55) 5760-7123

Jurisdicción Sanitaria Xochimilco

Centro de Salud T-III “Tulyehualco”

Av. Tláhuac s/n y Río Ameca. Col. San Sebastián Tulyehualco. C.P. 16730. Tel. (55) 2161-2390

Centro de Salud T-III “San Gregorio Atlapulco”

Gustavo Díaz Ordaz s/n entre Emiliano Zapata y Av. Chapultepec (Zona 371, Mza. 91, Lt. 01). Col. San Gregorio Atlapulco. C.P. 16600. Tel. (55) 582347, (55) 5843-9559

Centro de Salud T-III “Xochimilco”

Av. Juárez No. 2. Col. Barrio San Juan Xochimilco. C.P. 16070. Tel. (55) 5676-9105, (55) 5676-0043, (55) 5675-7455, (55) 5675-0043

Centro de Salud T-III “San Mateo Xalpa”

Carretera a Topilejo s/n. Col. San Mateo Xalpa. C.P. 16800. Tel. (55) 2156-2412, (55) 2153-5332

Centro de Salud T-III “Santa Cruz Xochitepec”

Camino Real a Santiago. Col. Pueblo Santa Cruz Xochitepec. C.P. 16100. Tel. (55) 2161-2390

ADIVAC-Asociación para el Desarrollo Integral de Personas Violadas A.C.

Salvador Díaz Mirón 140. Col. Santa María La Ribera, Cuauhtémoc, México DF.
Entre Sabino y Naranja, a dos calles de la alameda de Santa María.
Tel. (55) 5682-7969, (55) 5547-8639

<http://adivac.org/sitio>

AMSSAC-Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C.

Tezoquipa 26, Col. La Joya, Del. Tlalpan, C. P. 14000, México, D. F.
Teléfonos: (55) 5573-3460, (55) 5513-7489

informesamssac@gmail.com

Asociación Nacional contra la Trata Humana en la Sociedad – ANTHUS

Diagonal de la 39 Ote., Int 106, Huexotitla, Puebla, Pue. México C.P. 72534.

info@anthus.org.mx

<http://www.anthus.org.mx>

Centro Cultural de la Diversidad Sexual

Colima No. 267 y 269, Col. Roma Norte.
Tel. (55) 5514-2565

Horarios: Lunes a sábado 07:00 hrs. a 23:00 hrs. Domingos 12:00 hrs. a 20:00 hrs.

<http://www.agu.df.gob.mx/centro-cultural-de-la-diversidad-sexual>

Centros de Integración Juvenil

Aguascalientes No. 201 Col. Hipódromo, Cuauhtémoc, México DF. C.P. 06100.
CIJ Contigo Atención en Línea: (55) 5212-1212

atencion@cij.gob.mx

<http://www.cij.gob.mx>

Centro Nacional para la Prevención y Control de las Adicciones

Paseo de la Reforma No. 450, 10o. Piso, Col. Juárez, Cuauhtémoc D.F. C.P. 06600.
Tel. (55) 5062-1700

<http://www.cenadic.salud.gob.mx>

Clínica Especializada Condesa

Benjamin Hill 24, Col. Condesa, Cuauhtémoc, CP. 06140, México, D.F.
Tel. (55) 5515-8311

<http://condesadf.mx>

Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal

Avenida Universidad No. 1449. Col. Florida, Pueblo de Axotla, Álvaro Obregón.
C.P. 01030 México, DF.
Tel. (55) 5229-5600

<http://cdhdfbeta.cd hdf.org.mx>

Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México

General Prim 10. Col. Centro, Cuauhtémoc (entre Tres Guerras y Bucareli).

México DF. C.P. 06010.

De lunes a viernes: 9:00 a 18:00 hrs.

Tel. (55) 5396-7285, (55) 5341-3010

<http://www.copred.df.gob.mx/wb/copred/home>

Equidad

Abasolo #201. Col. del Carmen, Coyoacán. C.P. 04100, México, DF.

<http://www.equidad.org.mx>

Fundación México Vivo

Francisco Petrarca 158 PB. Col. Polanco, Miguel Hidalgo. C.P. 11560, México D.F.

