



**se**  
secretaría  
de educación

Secretaría  
de Salud  
del Distrito Federal

**nmujeres-DF**  
Instituto de las Mujeres del Distrito Federal



# TU FUTURO

*En libertad*



# TU FUTURO

*En libertad*

Por una sexualidad y  
salud reproductiva con responsabilidad



**Lic. Marcelo Ebrard Casaubon**  
Jefe de Gobierno del Distrito Federal

**Dr. Axel Didriksson Takayanagui**  
Secretario de Educación - GDF

**Dr. Manuel Mondragón y Kalb**  
Secretario de Salud - GDF

**Lic. Martha Lucía Micher Camarena**  
Directora General  
Instituto de las Mujeres del Distrito Federal - GDF

**Arq. Javier Hidalgo Ponce**  
Director General  
Instituto de la Juventud - GDF

#### CONSEJO EDITORIAL

Presidente del Consejo Editorial

**Dr. Leopoldo Colín González**  
Defensoras Populares, A.C.

**Mtra. Gabriela Delgado Ballesteros**  
Investigadora del Instituto de Investigaciones  
sobre la Universidad y la Educación, UNAM  
y Secretaria General de la Facultad de Psicología, UNAM

**Mtra. María Consuelo Mejía Piñeros**  
Directora General  
Católicas por el Derecho a Decidir – México

**Psic. Georgina Margarita Rangel Martínez**  
Evaluadora  
Coalición Regional contra el Tráfico de Mujeres y  
Niñas en América Latina y el Caribe (CATWLAC)

Coordinación Administrativa

**Comunicación e Información de la Mujer, A.C., (CIMAC)**

Cuidado de la edición: **Verónica Jaramillo y Efrén Rubio.**  
Diseño y formación: **Victor H. Garrido.** Ilustración: **Luis Miguel Noriega.**  
Fotografía: **Efrén Rubio.**

#### AGRADECIMIENTOS:

Agradecemos la colaboración de las siguientes organizaciones de la sociedad civil e instancias del Gobierno del Distrito Federal en la integración de los contenidos de este libro.

**Dr. Manuel Mondragón y Kalb**  
Secretario de Salud - GDF

**Lic. Martha Lucía Micher Camarena**  
Directora General Instituto de las Mujeres  
del Distrito Federal - GDF

**Arq. Javier Hidalgo Ponce**  
Director General  
Instituto de la Juventud - GDF

**Dr. Leopoldo Colín González**  
Defensoras Populares, A.C. (DPAC)

**Mtra. Gabriela Rodríguez**  
Afluentes S.C.

**Mtra. María Consuelo Mejía Piñeros**  
Católicas por el Derecho a Decidir A.C.

**Dr. José Ángel Aguilar Gil**  
Red Nacional Democracia y Sexualidad, A.C.,  
DEMYSEX

**Psic. Georgina Margarita Rangel  
Martínez**  
Coalición Regional contra el Tráfico de Mujeres  
y Niñas en América Latina y el Caribe, A.C.  
CATWLAC

**Mtra. María Luisa Sánchez Fuentes**  
Grupo de Información en Reproducción Elegida,  
A.C., GIRE

**Mtra. Gabriela Delgado Ballesteros**  
Investigadora del Instituto de Investigaciones  
sobre la Universidad y la Educación, UNAM y  
Secretaria General de la Facultad de Psicología,  
UNAM

**Flor Portilla Portilla**  
Asociación de Autoridades Locales de México.  
A.C. AALMAC

Esta obra fue realizada con propósitos educativos y culturales y de ninguna manera y bajo ningún concepto tendrá un uso comercial o lucrativo, por lo que el Gobierno del Distrito Federal invoca a su favor el artículo 148, de la Ley Federal de Derechos de Autor.

“Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos.

Quien haga uso indebido de los recursos de este programa en el Distrito Federal, será sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente”<sup>(1)</sup>

(1). Artículo 38, Ley de Desarrollo Social para el Distrito Federal

**TU FUTURO**  
*En libertad*

**Por una sexualidad y  
salud reproductiva con responsabilidad**

Cuidado de la edición  
**Verónica Jaramillo**

Diseño y Formación  
**Víctor H. Garrido**

Ilustraciones:  
**Dante Escalante**  
**Luis Miguel Noriega**

Fotografía:  
**Efrén Rubio**

D. R. © 2008, Gobierno del Distrito Federal  
Secretaría de Educación del Distrito Federal

ISBN:

Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos.

Quien haga uso indebido de sus recursos en el Distrito Federal, será sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente.

Distribución gratuita, prohibida su venta.

Impreso y hecho en México

# TU FUTURO

## En libertad

Por una sexualidad y  
salud reproductiva con responsabilidad





**Dedicatoria:**

Para tí, para todas y todos los jóvenes de la Ciudad de México, porque tienen el derecho a una educación crítica, científica y laica; pero también, porque sentimos la obligación de compartir información, y tenemos la convicción de servirte.

# ÍNDICE

## Presentación

## Introducción

## La educación que queremos para la Ciudad de México

## Nuestro decálogo

### CAPÍTULO 1

#### Viviendo el aquí y el ahora

1. Ser joven es todo un rollo
2. ¿Esto será amistad?
3. ¿Noviazgo o mejor un ligue o *free*?
4. Sin violencia... es amor
5. Querermme, cuidarme, respetarme y decidir
6. Mi familia y yo
7. ¿Qué es la diversidad sexual?

### CAPÍTULO 2

#### Por si me besa, por si me abraza y por si se pasa

1. ¿Te conoces? Una aventura para descubrir y disfrutar.  
Sexualidad y relaciones sexuales
2. Para que sea mejor...  
Iniciación Sexual
3. Mejor saber y cuidarnos...  
Infecciones de transmisión sexual (ITS)
4. De mil amores, si nos cuidamos...  
Anticoncepción

5. ¿Por qué a nosotras y a nosotros?  
El embarazo en la adolescencia
6. ¿Y ahora qué hacemos? Interrupción legal del embarazo  
¿A quién le hacemos caso?...
7. Porque a toda acción corresponde una reacción.  
Consentimiento informado
8. Sexo y drogadicción

### CAPÍTULO 3

#### Derecho a tener derechos

1. ¿De qué hablamos cuando hablamos de Derechos Humanos?
2. Derecho a saber y a que me informen
3. Tu derecho a la educación sexual, ¿para qué sirve?
4. Derecho a decidir sobre lo que quiero y lo que no quiero
5. Ejerciendo mis derechos sexuales y reproductivos
6. ¿Somos ciudadanas y ciudadanos? ¿Somos iguales?  
¿A nuestra edad tenemos derechos?
7. ¿Qué es eso de Estado laico?

## Glosario de Términos

- Anexo 1.** ¿Quieres leer más sobre sexualidad?  
Te recomendamos:
- Anexo 2.** Guía de Información.  
¿Quieres conocer más sobre los servicios que te ofrece el Gobierno del Distrito Federal

Directorio y servicios de Instituciones  
Gubernamentales GDF y No Gubernamentales

## Presentación

**Lic. Marcelo Ebrard Casaubon**  
Jefe de Gobierno del Distrito Federal

Este libro lo hicimos pensando en ti. Habla de tus derechos, de tus responsabilidades, de tu libertad; del proyecto que puedes construir participando, decidiendo, expresándote, comprometiéndote contigo, con tu ciudad y con la sociedad que deseas. Queremos ofrecerte en este texto información actualizada con evidencia médica-científica, en forma directa y abierta, es decir, sin tabúes ni fanatismos, sin mentiras ni verdades a medias. Tienes derecho a construir plenamente tu juventud incluyendo el ejercicio de tu sexualidad. Tienes derecho a construir relaciones amorosas, afectivas y placenteras con quienes amas: con tu familia, con tus amistades, con las personas adultas, de quienes puedes aprender mucho.

Las páginas que siguen hablan de libertad, de igualdad y equidad entre mujeres y hombres; de tolerancia, del respeto a nuestros sentimientos y deseos hacia quienes son diferentes o no piensan como tú. De lo que sientes y quieres, de lo que a veces te quema el alma.

Con este texto, el Gobierno de nuestra ciudad quiere presentarte una propuesta distinta de educación, una propuesta que incluye la invitación a participar en la construcción de una ciudad con equidad de género.

Los temas fundamentales que se abordan en este libro son la sexualidad y la salud reproductiva, aspectos primordiales para una educación integral y, sobre todo, para una vida más feliz. La forma en que nos relacionamos con nuestro cuerpo, con nuestra sexualidad, como vivimos el amor y el derecho al placer en nuestras relaciones afectivas, son componentes esenciales de una educación integral y una mentalidad diferente.

También encontrarás información acerca de los sentimientos, las necesidades, los anhelos que todas y todos tenemos como seres individuales y sociales, y como ciudadanas y ciudadanos; acerca de nuestra capacidad de ser y lo que podemos aportar para construir juntos una nueva sociedad y una nueva ciudad.

En este texto queremos abordar la educación sexual con un sentido integral; porque la educación no es sólo lo que aprendes en las aulas con tus maestras y maestros, pues aunque esto es muy importante, también hay una parte que depende de cada persona, de lo que haces todos los días para experimentar y despertar sentimientos nuevos que puedes aprender por medio de las demás personas.

Este libro es una herramienta para aprender desde una o uno mismo, para reflexionar sobre lo que pensamos y deseamos, analizando y descubriendo nuevas formas de ser. Es una oportunidad para que jóvenes como tú sean personas más informadas, activas, críticas y abiertas a compartir experiencias; para que junto con otras personas sigas descubriendo y construyendo nuevas realidades.

Esperamos que lo disfrutes, lo compartas con alguien y lo consultes siempre...

## **Introducción**

# **La educación que queremos para la Ciudad de México**

**Dr. Axel Didriksson Takayanagui**  
Secretario de Educación  
del Gobierno del Distrito Federal.

Somos concientes de que nuestra sociedad no ha sabido atender las necesidades y problemáticas de la juventud, ni ofrecer los contenidos y metodologías adecuadas a la educación que necesitamos. Por ello, es importante que todas las personas que participamos en el proyecto educativo, tú, yo, los maestros y maestras, tus amigas y amigos, tus familiares y los grupos comprometidos con el cambio trabajemos decididamente por una educación diferente, solidaria; que nos brinde herramientas y nos dé ánimos para participar en la construcción de nuevas relaciones sociales, de una nueva sociedad, para ti y para la juventud de nuestra ciudad.

Es imperativo que juntos transformemos nuestra sociedad para que aprendamos a convivir con la diversidad, con las diferencias de todo tipo; todas y todos somos diferentes y tenemos que aprender a desarrollar la tolerancia y el respeto hacia quienes son diferentes, piensan diferente y actúan diferente a tí. Para ello, es necesario establecer relaciones solidarias, democráticas, respetuosas e igualitarias; sobre todo, cuando nos enamoramos y queremos vivir nuestro erotismo dando rienda suelta a la imaginación, a la creatividad, con el propósito de lograr un desarrollo pleno como seres humanos.

Los contenidos de la educación que queremos, se apegan al carácter laico que establece el artículo 3º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos<sup>(1)</sup>, y están sustentados científicamente, es decir, se apoyan en la demostración de una verdad, de las hipótesis, en los avances de la ciencia, que nos permiten redescubrir todos los días a la naturaleza y a la sociedad, a través de métodos contruidos por la humanidad desde hace mucho tiempo. De igual manera, los conocimientos y tecnologías que se producen en la actualidad son el motor más importante para el desarrollo económico y social. Gracias a la ciencia existen numerosos descubrimientos que han permitido mejorar nuestra calidad de vida. Por ejemplo, la ciencia médica ha avanzado de tal manera que se pueden prevenir y curar numerosas enfermedades que antes eran incurables.

También es cierto que la ciencia puede ser usada como un instrumento para la destrucción y para la represión. Por ello, tenemos la responsabilidad de luchar para que en nuestro futuro la ciencia no sea un instrumento de manipulación con fines destructivos y contra la humanidad.

(1) Artículo 3º. constitucional, "Inciso I. Garantizada por el artículo 24 de libertad de creencias, dicha educación será laica y, por tanto, se mantendrá por completo ajena a cualquier doctrina religiosa; Inciso II. El criterio que orientará a esa educación se basará en los resultados del progreso científico, luchará contra la ignorancia y sus efectos, las servidumbres, los fanatismos y los prejuicios".



Nuestra convicción al hacer este libro es la de compartir los fundamentos científicos sobre la sexualidad y la salud reproductiva de todas y todos como un elemento más que nos sirva para construir nuestra identidad y nuestro proyecto de vida de manera positiva.

La sexualidad no debe inspirarnos miedo; miedo nos debería dar la ignorancia. Cuando aprendemos y actuamos con responsabilidad, no hay lugar para el morbo, las actitudes represivas, autodestructivas o prohibiciones. Jóvenes como tú son personas inteligentes que educados en igualdad, libertad y con información científica, fortalecen su responsabilidad. Por eso, no debemos tener miedo de hablar sobre las manifestaciones del erotismo, el derecho al placer, las relaciones sexuales, la masturbación. El deseo puede ser un estímulo para investigar sobre lo desconocido, para construir sobre lo impensado, en armonía con la diversidad y la naturaleza.

Pero lo más importante es que debemos ser responsables de nuestros actos y de valorar y cuidar nuestro cuerpo. El derecho al amor, al placer y a la sexualidad deben vivirse de forma consciente, responsable e informada; porque para vivir en plenitud, son necesarias la integridad y la responsabilidad. Por eso, este libro contiene información sobre infecciones de transmisión sexual, embarazo, aborto y sus consecuencias; y, en general, sobre todo lo que nos ayude a tomar decisiones y a vivir plenamente.

Para que podamos construir una ciudad con equidad, justicia y respeto por la diversidad, es importante que aprendamos sobre temas como la homosexualidad y la bisexualidad, porque la educación debe hacernos libres y brindarnos elementos para cuestionar los dogmas, sobre todo respecto de las formas vigentes de dominación establecidas por las diferencias de género, de etnia, de nivel socioeconómico, de edad o de orientación sexual.

Trabajemos para que un modelo de educación que tome en cuenta estos aspectos se establezca como un derecho para todas y todos, y para que se superen aspectos del actual sistema educativo selectivo y excluyente, que produce diferencias muy marcadas entre personas, grupos y zonas geográficas; que discrimina y no ofrece los mismos beneficios, ni las mismas oportunidades a todas las mexicanas y mexicanos.

Te invitamos a que juntos pongamos todo nuestro esfuerzo en promover valores solidarios, de comprensión, de tolerancia y de respeto; a formarnos con un espíritu crítico e informado; a actuar como una ciudadanía activa y crítica, de manera que podamos consolidar nuestro quehacer democrático.

¡Tu participación es muy importante! Sin las jóvenes y los jóvenes difícilmente podremos lograr los cambios y transformaciones que nos hacen falta. Desde nuestro trabajo como Secretaría de Educación del Gobierno del Distrito Federal vamos de la mano contigo para transformar la realidad educativa de nuestra ciudad.

Sabemos que para lograrlo necesitamos construir un nuevo sistema educativo, escuelas modernas, docentes actualizados, y espacios diferentes para todas las ciudadanas y ciudadanos; porque el derecho a la educación no debe ser sólo de quienes asisten a la escuela, sino una oportunidad permanente para todas las personas, en cualquier lugar y a cualquier edad.

Transformar la escuela significa: transformar nuestra ciudad, deshacernos del sistema de enseñanza y aprendizaje que aún enseña y reproduce relaciones de desigualdad. Pongamos la educación en el centro de toda nuestra actividad, para dirigirla hacia la construcción de nuestro futuro. Sabemos que, para lograrlo, también se deben reformular los programas y los contenidos, los libros de texto y la pedagogía con la que actualmente aprendemos. Pero para eso habrá tiempo, te lo aseguramos.

Este libro tiene mucho que ver con este ideal; una educación para todas y todos en todas las etapas de la vida; una formación con equidad, que no sea sexista, ni esté basada en tabúes o creencias falsas, que no sirven a la hora de tomar decisiones. Una educación que nos sirva para construir juntos una nueva sociedad.

Este libro es el resultado de un primer paso hacia esa transformación; comenzamos con paso firme, y nos sentimos satisfechos por este logro. También nos sentimos afortunados de compartirlo contigo, porque confiamos mucho en tus capacidades y queremos que nos acompañes en este proceso de cambio.

Estamos seguros y seguras que este libro ayudará a que nuestras actitudes dudosas, temores y forma de pensar acerca de muchas cosas cambien, y esto se verá reflejado también en nuestras relaciones con las demás personas, incluso con las maestras y los maestros, quienes tendrán que asumir el cambio y seguramente se animarán a participar en él. Porque al vivir la sexualidad de forma abierta, informada y responsable nos relacionamos afectivamente mejor y vivimos más libres y felices y podemos aportar lo mejor de nosotras y nosotros para mejorar nuestra ciudad.

## Nuestro decálogo

El sistema educativo que anhelamos para la Ciudad de México tiene como objetivo propiciar la igualdad, la equidad y la libertad, y contiene los siguientes principios:

- 1.** Una educación con equidad y sin exclusiones. Consideramos la educación como el más importante instrumento social que construye la autonomía de las personas, su libertad y sus posibilidades para realizarse en plenitud como seres humanos.
- 2.** La educación como un derecho universal. Como lo señala el artículo 3º de la Constitución de nuestro país, la educación gratuita, laica y científica es un derecho de todas las personas, y el Estado debe garantizarla de manera permanente, sin exclusiones de ningún tipo: ni de raza, ni de condición socioeconómica, ni de género.
- 3.** La educación debe formar para la multiculturalidad, la interculturalidad y el pleno desarrollo de las diferencias, porque ello fortalece las múltiples identidades, así como los valores comunes que debemos compartir entre todas y todos para ser fuertes como nación y como sociedad. Las diferencias deben ser un motivo de aprendizaje respecto de las demás personas, y no una forma de exclusión.
- 4.** La educación debe servir para fortalecernos y no para debilitarnos. Debe servir para formarnos con un carácter sólido y seguro, con confianza en nosotras y nosotros mismos y hacia las demás personas, sobre todo entre la juventud, porque en ella está nuestro futuro y la esperanza de que podremos construir una sociedad más libre y una ciudad más solidaria.
- 5.** Queremos una educación para la sociedad en que vivimos en los albores de un nuevo siglo, y no para una que ya dejó de existir. Una educación con plena identidad con nuestra ciudad y nuestro entorno natural, que apunte al fortalecimiento de nuestra democracia, al acceso a mayores y mejores niveles de equidad para el pleno ejercicio de todos nuestros derechos como niños, niñas y jóvenes en general, pero también para que hagamos valer estos derechos ante nuestros padres y madres, ante nuestras autoridades y, en general, ante todas las personas.
- 6.** La educación que queremos es una educación basada en la ciencia y en la tecnología con principios humanísticos, en lo mejor del saber universal, en las posibilidades que nos brinda el intelecto humano tanto científico como humanístico, en todas sus expresiones generales del arte y de la cultura, así como de la tecnología y la ciencia más avanzadas.
- 7.** Queremos una educación con igualdad y equidad para ofrecerla a todas y a todos, con las mismas oportunidades, porque creemos en el derecho de que cada persona sea reconocida como única e irrepetible, titular de todos los derechos humanos.
- 8.** Queremos una educación que brinde a todas y todos la oportunidad de estudiar y ser mejores como personas y como ciudadanos y ciudadanas, y que el beneficio de la educación esté siempre a nuestra disposición desde que nacemos hasta que morimos. No queremos una educación que tenga como objetivo único obtener las mejores calificaciones como símbolo de calidad y de excelencia. No creemos que eso sea lo único importante.
- 9.** Creemos en una educación en donde todas las personas deban gozar del mismo derecho a educarse, cualquiera que sea su género, condición social, económica, cultural, edad o discapacidades.
- 10.** Una educación, finalmente, que tenga objetivos igualitarios y equitativos, en la que las personas, de cualquier edad, puedan desarrollar todas sus capacidades (teóricas o prácticas), con la más plena libertad de elección para acceder a los niveles o grados que deseen, independientemente de sus decisiones anteriores. Una educación que pueda intervenir en reducir las desventajas de muchos grupos sociales, las condiciones socioeconómicas o culturales desfavorables, de género, de etnia, de edad, de discapacidad o de orientación sexual.

## VIVIENDO EL AQUÍ Y EL AHORA



### 1. Ser Joven es todo un ROLLO

#### ¿Qué es ser joven?

Ser joven en el siglo XXI es reconocerte parte del futuro y de una aldea global, conectarte con gente que vive en otras regiones o países y escuchar música de muchas partes del mundo. Ser joven es buscar lo nuevo, incursionar en aventuras, experimentar e inaugurar formas distintas de vivir, buscar y encontrar tu identidad y ser tú misma o tú mismo. Ser joven es ser un sujeto de cambio, pertenecer a ese grupo de quienes quieren transformar el mundo y hacerlo mejor. Ser joven es también reconocer una gran diversidad de estilos de ser y de sentir, de vestir y de consumir, de creer y de no creer, de amar, de volver a amar o de olvidar, de buscar y de luchar, de abrirse camino, equivocarse, aprender y acumular experiencia. Es no complicarse demasiado la existencia, sino tratar de pasarla bien y de disfrutar, de lograr un buen proyecto para la vida.

Cuando empiezas a crecer, a desarrollarte, tu cuerpo cambia. Algunas partes de tu cuerpo crecen muy de prisa, se te hinchan, te salen granos y te dicen que es normal, que estás en la adolescencia y que a esa edad, estas cosas suceden. Y te dices, ¿normal? Hay días que te levantas de muy buen humor y al otro día todo te molesta: tu casa, las personas que te rodean, todo te parece gris y triste.

Pero todo esto depende de tus circunstancias; para la mayoría ser joven significa asumir responsabilidades para las que no estás preparado, pues tu familia no siempre cuenta con los recursos para que puedas dedicarte solamente a estudiar. Esto no significa que pierdas tu capacidad de búsqueda, de cambio, de identidad, de amar; sólo que tu proyecto de vida deberá tomar en cuenta estas responsabilidades.

## Proyecto de vida. ¿Para qué?

Hacer un proyecto de vida puede sonar muy complejo y hasta aburrido, sobre todo cuando hay tantas cosas interesantes y divertidas en qué ocuparse, o en algunos casos y debido a las circunstancias económicas, es necesario ayudar a la familia.

Sin embargo, es una buena ayuda en los momentos en que se cierra una etapa vital y comienza otra, como cuando se pasa de la niñez a la juventud. Hay un cambio de visión y de espacio, es como entrar a un mundo nuevo. El nuevo mundo es desconocido y seguramente ofrecerá sorpresas para las que no estés preparada o preparado; por eso puede resultar útil anticipar las ideas y diseñar un proyecto de vida.

## ¿Qué es un proyecto de vida?

El proyecto de vida es la planeación de la realización personal y profesional; 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.

Solamente tú lo puedes construir y definir, ajustarlo o cambiarlo, pues depende del momento en que te encuentres y del significado que le atribuyas a tus actos. 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 las personas nacen van cambiando, creciendo, tanto en su cuerpo como en su forma de ser. Los cambios que tienen las y los jóvenes preparan sus cuerpos para cuando lleguen a ser personas adultas, para poder ejercer su sexualidad y los preparan para las funciones reproductivas y, por otra parte, también cambia su forma de ser, sus emociones y sus reacciones.

## Chavos:

- Aumenta la talla: se da un estirón.
- Cambia la cara.
- Aparece el acné.
- Sale la barba y el bigote.
- La voz se vuelve más grave.
- Se ensanchan los hombros y el pecho.
- Empieza a crecer vello en las axilas.
- Los músculos se desarrollan más.
- Comienza a crecer el vello en el pubis.
- Se suda más.
- Crecen el pene y los testículos.
- Empiezan las eyaculaciones.

## Chavas:

- En poco tiempo aumenta la altura: se da un estirón.
- Cambia la cara.
- Crecen los pechos.
- Empieza a crecer vello en las axilas.
- Se ensanchan las caderas.
- Empieza a crecer vello en el pubis.
- Los muslos y el trasero se redondean.
- Se suda más.
- Los órganos sexuales crecen y empiezan a funcionar.
- Empieza la menstruación.

El proyecto de vida puede ser totalmente individual, o bien, compartirse y definirse en compañía de una pareja o de otros integrantes de tu familia, todo depende de las condiciones y la etapa por la que atraviesas.

La ocupación, oficio o profesión también forma parte del proyecto de vida ¿te gustaría ser *chef*, publicista o periodista?, ¿vendedor o vendedora, contador o contadora, arquitecta o arquitecto, psicóloga o psicólogo? Son tan amplias las posibilidades e instancias para realizarlas, que bien vale la pena tomarse el tiempo para informarte y poder encontrar el camino que se ajusta más a tu personalidad, condiciones e intereses.

## ¿Las y los jóvenes pueden hacer un proyecto de vida?

Es común que el diseño de un proyecto de vida se considere como una actividad exclusiva de las personas adultas, y que se tienda a subestimar las decisiones que la juventud puede tomar en esta edad.

Sin embargo, es un hecho que desde la adolescencia se cuenta con todas las capacidades intelectuales para anticiparse a los hechos y hacer planes de vida y, de hecho, se trata de una etapa vital en la que muchas de las decisiones que tomes pueden ser determinantes para lo que ocurra en el futuro.

## ¿Cómo puede una persona hacer un proyecto de vida?

La capacidad de realizar un proyecto de vida inicia desde la infancia con las enseñanzas de madres y padres, las experiencias infantiles, los valores, las expectativas familiares y las aspiraciones personales. Estas características se adaptan a la posición objetiva que se tiene en la vida (posibilidades sociales, culturales, económicas), los deseos y las metas que te propongas.

### **Ruth, 19 años, estudiante**

“¿Para tí qué es un proyecto de vida?: Es verte a ti misma, tener una carrera, trabajar, tener cosas y dinero, cuándo tienes pareja, planear un bebé cuando ya tengas lo necesario en recursos para hacer una familia. Mi proyecto de vida sí ha cambiado, pues mis deseos han ido cambiando a lo largo de mi vida.”

## ¿Cuáles son los objetivos de un proyecto de vida?

Los objetivos son diversos. A continuación mencionamos algunos:

1. Lograr independencia como persona.
2. Conocerse a sí misma o a sí mismo.
3. Jerarquizar necesidades y establecer prioridades en la vida.
4. Reconocer habilidades innatas y otras a desarrollar.
5. Lograr la autodisciplina y el aprendizaje.
6. Lograr un equilibrio entre la vida personal, familiar, laboral y social.
7. Adquirir un nivel social y económico.
8. Aprender a asumir que las metas son acordes con el ciclo de vida.
9. Mejorar tu autoestima y capacidad de decisión.
10. Tener un estilo de vida propio.

### **Fidel, 16 años, no estudia ni trabaja**

“No, no tengo un proyecto de vida; menos pienso lo que haré en 20 años. Yo voy viviendo como me siento, no planeo, ni tengo un plan. ¿Para qué tienes un plan de vida, si al día siguiente te puedes morir? es algo incoherente. Si armas algo y luego por ejemplo se presenta un embarazo, y todo cambia, por lo menos pienso en dos días, planeo a corto plazo.”

### **Sharom, 18 años, no estudia ni trabaja**

“Yo sí, creo que no podría ir por la vida a ver si tengo un golpe de suerte, algo que me motive a hacer las cosas. No un plan a largo plazo, pero sí ponerte metas y decir lo logré”

### **Alejandra, 17 años, estudiante**

“Son las cosas que casi todos planeamos, desde niños y conforme crecemos vamos asumiendo qué cosas queremos para la vida y va cambiando un poco el proyecto de vida. Yo, por ejemplo, ahorita quiero desarrollarme, terminar mi carrera y trabajar; antes pensaba que me casaría y me mantendrían, mientras yo cuidaba a los hijos, pero ahora casarme y tener hijos es de las últimas cosas que están en mi proyecto de vida, quiero desarrollarme como mujer trabajadora. El plan a futuro tampoco es tan, tan a largo plazo, porque nadie sabe lo que le espera siquiera en lo inmediato.”