Tel. (55) 5615-7383

fundacion@mexicovivo.org

<http://mexicovivo.org>

GIRE (Grupo de Información en Reproducción Elegida)

Apartado Postal 21-147, Administración 21, Coyoacán, C.P. 04021. México, DF.

Tel. (55) 5658-6645, 5658-6684. Extensión para fax: 269.

correo@giremx.org.mx

<https://www.gire.org.mx>

Instituto de la Juventud

Calzada México-Tacuba 235. Col. Un hogar para Nosotros, Miguel Hidalgo, C.P. 11330 a un costado de la estación del Metro Colegio Militar.

Tel. (55) 5341-7488

<http://www.jovenes.df.gob.mx>

Instituto de las Mujeres del Distrito Federal

Tacuba No. 76. Col. Centro, Cuauhtémoc.

Línea Inmujeres: (55) 5658-1111

www.inmujer.df.gob.mx/index.jsp

Locatel

Héroes del 47 #113. Col. San Mateo Churubusco, Coyoacán, C.P. 04120, México DF.

Tel. (55) 5658-1111

www.locatel.df.gob.mx

Otros sitios en línea donde puedes encontrar apoyo e información

Blinda tu Familia

<http://www.blindatufamilia.org>

BSR- La Biblioteca de Salud Reproductiva de la OMS

<http://apps.who.int/rhl/es>

CENSIDA, Información sobre las ITS

<http://www.censida.salud.gob.mx/interior/prevencion/its.html>

Coalición Regional contra el Tráfico de Mujeres y Niñas en América Latina y el Caribe, A.C. - CATWLAC

<http://www.catwlac.org/inicio/contacto/>

Comité Promotor por una Maternidad Segura en México

<http://www.maternidadsegura.org.mx/>

Directorio de Centros de Atención de Adicciones en la Ciudad de México

http://www.cenadic.salud.gob.mx/PDFS/Directorio_CAPAS.pdf

Fundación Origen

Te. (55) 5520-0155, (55) 5520-4421, 01 800.015.16.17

contacto@origenac.org

<http://www.origenac.org/>

Fundación PAS

Guadalajara, Jalisco.

Tel. (55) 3642-2803

info@fundacionpas.org

<http://fundacionpas.org>

Generación Viva: Directorio de Servicios de Salud en la Ciudad de México

www.generacionviva.org/directorio

INEGI: Cuéntame

<http://cuentame.inegi.org.mx/>

IPAS México

apoyoipas@gmail.com

<http://www.ipasmexico.org>

Mapa de Centros de Salud y Hospitales donde se da el servicio de ILE en el DF

http://www.usalo.df.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=300&Itemid=148

Procedimiento para la presentación de quejas y reclamaciones

http://www.copred.df.gob.mx/wb/copred/procedimiento_para_la_presentacion_de_quejas_y_rec

Servicios de Salud Sexual y Reproductiva en el DF

http://www.salud.df.gob.mx/ssdf/index.php?option=com_content&task=view&id=5583&Itemid=334

(UNEME-CAPA) Unidades de Especialidad Médica- Centros de Atención Primaria en Adicciones

Tel. (55) 5132 1200 ext. 1354

http://www.salud.df.gob.mx/ssdf/index.php?option=com_content&task=view&id=154
<http://preventinetadicciones.com.mx>

- Aguilar Gil, José A. & Rodríguez Ramírez, Gabriela. (2011). *Conéctate: sexualidad para adolescentes*. México: Editores e Impresores Profesionales Edimpro.
- Coleman, E. (2002). *Promoting sexual health and responsible sexual behavior: An introduction*. The Journal of Sex Research, 39, 3-6.
- Darroch, J.E., Frost, J.J., Singh, S. and the Study Team. (2002). *Teenage Sexual and Reproductive Health in Developed Countries: Can More Progress be Made?* New York, NY: The Alan Guttmacher Institute.
- Faith Wordsworth, Chloe. (2010). *Manifiesta tu poder*. Arizona. Resonance Publishing.
- Family Care International. (2005). *Millennium Development Goals & Sexual & Reproductive Health*. New York, NY: Family Care International.
<http://www.familycareintl.org>
- Foucault, Michel. (1976). *Histoire de la Sexualité i: la volonté de savoir*. Paris. Editions Gallimard.
- Fundación Mexicana para la Salud AC, Clínica Condesa. (2011). *Guía de prevención, diagnóstico y tratamiento de las ITS dirigida a personal de servicios de salud*. Ciudad de México. FUNSALUD.
- Fundación México Vivo. (2013). *Generación Viva, Guía para Docentes*. Ciudad de México, México. FMV
- Girard, F. (2005). *Sexual Health and Human Development in International, Inter-Governmental Agreements: Background Paper*. World Association for Sexual Health
- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad, Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Harvard Business Press. (2009). *Setting Goals, Prioritize Objectives, Keep Plans Focused*. Boston, Massachusetts. Harvard Business Press.
http://www.guttmacher.org/pubs/eurosyth_rpt.pdf
- Ministerio de Educación de la Nación. (2010). *Educación sexual integral para la educación secundaria*. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación.
- Moreno Garavilla, Jaime Miguel. (2012). *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos para las Niñas y los Niños de México*. México: Cruzada Democrática Nacional, AC.
- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2000). *Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la acción*. Antigua, Guatemala, OPS.
- Organización Panamericana de la Salud. (2009). *Salud Sexual para el Milenio*. Washington, DC: OPS.

Osho. (2007). *El libro del Sexo, Del Sexo a la superconsciencia*. México: Random House Mondadori.

Pan American Health Organization. (2000). *Promotion of Sexual Health: Recommendations for Action*. Pan American Health Organization. Extraído el 28 de marzo del 2006 del sitio:

<http://www.paho.org/english/HCP/HCA/PromotionSexualHealth.pdf>

Rodríguez R, Gabriela. (2011). *Género y educación sexual integral*. México: Ediciones Cal y Arena.

Singh, S., Darroch, J.E., Vlasso#, M. & Nadeau, J. (2003). *Adding It Up: The Benefits of Investing in Sexual and Reproductive Health Care*. New York, NY: The Alan Guttmacher Institute.

<http://www.guttmacher.org/pubs/addingitup.pdf>

U.S. Surgeon General. (2001). *The Surgeon General's Call to Action to Promote Sexual Health and Responsible Sexual Behavior*. Rockville, MD: The Office of the Surgeon General.

<http://www.surgeongeneral.gov/library/sexualhealth>

UN. (1995). *Report of the Fourth World Conference on Women*. New York, NY: United Nations. Extraído el 28 de marzo del 2006 del sitio

<http://www.un.org/womenwatch/confer/beijing/reports>

UN. (2000). *Resolution 55/2. United Nations Millennium Declaration. Fifty-Fifth Session of the United Nations General Assembly*. Extraído el 29 de marzo del 2006 del sitio:

www.un.org/millennium/declaration/ares552e.htm

United Nations. (1994). *International Conference on Population and Development Programme of Action. Report of The International Conference on Population and Development*. Cairo, Egypt: Naciones Unidas.

WAS. (1999). *World Association for Sexual Health Declaration of Sexual Rights*. World Association for Sexual Health. Extraído el 28 de marzo del 2007 del sitio:

http://www.worldsexology.org/about_sexualrights.asp

WHO. (2006). *Defining Sexual Health: Report of a technical consultation on sexual health*. Ginebra, Suiza. Autor: Organización Mundial de la Salud. Extraído el 28 de marzo del 2007 del sitio:

<http://www.who.int/reproductive-health/publications/sexualhealth/index.html>

Referencias y recursos en línea

Fundación Mexicana para la Salud A.C.