## ¿Cuáles son los aspectos más importantes que nos ayudan a construir un proyecto de vida?

Para hacer un proyecto de vida es necesario tener una visión crítica, reflexiva y creativa de las diferentes esferas de la vida, entre otras:

### Profesional:

se refiere a la planeación de tu actividad laboral, a la búsqueda de una ocupación o carrera, a partir de tus habilidades e intereses personales.

### Afectiva:

es decir la forma de dar y recibir amor, el de tu familia de origen, con tu pareja, con tus amigas y amigos, compañeras y compañeros de trabajo.

### Política:

es la posibilidad de participar activamente en los cambios que requiere tu ciudad y tu país.

### Cultural-recreativa:

se refiere a tus planes en cuanto a tu deseo de aprender e investigar los aspectos culturales y a reflexionar sobre tus aficiones y gustos para divertirte y sentirte a gusto.

### Espiritual:

tiene que ver con la forma de entender tu vida interior y la manifestación de la misma por medio de tus actitudes y acciones.

### Social:

se refiere a la forma de relacionarte con tus amigos y amigas, compañeras y compañeros, personas conocidas y desconocidas.

### 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.

### Física:

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

### Sexual:

permite la planeación de tu vida sexual.

## ¿Qué tiene que ver el proyecto de vida con la sexualidad?

Uno de los aspectos más importantes para hacer un proyecto de vida es la vida sexual. Se refiere a la planeación sobre el tipo de pareja que deseas, el momento para iniciar tu vida sexual, las medidas preventivas que debes tomar para no contagiarte de una infección o para evitar un embarazo temprano. También te ayuda a cuidar tu cuerpo, a pensar en tomar decisiones adecuadas, a negociar con la pareja y a visualizar tu deseo de tener o no, hijas o hijos en el futuro.

## ¿Qué pasa en momentos de crisis con el proyecto de vida?

Tener un proyecto de vida propio no significa necesariamente que éste sea exitoso. Aunque poder 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.

Ante una crisis así, en ocasiones se puede sentir 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. Cuando se presentan situaciones como ésta es el momento de realizar ajustes a tu proyecto de vida, que te permitan recomodar tus metas de acuerdo con el momento por el que estás pasando.

El proyecto de vida avanza también en los momentos de crisis y se construye día a día, de acuerdo con tus intereses y metas, tomando en cuenta tus condiciones y posibilidades personales, las de tu pareja y tu familia, así como las de tu comunidad. 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.



## 2. ¿Esto será amistad?



En el curso de la vida, las amistades tienen un lugar muy importante porque son formas únicas para ayudarse y experimentar sentimientos. En este apartado se habla de cómo manejar tus emociones entre amigos o amigas, de cómo conservar las amistades y elegir las mejor.

### ¿Qué es la amistad?

La amistad es la relación que se establece entre personas; se caracteriza por la confianza y el respeto, y permite encontrar en ella a la persona con la cual compartir los éxitos, los problemas, las intimidades. Según quienes han escrito sobre este vínculo, en la amistad “se encuentran las coincidencias, la complementariedad en las diferencias, la compañía y la felicidad. En la amistad, como principio, se trasciende como persona a través del amor, el intercambio, la comunicación y el compartir. Da la oportunidad para intercambiar saberes, sentimientos, de querer, quererse y ser querido. En la amistad es donde mejor y más seguro o segura se está. La tarea más importante es encontrar y generar la amistad y, una vez logrado este primer paso, cuidarla y mantenerla siempre cerca”.

Ahora que vas creciendo, lo empiezas a notar, no sólo por los cambios físicos que experimentas, sino también en tus actitudes con tus amigas y amigos, que son ahora muy cambiantes, de un momento a otro. Te das cuenta de que ya no te sientes tan bien como antes con quienes hasta ese momento venían siendo tus compañeras y compañeros de juegos. Tus amigas tratarán de explicártelo diciendo que es porque te gustan, pero tú no lo tendrás tan claro. Tus amigos te dirán que ya te enamoraste, pero ¿cómo puedes saber si te has enamorado?

Los amigos y las amigas pueden ser una fuente de afecto y apoyo durante toda la vida, porque contribuyen a fortalecer tu seguridad y tu autoestima personal, a favorecer tu identidad y a abrir la confianza para compartir tus sentimientos, problemas y planes de vida. Las amigas y amigos pueden llenar tu tiempo libre y tus espacios. La sensación de confianza con amigos y amigas llega a ser, a veces, tan intensa, que su separación puede generar angustia y una necesidad de permanecer unidos.

### ¿Por qué son tan importantes las amistades?

En muchas ocasiones es con los amigos y amigas con quienes puedes compartir las experiencias amorosas, así como los éxitos y fracasos afectivos, porque ellos o ellas gozan y sufren contigo. Pueden ayudarte a soportar los problemas familiares y escolares y darte ánimo para seguir adelante. Amigas y amigos suelen ser cómplices de tus gustos, de placeres secretos, de tus miedos y sueños. Su compañía puede ser ocasión para relajarte y bromear, para divertirte y descansar, pero también para reflexionar sobre distintas alternativas. Las afinidades, el tipo de música o de grupos, las posiciones políticas y religiosas, el gusto por ciertos deportes, artes o juegos, pueden fortalecer los lazos amistosos.

## ¿Quiénes son tus amigas o amigos?

Bien dicen que las amigas y los amigos se cuentan con los dedos de la mano. Cada amiga o amigo hay que valorarla o valorarlo como un tesoro; vale la pena cuidar la relación y alimentarla día a día. Hay que saber distinguir a tus amigas y tus amigos de los conocidos. Si no hay afecto ni mayor interés o hay importantes desacuerdos respecto de las formas de pensar o actuar, se pueden sostener relaciones respetuosas con personas conocidas, e inclusive compartir momentos agradables, pero sin la continuidad y el compromiso que implican las verdaderas amistades.

Pero si alguien “que dice ser tu amiga o amigo” se burla de ti o te agrede, te traiciona, te lastima, o te mete en problemas serios, esas señales te indican a quiénes no puedes considerar en tu círculo de amigos y amigas, y vale más sufrir una desilusión, asumir la realidad y terminar ese tipo de relaciones. Las experiencias desagradables pueden ser oportunidades para que reflexiones sobre el significado de la amistad, la importancia de elegir y de descubrir que existen personas diferentes y que entre ellas hay a quienes tú eliges como tus amigas o amigos.

Encontrarás que una de tus amigas piensa como tú, que le gustan los chavos, que siente curiosidad por saber cómo será físicamente cuando sea una adulta, qué profesión escogerá y cómo vivirá. También se preocupa como tú por si tendrá hijos e hijas o no, en qué parte le gustaría vivir... Una amiga con la que te gusta imaginar cómo serán las cosas dentro de unos cuantos años, cuando puedan hacer lo que quieran sin tener que darle explicaciones a sus jefes.



## ¿Cómo tener buenas amigas o amigos?

Elegir a las buenas amigas y los buenos amigos requiere tiempo y experiencia. Implica, además de lealtad y compañía, la capacidad de aceptar las diferencias, de aprender a tolerar, a aceptar que vives en un mundo amplio y diverso. Si logras pertenecer a un grupo de amigas y amigos que te haga sentir bien, puedes abrir nuevos horizontes de convivencia entre hombres y mujeres, identificarte entre iguales, reconocer las semejanzas y diferencias con las personas de tu mismo sexo y del otro; ensayar inclusive las relaciones de pareja y desarrollar la capacidad de amar.

Cerrarte y aislarte de los demás puede ser un problema; puedes equivocarte y elegir una persona o grupo equivocados, tal vez no te convenza el tipo de diversiones, de música o de conductas de tu círculo de amigos o amigas, y aunque nadie está obligado a sostener una amistad que no le convenga, de ti depende continuar o romper con ella. Tú puedes decidir ayudar a un amigo, a una amiga, o a un grupo que tiene problemas y continuar la relación, o bien, buscar otros amigos o amigas, es decir, otras alternativas más acordes a tus necesidades e intereses.





### 3. ¿Noviazgo o mejor un lígüe o free?

#### ¿Qué es el noviazgo?

Es un vínculo que se establece entre dos personas que se conocen, salen, se tratan e intercambian sentimientos y caricias. Buscar a alguien a quien amar o con quien compartir sentimientos y diversiones puede ser una manera interesante de iniciar un noviazgo. Tener contactos corporales, salir, bailar y divertirse es otra razón importante. Entre jóvenes mayores, el noviazgo puede ser también una manera de tratar a alguien antes de establecer una relación de pareja duradera.

El noviazgo puede ser ocasión para compartir tu mundo interior con otra persona, explorar nuevas experiencias, expresar tus emociones y conocerte mejor; también puede ser la oportunidad para experimentar sentimientos como el amor y el coraje, la ternura, el erotismo y los celos; y para conocer, tolerar y aceptar a alguien que tiene similitudes y diferencias contigo.