<http://portal.funsalud.org.mx/wp-content/uploads/2013/05/Gu%C3%ADa-ITS.pdf>

http://portal.funsalud.org.mx/?page_id=1842

GIRE

<http://www.gire.org.mx>

Delegaciones del Distrito Federal (Wikipedia)

[http://es.wikipedia.org/wiki/Delegaciones_del_Distrito_Federal_\(M%C3%A9xico\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Delegaciones_del_Distrito_Federal_(M%C3%A9xico))

CODAJIC

<http://www.codajic.org/bibliografia/2>

INMUJERES

<http://www.inmujeres.gob.mx/index.php/sala-de-prensa/inicio-noticias/792-maternidad-y-paternidad-responsable-el-reto>

Cuéntame INEGI

<http://cuentame.inegi.gob.mx/default.aspx>

COPRED

<http://www.copred.df.gob.mx/wb/copred/home>

CODAJIC (Maternidad en la niñez)

http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Schiavon%20Informe%20UNFPA%202013_0.pdf

Gobierno del Distrito Federal (Salud Sexual y Reproductiva)

http://www.salud.df.gob.mx/ssdf/index.php?option=com_content&task=view&id=5583&Itemid=334

Marie Stopes (Programa Educativo)

<http://www.mariestopes.mx/programa-educativo>

Clínica Condesa

<http://condesadf.mx>

Fundación PAS

<http://fundacionpas.org/index.php>

Comité Promotor por una Maternidad Segura en México

<http://www.maternidadsegura.org.mx>

Child Rights International Network (CRIN)

<https://www.crin.org/en/guides>

UNICEF

<http://www.unicef.org/mexico/spanish>

Informe Kinsey (Wikipedia)

http://es.wikipedia.org/wiki/Informe_Kinsey

Planned Parenthood (la masturbación)

<http://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/sexo-y-sexualidad/la-masturbacion>

Chau Tabú Argentina (Sexo y Salud, sin tabú)

<http://chautabu.buenosaires.gob.ar>

Marie Stopes International (Infographics)

<http://mariestopes.org/data-research/infographics>

CODAJIC (Un solo currículo)

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Un%20solo%20curriculo%20PAUTAS%20Y%20ACTIVIDADES%20PARA%20UN%20ENFOQUE%20INTEGRADO%20HACIA%20LA.pdf>

CODAJIC (Bibliografía Sexualidad)

<http://www.codajic.org/bibliografia/9>

Cuéntame INEGI (¿Cuántos son como tú?)

<http://cuentame.inegi.gob.mx/monografias/informacion/df/poblacion/comotu.aspx?tema=me&e=09>

Cuéntame INEGI (Dinámica)

<http://cuentame.inegi.gob.mx/monografias/informacion/df/poblacion/dinamica.aspx?tema=me&e=09>

Revista UNAM (Urbanismo y sustentabilidad)

Tu Ciudad. ZODES

<http://www.tuciudad.mx/zodes/index.php/por-que-las-zodes/una-ciudad-policentrica>

UPWORTHY (Could you be straight?)

<http://www.upworthy.com/could-you-be-straight-heres-11-science-facts-about-it-to-help-you-check?c=hpstream>

Guttmacher Institute Adolescents Resources

<http://www.guttmacher.org/sections/adolescents.php>

World Sexology (Por la salud sexual de las personas Trans)

<http://176.32.230.27/worldsexology.org/wp-content/uploads/2013/08/por-la-salud-de-las-personas-trans.pdf>

Chau Tabú Buenos Aires (Información sobre sexo y salud)

<https://chautabu.buenosaires.gob.ar/info?id=33>

AMSSAC (Definiciones)

<http://www.amssac.org/biblioteca/definiciones-basicas>

CODAJIC (Maternidad en la niñez)

<http://www.codajic.org/node/832>

Gobierno Argentina (Educación Sexual en Familia)

<ftp://ftp.me.gov.ar/vs/EducacionSexualEnFamilia.pdf>

Silvia Olmedo

<http://www.silviaolmedo.tv/silvia-olmedo.php>

YouTube (La felicidad humana)

<https://www.youtube.com/watch?v=nJaylJtpYvU>

Generación Viva Consulta en Línea

<http://www.generacionviva.org/consulta-en-linea/tema.php?t=0>

SEP DF (Por mi salud y tu tranquilidad hablemos de sexualidad)

http://www2.sepdf.gob.mx/info_dgsei/archivos/DGSEI_Por_mi_salud_y_tu_tranquilidad_hablemos_de_sexualidad.pdf