#### ¿Cuándo se debe iniciar el noviazgo?

Tener pareja, novia o novio es una opción que llega en algún momento de la vida, a veces, desde la infancia, a veces, más tarde. Hay quienes empiezan desde la primaria, otros lo hacen hasta la secundaria o la preparatoria. No hay reglas; cada persona comienza de acuerdo con sus propias necesidades, condiciones y oportunidades. Cada experiencia de noviazgo es diferente: puede ser valiosa, dolorosa o indiferente; pero si te sientes mal o sientes confusión por no tener novia o novio, pláticalo con tus amigas, amigos o con una persona de confianza para que te oriente.



## ¿Cómo comunicarse en el noviazgo?

Lo más importante es que siempre haya respeto y que se pueda expresar con palabras lo que se siente, lo que se desea, lo que uno espera obtener y los miedos de cada quien. Muchas veces los hombres se sienten obligados a iniciar la relación, a declarar su interés tomando la iniciativa; muy bien, pero también las mujeres pueden expresarlo primero. Hay que reconocer que todas las personas sin importar su orientación o preferencia sexual tienen la libertad de actuar y decidir; lo que suceda es cuestión de estilos personales.\*

La necesidad de amar y de enamorarse lleva a considerar que hay una persona en el mundo, para la cual tu existencia y tus sentimientos son importantes. No todo lo que se siente se puede expresar con palabras; encontrar las adecuadas suele ser un esfuerzo profundo y complejo; hay que cuidar el lenguaje y las expresiones no verbales, el tono de voz, el comportamiento, los silencios y la elección cautelosa de las palabras. Siempre vale la pena procurar un tono sereno, elaborar acuerdos que dejen claras las necesidades y obligaciones de cada quien.

## ¿Cuánto debe durar un noviazgo?

Algunas personas duran días, otras, semanas o meses, incluso años; no es posible prever lo que va a durar; hay quienes después de mucho tiempo terminan la relación o deciden casarse; o establecer una relación de pareja duradera. Así de variable es el asunto. Lo más importante es que estés satisfecha o satisfecho y en confianza con la persona que elegiste. Si la relación comienza a aburrirte o a estorbarte, es buen momento para hablarlo y tal vez terminarla. Si te sientes forzado o forzada, si ya no estás a gusto, o si existe violencia verbal, agresión o golpes dentro del noviazgo, no debes permitirlo; estas son causas importantes para terminar una relación, antes de que te haga más daño. El noviazgo es para disfrutarse, y si ya no es el caso, quizá sea el momento de terminar.

## ¿Qué tan saludable es tener varias novias o novios?

Es común tener varios noviazgos durante la juventud; cada experiencia puede ser una fuente de aprendizaje satisfactorio que contribuya al crecimiento emocional. Tener un solo noviazgo durante la vida, como pasaba con las abuelas y los abuelos, es también válido, aunque raro entre las nuevas generaciones. Sin

\*Preferencia indica un acto de voluntad; orientación, un hecho independiente de la voluntad.

duda, conocer a más personas antes de tener una pareja estable puede ayudar a una mejor elección. Aunque las cosas se complican cuando se tienen varias novias o novios a la vez; se trata de una situación que puede vivirse como deslealtad, desconfianza y falta de respeto. Lo más importante, es cuidar que siempre haya una buena comunicación, honestidad, respeto mutuo y establecer un convenio claro entre la pareja.

## ¿Cuál es la diferencia entre un noviazgo y un lígüe o free?

Un noviazgo incluye compromisos, sentimientos, deseos y ganas de compartir con una pareja, de forma cotidiana; en cambio, un *free* es una relación que no está basada en sentimientos, sino en el gusto y el disfrute de ratos que se comparten de mutuo acuerdo, sin compromisos en esa relación.

Sin embargo, un *free* tiene reglas que las personas acuerdan de forma explícita o implícita; o sea, que se hablen y acuerden previamente determinadas reglas, tales como:

- No hay obligación de llamarse por teléfono.
- 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 existe amor, ni 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 el *free* 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. Es pésimo asumir lo que está pensando el otro, lo implícito da lugar a falsas expectativas. Siempre es mejor hablar claramente.



## 4. Sin violencia... es amor



### ¿Hay **violencia** en el noviazgo?

El noviazgo o el enamoramiento pueden llevar a “perder la cabeza” de manera positiva o negativa. Cuando es negativa, sin darte cuenta, es posible que se tomen actitudes, comentarios y prácticas que lejos de demostrar afecto o amor a la pareja, sólo logran ofenderla y hacerla sentir mal. Si no se detiene oportunamente esa actitud, hay riesgo de violencia, de dañar y perjudicar a quien más quieres.

### ¿Qué es la **violencia** y cómo se aprende?

Violencia es causar daño a una persona u obligarla a algo a través de la fuerza, los golpes y empujones, las ofensas, la imposición de normas y valores. La violencia también se expresa a través de ciertas actitudes, prácticas y formas injustas de convivencia.

Las personas no nacen violentas, la cultura las hace; el ambiente en que viven, la educación, la religión y el medio que les rodea pueden provocar la violencia. La educación, las reglas de género, en la forma que son educados hombres y mujeres, y los juegos infantiles han sido claves para fomentar la violencia. Los juguetes bélicos y agresivos influyen, particularmente en los hombres para que ejerzan determinados tipos de violencia. Jugar desde chicos con pistolas, dardos, espadas, soldaditos y tanques de guerra es una forma de enseñar a los niños a aceptar la violencia, de

enseñar a valorar los actos e instrumentos violentos, como si la guerra fuera una forma legítima de resolver los problemas y de convivir en sociedad. En cambio, las reglas del género, imponen otros juguetes para las niñas, a quienes suele dárseles muñecas, juegos de té, trastes de cocina y de labores domésticas.

Esta distinción, que a veces llega a ser drástica, no solamente ha favorecido oportunidades de desarrollo intelectual diferentes para niñas y niños, sino que, configura también la violencia de género y ciertos modos de ser masculinos y femeninos poco solidarios. Estas diferencias asociadas a los papeles de género, se reflejan después en la distribución desigual del trabajo asalariado y doméstico y en formas muy distintas de comprender lo femenino y lo masculino. Determinan, además, modos de relación, de distribución del poder y de toma de decisiones en las parejas. Las actitudes violentas, se consideran rasgos eminentemente masculinos, mientras que las actitudes femeninas de sumisión y abnegación se asimilan a lo femenino. Tanto los hombres como las mujeres aprenden, repiten estas actitudes, que son muy perjudiciales en relaciones entre ellos y ellas. Sin embargo, estas actitudes pueden cambiarse por relaciones en las que el respeto, la comunicación y la igualdad de derechos sean valores importantes.

#### **Ruth 19 años**

“Es cuando te obligan a hacer algo que no quieres, por ejemplo, las relaciones sexuales; la presión, más a fuerza que por ganas. Maltratarse, pegarse o humillarse frente a la gente. Las amenazas, los chantajes, de contar cosas que saben, para hacer daño.”

### ¿Quién regula el poder en las relaciones personales?

Hay múltiples agentes o factores que regulan el poder y el género: la familia, los medios de comunicación, la religión, así como el Estado, a través de sus instituciones educativas, de salud y de política social. Se trata de formas sutiles de dominio del fuerte sobre el débil, del mayor sobre el menor; y del hombre sobre la mujer, del rico sobre el pobre y de quienes tienen una posición de jerarquía sobre sus subordinados o subordinadas.

Muchas veces el “jefe” de la casa utiliza la fuerza física para someter a cualquier miembro de su familia, aprovechándose de su posición privilegiada por ser el que lleva el dinero a la casa; el director de una escuela puede amenazar a un estudiante abusando de su poder sobre las calificaciones; hay líderes comunitarios que dominan a su gente con amenazas de muerte o con el control sobre los recursos o las pro-

iedades. El miedo, la precariedad o la necesidad son muchas veces los mecanismos que llevan a una persona a someterse a estas presiones indebidas.

## ¿Qué es la misoginia?

Por misoginia se entiende el odio y desprecio hacia las mujeres por el hecho de ser mujeres.

La misoginia niega en las mujeres cualidades suficientes como para considerarlas de

igual valor a los hombres; es por ello que a lo largo de la historia, la misoginia ha sido la causa principal de discriminación contra las mujeres.

En muchas civilizaciones antiguas, se sostenía que el conocimiento era privilegio sólo de los hombres y por ello castigaban la sabiduría de las mujeres con la muerte y la persecución, por ejemplo, el ser curanderas y parteras era motivo para acusarlas de mantener pactos con “los poderes oscuros”.

La misoginia es causa de relaciones sociales y de desigualdad en las oportunidades para mujeres y hombres. Consecuencia de esto se mantiene la creencia, de que el rol de las mujeres es dedicarse exclusiva ó fundamentalmente al hogar y la reproducción, negándoles con esto los mismos derechos y oportunidades en todas las esferas de la vida pública y privada y asignándoles las responsabilidades familiares y el cuidado del hogar como el único espacio para su realización. Por ello es muy importante transformar los modelos socio culturales y eliminar prácticas y costumbres que sitúan al hombre como “el jefe de la familia” y de esta manera construir nuevas formas de relacionarnos entre mujeres y hombres.

### Iraís, 15 años

“La violencia en la familia existe cuando hay maltrato sexual a la mamá, que si el hermano por ser hombre no haga nada, que haya diferencia de derechos. La violencia es algo que se aprende, viene de generaciones más atrás y de ahorita. Es no poder expresar tus ideas, callarte. Esto ocasiona que te encierres en ese mundo y no saber qué hacer y te surjan ideas de que cuando seas grande te puede pasar lo mismo.”