El libro de la salud sexual

<http://www.slideshare.net/jhcordoba1/el-libro-de-la-salud-sexual>

Clínica Condesa (PrevVIH SIDA)

<http://condesadf.mx/pdf/prevvihSIDA.pdf>

UNFPA (Salud Sexual y Reproductiva en Adolescentes y Jóvenes)

http://www.unfpa.org.mx/ssr_adolescentes.php

Fundación México Vivo

<http://www.mexicovivo.org>

Agradecemos profundamente la dedicación, cuidado y contribución de las instituciones internacionales, nacionales y locales que a través de profesionales académicos, de las letras, la salud, la educación y el arte, hicieron posible la composición de esta obra:

Dr. José Narro Robles. Rector de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Dr. Javier Nieto Gutiérrez. Director de la Facultad de Psicología, UNAM.

Centro para la Prevención y Atención Integral del VIH/SIDA del Distrito Federal.

Clínica Especializada Condesa.

Mtra. Sylvia Navarrete Bouzard. Directora del Museo de Arte Moderno de la Ciudad de México.

Presidencia del Comité de Asuntos Internacionales de la Asamblea Legislativa de la Ciudad de México, VI Legislatura.

Dirección General de Bibliotecas Públicas del DF, Secretaría de Educación de la Ciudad de México.

Secretaría de Cultura de la Ciudad de México.

Coordinación de Vinculación Cultural Comunitaria de la Secretaría de Cultura de la Ciudad de México.

Charlie Cordero Hernández. Fundador de la Fundación México Vivo.

Luis Perelman. Grupo independiente de judíos, mexicanos, lesbianas, gays, bisexuales y transgénero. (GUIMEL).

Dra. Mariana Gutiérrez Lara. Coordinación de los Centros de Servicios a la Comunidad Universitaria y al Sector Salud, Facultad de Psicología, UNAM.

F. Javier Arellano. Coordinador del Equipo Conjunto del ONUSIDA en México.

José Antonio Ruiz Hernández. Coordinador de Proyecto y Punto Focal para el tema de Juventud, Fondo de Población de las Naciones Unidas.

Gracia Zimet. Directora de MAC AIDS FUND, México.

Leandro Cahn. Director de Comunicación y desarrollo de recursos, Fundación Huesped.

Olivia Guerrero Figueroa. Coordinadora del Diplomado en Sexualidad Humana. AMSSAC.

Dirección General del Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México.

Mtra. Regina Tamés Noriega. Directora General del Grupo de Información en Reproducción Elegida A.C. (GIRE).

Marisol Escudero Martínez. Políticas Públicas, Grupo de Información en Reproducción Elegida A.C. (GIRE).

Dra. Carlota Tello Vaca. Directora de Tejiendo Redes (Educación y Bienestar A.C.).

Dra. Izayana Carrasco Morales. División de Ciencias Biológicas y de la Salud. UAM Xochimilco.

Rafael Díaz García. División de Ciencias Biológicas y de la Salud. UAM Xochimilco.

Irene Torises Rodarte. Directora General de Grupo Educativo Interdisciplinario en Sexualidad Humana y Atención a la Discapacidad, A.C.

Psic. Juanita Núñez Flores. Directora de Mujeres Sobrevivientes de Abuso Sexual (MUSAS) A.C.

Sol Vargas. Coordinadora de Desarrollo Institucional, Museo de Arte Moderno.

Nuestro más profundo agradecimiento y reconocimiento a los artistas plásticos, colecciones públicas y privadas, así como a los tenores de los derechos de las obras que participan en este libro, para ilustrar desde las artes plásticas la cultura y educación para la salud. Su legado artístico es vida para la juventud Latinoamericana:

Portadas Capítulos. Acervo del Museo de Arte Moderno: Antonio Garduño, Edward Weston, Eugenia Rendón de Olazabal, Francisco Toledo, Juan Crisóstomo Méndez, Manuel Álvarez Bravo (Archivo Manuel Álvarez Bravo, S.C., Aurelia Álvarez Urbajtel, Coordinadora de Proyectos), Yolanda Andrade.

Arte Capítulos. Acervo seleccionado de los artistas participantes en Arte Vivo: Agustín Castro, Alam+Petrov, Alina Poulain, Beatriz Morales, Carlos López, Carolina Convers, Christa Klinckwort, David Silva, Enrique Walbey, Flor Minor, Gabriel Guerrero, Gabriela Sodi, Germán Nájera, Guadalupe Urrutia, Guillaume Corpart, Herbert Baglione, Javier Marín, Jorge Emilio Espinosa, Jorge Marín, Jorge Moedano, Jorge Tellaeche, José Luis Cuevas, Juan Pablo Calatayud, Karen Caracheo, Katya Gardea, Leonardo Partida, Marielle García, Pilar Goutas, Quirarte & Ornelas, Rocío Caballero, Rodrigo de la Sierra, Xólotl Polo.

Jefatura de Gobierno del Distrito Federal.
Secretaría de Salud del Distrito Federal.
Secretaría de Educación del Distrito Federal.
Coordinación General de Comunicación Social del Distrito Federal.

Con la colaboración editorial institucional para la revisión técnica y teórica de:

Mtra. Ofelia Reyes Nicolat, Mtra. Ena Eréndira Niño Calixto.

Facultad de Psicología, Programa de Sexualidad Humana.
Universidad Nacional Autónoma de México.

Editorial

Dirección de la publicación: Hernán Rodrigo Moheno Mendoza, Fundación México Vivo.

Coedición: Luis Manuel Arellano, Clínica Condesa.

Corrección de estilo: Jesús Iturbe Ormaeche Kortajarena, Verónica García Rangel, Jorge Luis Macías Hernández.

Desarrollo de comunicación multimedia y recursos pedagógicos: Paul Moheno Klée.

Revisión especializada en sexología: Dr. Juan Antonio Rodríguez Higuera.

Gestión y coordinación: Claudia Arenas Duarte.

Vinculación institucional y redes sociales: Mónica Paredes Juárez.

Colaboración para las respuestas a las preguntas frecuentes: Brenda Soledad Cruz Oliva, AMSSAC.

Enriquecimiento con lenguaje pedagógico juvenil: Yazel Sarai Pinacho Ibarra, Orlando Joel Torres Arenas.
Estudiantes de Pedagogía. Facultad de Estudios Superiores Aragón, Universidad Nacional Autónoma de México.

Verificación y asesoría en derechos ciudadanos: Lic. César Efraín Valdés Moreno, Asamblea Legislativa del DF.

Arte y Diseño

Dirección de arte: Arturo Pérez Zuñiga.

Diseño y composición editorial: Yair Cañedo Camacho.

Dirección de diseño e integración artística y editorial de la 3.ª edición: Alejandra Romero Corral.

Ilustraciones originales: Eduardo Elías Valenzuela Rodríguez.

Curaduría artística del acervo del Museo de Arte Moderno: Iñaki Herranz Margain.

Curaduría artística del acervo de Arte Vivo: Mariana Manzanero Rodríguez.

Personajes de portada, creación y colaboración del artista: Jorge Molina Manzanero.

Imagen de portada: "Iztaccihuatl and Popocatepetl Volc." Jeremy Woodhouse. Licencia Getty Images #103214750.

Retoque fotográfico y colaboración para portada: Enrico Gianfranchi y Aldo Sánchez.