## ¿Cómo actuar frente a relaciones autoritarias?

Es cierto que la violencia se expresa en muchos niveles, pero todas y todos podemos contribuir para erradicarla, para superar esos mecanismos negativos que afectan tanto las relaciones sociales como familiares de hombres y mujeres. Las relaciones autoritarias reproducen modos desiguales y violentos de poder en la familia, las escuelas, los hospitales y en las instituciones laborales. Frente al poder dominante está el poder de

la resistencia, el espacio del reclamo y la organización. Todas las personas podemos ejercer poder, ya sea para dominar o para exigir justicia y equidad. El poder es la capacidad de cambiar el entorno y las relaciones sociales, y así como puedes abusar de éste y someter a otras personas, también está en tus manos utilizarlo en beneficio de tu familia y de tu pareja, de tu comunidad, de tu ciudad o tu país.

## ¿Qué tipos de violencia hay?

Los diferentes tipos de violencia se pueden presentar en la familia, en el trabajo, la escuela, en el barrio, en el transporte público y en los espacios de uso común y de libre tránsito o en oficinas públicas y privadas.

Los grupos sociales principalmente afectados por la violencia son, además de las mujeres, las y los infantes, personas discapacitadas y de la tercera edad y los grupos étnicos.

La violencia puede tomar muchas formas, no solamente es física como *aventar* o *dar golpes*. Las principales formas de violencia son:

### Violencia Física:

Empujones, bofetadas, puñetazos, puntapiés. Este tipo de violencia muchas veces deja cicatrices, enfermedades que duran toda la vida, lesiones leves o severas, e incluso puede causar la muerte.

### Violencia Psicológica:

Prohibiciones, coacciones, condicionamientos, amenazas, intimidaciones, actitudes devaluatorias y abandono.

### Violencia Sexual:

Actos sexuales impuestos, sin consentimiento de la persona:

- 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, “piropos” ofensivos.

### Violencia Económica:

Castigo sutil a través del control del dinero o de los bienes materiales.

### Violencia Femicida:

Es la máxima expresión de la violencia de género; es un proceso sistemático de diferentes tipos de violencia que puede llegar al asesinato de mujeres, por el sólo hecho de serlo.

### **Violencia en la Comunidad:**

Es aquella cometida en forma individual o colectiva:

Manoseos, ataques físicos, ofensas, la apropiación de espacios para uso exclusivo de algunos grupos (como las canchas para deportes), miradas lascivas, intimidaciones, amenazas a tu persona, a tus bienes, a tu familia, hostigamiento.

Los estudios sobre violencia demuestran que la mayoría de los agresores son hombres, aunque ello, no quiere decir, que las mujeres no puedan ejercer la violencia también. Las víctimas de violencia suelen ser las novias, compañeras, esposas y también las niñas, niños, adolescentes y jóvenes. También suelen ser víctimas las personas adultas mayores.

## ¿Cómo saber si hay **violencia** en tu noviazgo?

### **Luz María, 17 años, estudiante**

“Violencia sexual es desde la violación y, por ejemplo, también lo que pasa en el metro cuando un sujeto se te ‘repega’ y uno no quiere.”

Las formas de la violencia en el noviazgo pueden ser invisibles, pero no por ello, inofensivas. En la etapa del enamoramiento hay cierta ceguera hacia las actitudes violentas. Más allá de los golpes, que generalmente se reconocen como actos violentos, las formas que toma la violencia psicológica, económica o moral causan confusión y muchas veces llevan a tolerar actitudes ofensivas y hasta a faltarse al respeto en las parejas, sobre todo si en tu familia viviste situaciones semejantes que te pueden llevar a pensar que “es normal”.

El amor tendría que ser, en principio, un acto de respeto; porque naturalizar la violencia, es decir, juzgar como “natural” o “normal” los gritos y las amenazas, es una forma equivocada de comprender el amor. Justificar las humillaciones o el control porque “así se acostumbra”, es un camino que a mediano plazo lleva a la vivencia de experiencias dolorosas y a la angustia. Frases y actitudes como las anteriores están tan arraigadas en la cultura, sobre todo, porque se aprenden en el ámbito familiar y terminan reproduciéndose en conductas violentas desde el noviazgo. Los noviazgos **NO** deben ser violentos.

## ¿Y los celos?

Los celos pueden ser una emoción intensa, natural y controlada, sobre todo si la comunicación se abre dando espacios para expresar las dudas y los miedos que toda persona experimenta cuando ama o está enamorada. Pero, si los celos son una obsesión que te lleva a dudar de cada persona que cruza la vista con tu novio o novia, si le llamas constantemente por teléfono, si tiene que decirte dónde y con quién está y le obligas a vestirse, moverse o a actuar en un cierto sentido que contravenga sus deseos, lejos de ser ésta una señal de amor es una expresión extrema de celos. Los celos pueden convertirse en un signo violento de dominio sobre la otra persona una forma de querer controlar la relación, de ejercer negativamente el poder e ir perdiendo espontaneidad y libertad, cualidades que hacen del amor una aventura única.



## ¿Cómo parar la **violencia**?

¿Te suena familiar?

**¡Cuidado!** las frases anteriores y otras que habrás escuchado son síntomas de violencia. En el noviazgo, la violencia suele tomar un rostro sutil y hasta de broma: descalificaciones veladas, pequeños empujones, jalones, pellizcos y ligeras prohibiciones, manipulaciones que muchas veces ocurren desde el inicio de la relación. Si no son aisladas y, por el contrario, se combinan recurrentemente como formas de control de la pareja y se van incrementando, entonces se habla de violencia. Si eres capaz de identificar alguna de estas actitudes en tu noviazgo suspéndelas de inmediato, **NO las permitas.**

Evita quedar atrapada o atrapado en la violencia, porque es como si vivieras en una prisión rodeada de barrotes transparentes pero reales. Trata de dialogar y hablar serenamente de los miedos internos y de las inseguridades que siempre están atrás del maltrato. Haz tu mejor esfuerzo por detenerlas. Justificarlas o hacerte de la vista gorda hará que se acumulen penas y se alimenten las peores pasiones. A la larga, pueden llevar al inicio de una vida en pareja o familiar marcada por el maltrato.



## ¿Cómo puedes prevenir la violencia sexual en el noviazgo o en las relaciones afectivas?

- 1.** NO OBLIGUES a nadie a tener relaciones sexuales contigo, aunque haya iniciado un juego sexual o porque sepas que haya tenido relaciones sexuales con otras personas.
- 2.** OBLIGAR A ALGUIEN A BESARTE, tocarte o, peor aún, a la penetración, es una ofensa grave que atenta contra la dignidad de las personas.
- 3.** NO LE MIENTAS A NADIE para lograr que tenga relaciones sexuales contigo. Actuar así sería un acto de manipulación que, lejos de disfrutarse, llevará a vivir una experiencia amarga, y en lugar de afirmarte te hará sentir no deseado(a) o repudiado(a).
- 4.** SI ESTÁS EBRIO; EBRIA o bajo el influjo de alguna droga, evita el sexo; es mejor evitarlo también en el caso de que la persona lo esté. La intoxicación, además de confundir el deseo con la presión, puede que olvides tomar medidas preventivas para evitar embarazos o infecciones de transmisión sexual (de embarazo o ITS), e incluso propiciar la violación e involucrarte en un delito sexual.

**5.** NO SOLAPES UNA VIOLACIÓN, ¡DETÉNLA! en la medida de tus posibilidades. Si un chavo o un grupo de chavos está teniendo una relación con una chica contra su voluntad, se trata de una violación, ¡no te involucres! intenta detener esa acción, que es denigrante y extremadamente violenta. DENÚNCIALA A LAS AUTORIDADES.

**6.** LAS RELACIONES SEXUALES NO SON BATALLAS que se ganan, sino experiencias que se construyen. Presumir de "victorias sexuales" es desvirtuar un acto que se puede ser más sentimental y amoroso que un signo de hombría.

**7.** NO ASUMAS QUE SABES LO QUE LA OTRA O EL OTRO QUIERE; lo más seguro es que te equivoques. Mejor pregunta cómo se siente y qué desea, y hasta dónde quiere llegar; en algunas ocasiones no se quiere llegar a más y es más importante respetarse.

**8.** NO; SIGNIFICA NO. Es falso que cuando una mujer dice NO quiere decir SI. Valora la palabra de las mujeres y no la subestimes; ellas también saben lo que quieren.

**9.** "EXPRESA TUS DESEOS Y SENTIMIENTOS, ponle las 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.

**10.** HABLA CON RESPETO DE TUS EXPERIENCIAS SEXUALES y no permitas que tus amigas o amigos se burlen de tus relaciones sexuales; sé solidaria y solidario con tu género.

### Emanuelle, 17 años

"La violencia es una actitud que hace que las personas se 'desquiten' con los demás, ya sea con la familia, la pareja o quien sea; puede ser una frustración porque no le va tan bien en el trabajo, o porque, económicamente, no obtiene lo que quiere; la forma de desahogar su coraje es golpeando a los miembros de su familia."



## Tips para tus relaciones de pareja...

Hablar de relación de pareja es hablar de un juego de intercambio 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.

### ¡TÚ ELIGES!

#### Omar, 16 años

“A veces los novios se llevan, de tal modo, que se dan golpes no ‘tan fuertes’ y las chavas aguantan, pero que cuando ellas hacen un gesto o les dicen que ya se están pasando ellos tienen que parar.”

Cada persona aporta sus características específicas y su personalidad de manera directa o indirecta, dependiendo de la intensidad del vínculo.

En un noviazgo saludable hay respeto mutuo, comunicación clara, transparencia; hay verdadera intención de diálogo y búsqueda de acuerdos tomando, en consideración los puntos de vista de las dos partes. Asumir lo que el otro o la otra piensa sin haberlos dialogado es caminar a ciegas y jugar al adivino. Las conductas pueden dar lugar a diferentes interpretaciones dependiendo del

contexto en que ocurran; cualquier expectativa que no ha sido producto del intercambio verbal, expresa deseos que no necesariamente son compartidos: el cortejo, el diálogo y los acuerdos van construyéndose en conjunto y paulatinamente.

## ¿Cuáles son los rasgos de una buena relación?

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 sin amenazas

Asumir conjuntamente responsabilidades

Lograr relaciones de pareja basadas en el respeto, exige tener bien claro lo que esperas de la otra persona, decírselo de manera asertiva, clara y no darlo por hecho. Por ejemplo: “me gustaría que cuando ya no quieras andar conmigo, me lo digas”, “mientras dure nuestro noviazgo, quisiera que no tuvieras otras relaciones amorosas”. Recuerda que tú vales y que tu autoestima es ese reconocimiento a tu valor.

## ¿Cómo mejorar tus relaciones de noviazgo?

Te proponemos aquí un pequeño decálogo que puede ser de utilidad para mejorar tus relaciones de noviazgo:

- Deseo una relación respetuosa y libre de violencia
- Respeto tus necesidades e intereses, aunque no sean igual de importantes para mí
- Tengo derecho a tomar mis propias decisiones
- Tengo derecho a mantener control sobre mi sexualidad
- Es mi derecho negarme a lo que no deseo
- No permitiré que me violenten ni física ni emocionalmente
- Tengo derecho a terminar esta relación cuando así lo decida
- Tengo derecho a divertirme y a tener una vida propia
- Tengo el derecho a disfrutar de oportunidades para desarrollar todas mis potencialidades en la escuela, el trabajo y a una vida saludable
- Tengo derecho de velar por la paz y la igualdad en mi relación de pareja.

## 5. Querermme, cuidarme, respetarme y decidir



### ¿Qué es la autoestima?

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

### ¿Qué pasa durante la juventud con la autoestima?

Durante la juventud, la autoestima va más allá de la valoración de las madres y los padres, cuya autoridad suele cuestionarse en esta etapa. Ahora, los sentimientos de confianza y seguridad buscan sustentarse en tus propias realizaciones; interesan, en especial, las opiniones de tus grupos de pares, de tus compañeras, compañeros, amigas y amigos de tu misma edad. Pero también lo que piensan personas que tú admiras, como alguna tía o un maestro.

### ¿Cómo influyen los cambios corporales en la autoestima?

Es común 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 del bigote y las patillas; mientras, que las mujeres dirigen su atención al tamaño de los pechos, la aparición de la menstruación, las curvas del cuerpo. La autoestima puede tambalearse ante tantos cambios que sufren los cuerpos; vale la pena conocer los cambios que tu cuerpo está teniendo, hacer esfuerzos para no desilusionarse y seguir creyendo en uno mismo o una misma como persona, sentirte orgulloso u orgullosa al reconocer tus cualidades y asumir tus defectos sin culpa. Recuerda que nadie es perfecto.

### ¿Cómo expresar la autoestima?

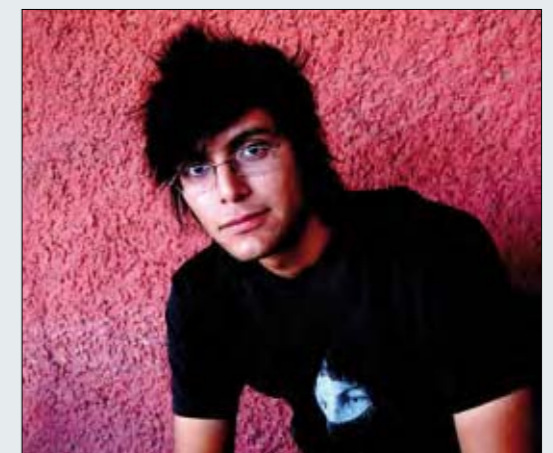
El respeto, la confianza y la seguridad con las que afrontamos los problemas y los desafíos de la vida son maneras de expresar el grado de autoestima. Expresar tu desacuerdo frente a lo que consideras un regaño injusto de tu madre o padre o de un maestro o maestra por ejemplo, es afirmar tu valor.

Tomar tus propias decisiones aunque éstas no sean populares, así como negarte a experiencias desconocidas o que no te gustan, se vale y no te hace menos. Rehusarte a realizar acciones y no acudir a donde no quieres ir, son formas de fortalecer tu personalidad y tus convicciones. Esto nos ayuda a sentirnos bien con nosotras o nosotros mismos y a enfrentar con seguridad las situaciones desconocidas.

### ¿Cómo medir la autoestima?

Puedes decir que tienes un alto grado de autoestima cuando:

- **Cuidas tu cuerpo y tu salud**
- **Aceptas tus errores**
- **Refuerzas tus aciertos**
- **Hablas con tranquilidad de tus éxitos y fracasos**
- **Reconoces tus sentimientos sin miedo ni vergüenza**
- **Enfrentas tus problemas**
- **Defiendes tus opiniones ante los demás**
- **Conoces tus cualidades y defectos**





- **Luchas por tus ideales y metas**
- **Reconoces tus capacidades, así como las de tus amigas, amigos, compañeros y compañeras**
- **Impides que te traten mal o abusen de otras personas**

## ¿Y si te subestimas, qué pasa?

La baja autoestima subestimarse puede meterte en problemas y en situaciones de riesgo; puede causar manipulación, menosprecio o rechazo. Cuando no te valoras la sexualidad puede ser un campo peligroso; existe una mayor propensión a ser víctima de abuso sexual, a descuidar las prácticas preventivas, a quedar embarazada sin desearlo o a embarazar a alguien sin querer. El autocuidado es una manifestación de la autoestima. Recuerda que en esta etapa de la vida, los cambios hormonales también nos pueden hacer que nos sintamos con baja autoestima en algunos momentos.

## ¿Qué es el autocuidado?

Cuidar de tu cuerpo y de tu salud. Valorar el autocuidado, es un derecho y una gran responsabilidad. Se trata del interés por tener las condiciones físicas y emocionales adecuadas para mantener tu cuerpo y tu salud mental en un estado óptimo. Aquí van algunas recomendaciones importantes para mantener tu cuerpo en buen estado de salud:

- **Mantén una higiene constante de tus órganos sexuales**
- **Haz una revisión periódica de tus pechos y genitales, un autoexamen**
- **Evita las prácticas sexuales desprotegidas o de alto riesgo**
- **Conoce y aplica las prácticas sexuales más seguras**
- **Conoce e identifica los principales síntomas de las infecciones sexuales**
- **Acude al médico ante cualquier síntoma, aunque no los reconozcas o sientas “raro”**
- **Recuerda claramente que tú eres la única persona que puede tomar la decisión de cuidarse**

## ¿Cómo tomar decisiones adecuadas?

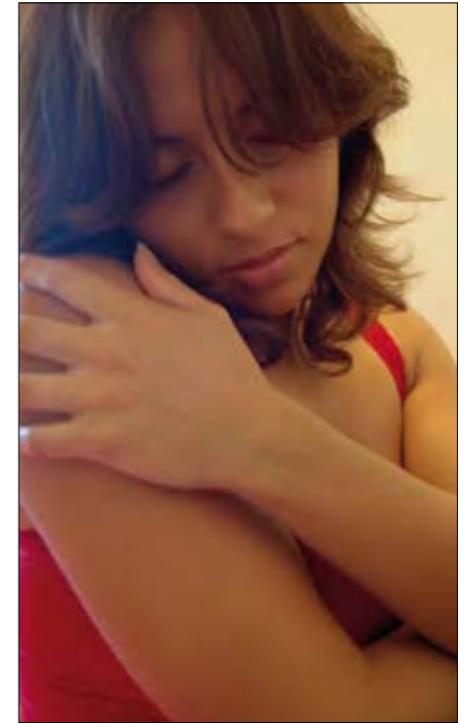
La toma de decisiones adecuadas está ligada a una buena autoestima, que es un proceso que se inicia en la infancia y se aprende en el núcleo familiar. Durante la juventud es natural que dudes para tomar una decisión; te darás cuenta que algunas decisiones son más difíciles que otras, por eso es importante que cada

decisión la analices y reflexiones una y otra vez hasta que estés seguro o segura de las ventajas y desventajas de la misma.

Aunque en la toma de decisiones no es posible “aplicar recetas”, te damos algunos elementos que pueden ayudarte a tomar decisiones adecuadas:

1. **La información.** Debes contar con suficiente información acerca del aspecto sobre el cual vas a decidir.
2. **Las presiones sociales.** Es importante que analices las influencias de tu familia y tus amigas y amigos sobre tu decisión, y que ordenes tus valores y tus deseos con el fin de distinguir entre lo que quieres y lo que sientes, o lo que tu medio te presiona a hacer.
3. **Las situaciones que vives.** Analizar las situaciones ayuda a no tomar decisiones impulsivas. Es determinante reflexionar sobre los riesgos que tienen las situaciones que se presentan, para 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 tomes tendrá ventajas y desventajas. Lo importante es que asumas de forma responsable el resultado de tus decisiones.



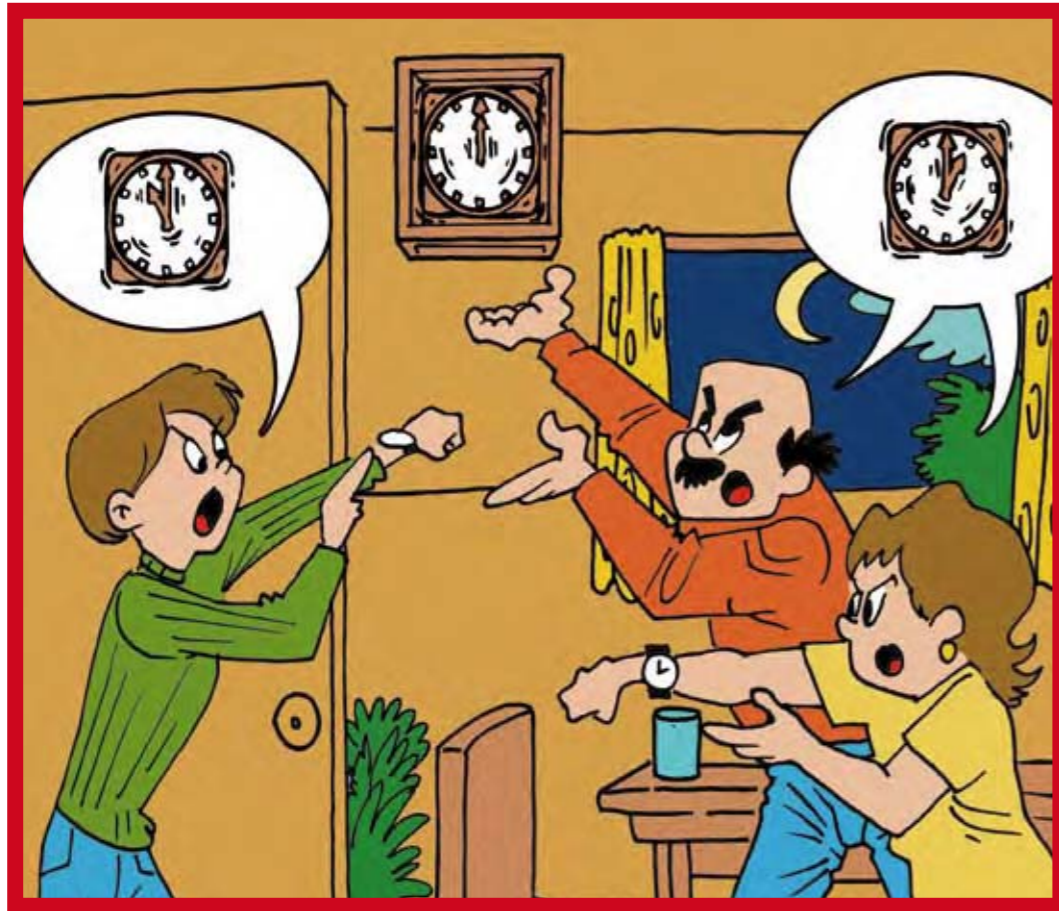
### Karina, 17 años

“Yo tenía un novio que me empezó a decir: “Tú tienes a otro, ya no me quieres”, yo no quería hacerlo todavía, se molestaba no pasó nada y aún está molesto.”

### Sharom, 18 años

“Cuando te quieren agarrar el busto, y tú no quieres, te dicen: mi amor, cámbiate esa faldita, esa no te queda; por qué no te pintas así; o te están llamando por teléfono todo el tiempo.”

## 6. Mi familia y yo...



### ¿Por qué es importante la comunicación en las familias?

El ser humano desarrolla la capacidad de comunicarse dentro del núcleo familiar; es ahí donde se aprende a dar y recibir mensajes que permiten conocer el mundo y la forma en que nos relacionamos con las otras personas. Durante la adolescencia de los hijos o hijas, muchas familias que hasta entonces habían mantenido una buena comunicación, y por lo tanto un equilibrio familiar, en ese momento pueden llegar a perderla por la diferencia de edades y el cambio de los intereses. En algunas ocasiones los resultados son negativos para madres, padres, hijas e hijos; sin embargo, es posible lograr una nueva forma de comunicación que permita la independencia de cada una de las personas integrantes de la familia, si existe disposición y respeto de las partes en conflicto y se intenta ponerse en los zapatos de la otra persona para imaginar sus sentimientos y temores.

“Te gustaría tanto poder pasar más tiempo platicando y divirtiéndote con tus ‘jefes’, como lo hacían antes. Pero, la neta, es que últimamente, cada vez que estás con ellos, siempre acaban discutiendo”.

Piensas que no te entienden, que se la pasan queriendo controlarte, a dónde vas, a qué vas, y con quién vas. Y los permisos para salir son todo un rollo...

Quisieras poder entenderte con tus ‘jefes’, mejorar la comunicación entre ustedes, como era antes, pero la verdad es que ahora sus intereses y necesidades son muy distintos... Tu tía te dice que debes comprenderlos...pero, te cuesta tanto trabajo...

Cuando no se encuentra una posible solución o no se posibilita la negociación, el joven o la joven buscan algo o alguien que pueda rescatarlos o rescatarlo. En estas circunstancias se puede huir de casa, llevar a cabo un matrimonio precoz, tener un embarazo que sustituya su necesidad de compañía, o escapar de una situación intolerable por medio de las drogas, el alcohol, o hasta iniciarse en una conducta delictiva como muestra de inconformidad. Una forma de prevenir o restablecer la comunicación para prever estas situaciones, es que en el medio familiar se construyan nuevas formas de convenio o negociación; que se hable claramente de cuáles son los intereses de cada persona, que se reconozcan los intereses y las necesidades de las y los integrantes de las familias, que se establezcan reglas de respeto mutuo y se redefinan los criterios que favorezcan y mantengan el bienestar y progreso de cada persona.

Cada familia es diferente y las formas de relacionarse entre sí, deben favorecer el diálogo permanente que facilite el respeto por las diferencias y un clima de confianza y de apoyo, asimismo permite una distribución equitativa de las responsabilidades dentro y fuera del hogar para ofrecer las mismas oportunidades de desarrollo, recreación y de descanso para cada una y uno de sus integrantes.

### En nuestras familias:

- Respetamos nuestras opiniones aunque sean diferentes.
- Las mujeres y los hombres tenemos los mismos derechos.
- Respetamos los derechos de cada persona.
- Promovemos el sano desarrollo de todas y todos.
- No se ejerce violencia, abuso ni maltrato contra las mujeres, ni contra las niñas y niños.
- Nos repartimos las tareas del hogar para que a nadie se le cargue la chamba.
- Se distribuyen las tareas del hogar y todas y todos participan en ellas.
- Nos cuidamos y respetamos mutuamente y nos ponemos de acuerdo para atender a las niñas y a los niños, personas enfermas y personas mayores.
- Decidimos entre todas y todos cómo gastar y ahorrar nuestro dinero.
- Sabemos que todas y todos tenemos derecho a disfrutar del tiempo libre. \*

\*Fuente: "Decálogo de las Familias"  
Instituto de las Mujeres del Distrito Federal.

Es posible que tanto padres, madres, hijos e hijas, aprendan a comunicar adecuadamente sus sentimientos, sus temores; a expresarlos de manera sincera y sin agresión, cuidando la forma de transmitir el mensaje. Es importante conocer y practicar los beneficios de utilizar un diálogo que en comunicación efectiva o asertiva se conoce como los mensajes "yo": "yo pienso...", "yo siento...", "yo creo...", o bien, cambiar la palabra "quiero" por la palabra "me gustaría...", y asumir la responsabilidad de lo que queremos expresar. La finalidad, es hacer más afectiva la comunicación y evitar los bloqueos que dificultan la comprensión y el entendimiento entre quienes integran las familias.

Es importante que los miembros de la familia, además de tener una adecuada comunicación dentro del núcleo familiar, busquen la oportunidad de comunicarse con los profesionales de la salud y de la educación con el fin de resolver dudas y recibir orientación en todo lo relacionado con el desarrollo de la personalidad y del cuerpo para una adecuada toma de decisiones, e inclusive en el ejercicio de la sexualidad.

Es el reconocimiento a las formas variadas de expresar la sexualidad y de vivir la identidad sexual y de género. En ciertos momentos históricos se han impuesto actitudes discriminatorias a quienes tienen prácticas u orientaciones diferentes a las heterosexuales y a quienes visten o se expresan combinando los ideales de masculinidad y feminidad. por fortuna, la tolerancia y la apertura son valores que cobran mayor importancia en la actualidad.



## 7. ¿Qué es la diversidad sexual?

### ¿Qué es la identidad sexual?

La manera como se vive el deseo sexual está vinculada con lo que somos; no es algo rígido ni permanente a lo largo de nuestra vida, es algo dinámico y cambiante, de la misma manera que nos transformamos nosotras y nosotros mismos. La adolescencia es una etapa en que la identidad y la orientación cobran importancia central para el desarrollo de la persona.

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

- a) La identidad de género: si nosotros o nosotras mismas reconocemos que somos hombres o mujeres.
- b) La orientación sexual: si nos sentimos atraídos sexualmente hacia los hombres, las mujeres o hacia ambos



#### Alejandra, 17 años

“