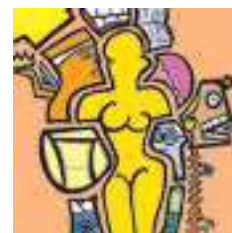
.....1



.....4



.....12



.....13



.....15



.....17



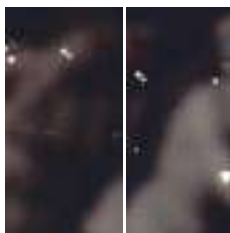
.....21



.....23



.....28



.....32



.....36



.....39



.....41



.....45



.....47



.....50



.....51



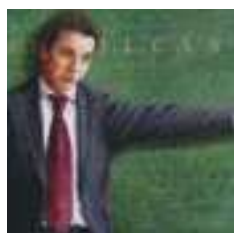
.....58



.....61



.....63



.....66



.....69



.....70



.....73



.....75



.....78



.....80



.....84



.....87



.....90



.....95



.....99



.....102



.....105



.....108



.....111



.....113



.....120



.....122



.....124



.....126



.....128



.....131



.....136



.....140



PACTO POR LA SALUD SEXUAL INTEGRAL

En reconocimiento de los principios emanados en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y de los Instrumentos Internacionales signados por nuestro país:

- 1) Consideramos como necesidad básica para el desarrollo nacional velar por la salud sexual integral de la población de México desde un marco de derechos, con perspectiva de género y sensibilidad cultural que integren las distintas visiones existentes dentro de la gran riqueza nacional, sus pueblos indígenas, sus expresiones de diversidad, multiculturalidad y sus minorías.
- 2) Conocemos y ratificamos la Declaración de los Derechos Sexuales. Estamos convencidos que el desarrollo pleno e integral de la sexualidad individual dentro del marco de los derechos humanos, contribuye a un México más sano, más productivo, con bienestar y mejores oportunidades y calidad de vida para las nuevas generaciones.
- 3) Promovemos el diálogo al interior de las familias como el primer recurso para la formación y comunicación sobre salud sexual, fortalecido con educación basada en el conocimiento científico, que promueva el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones individuales responsables, en este aspecto fundamental para la vida humana; desde la evidencia científica y los derechos humanos para lograr la salud sexual, en la posibilidad del ejercicio de la sexualidad consensuado, placentero, satisfactorio y seguro.
- 4) Recomendamos la orientación profesional de los servicios médicos y terapéuticos para la prevención y atención oportuna de cualquier padecimiento vinculado con la sexualidad, acentuando la prioridad de la prevención, detección y tratamiento oportuno del VIH/SIDA, del Virus del Papiloma Humano y otras infecciones de transmisión sexual.
- 5) Buscamos la disminución de la vulnerabilidad de la mujer en México y la necesidad de alcanzar la igualdad de géneros, en equidad de trato y oportunidades, que restauren el equilibrio natural entre la mujer y el hombre.
- 6) Condenamos y nos esforzamos por unir esfuerzos para evitar, detener y sanar el abuso sexual, particularmente el infantil.
- 7) Condenamos y unimos esfuerzos para detener la explotación sexual y la trata de personas.
- 8) Subrayamos como prioridad para la salud sexual integral, erradicar la violencia, el estigma y la discriminación vinculados a la sexualidad.
- 9) Reconocemos el derecho libre e informado a planificar la familia y el acceso a los medios para lograrlo, en el entendimiento más amplio de las consecuencias ambientales y sociales que conlleva la sobrepoblación desmedida; para lo cual recomendamos la prevención de embarazos no deseados, especialmente en la adolescencia, y detener el embarazo adolescente y la subrogación de vientres al margen de la ley.
- 10) Sustentamos estos principios y acciones con los siguientes valores: amor propio y al prójimo; respeto; diálogo y comunicación; acuerdos; complementariedad; compasión al más vulnerable; honestidad; coherencia; sustentabilidad; bienestar; familia y comunidad.
- 11) Exhortamos e invitamos fraternalmente a todas las autoridades del gobierno, organismos internacionales, al sector empresarial, los medios de comunicación, a la sociedad civil organizada y a la conciencia de cada ciudadana y ciudadano para sumarse a este pacto por y para México, resaltando la vital participación de los actores contemporáneos de las artes para transmitir este mensaje.



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

POR MÍ, POR TI, POR TOD@S
INFORMACIÓN VITAL PARA LA SALUD SEXUAL

www.saludsexualcdmx.mx



SEGURO POPULAR

COMISIÓN NACIONAL DE
PROTECCIÓN SOCIAL EN SALUD



PROSEXHUM



MÉXICOVIVO
FUNDACION

ISBN: 978-607-96664-0-8



9 786079 666408

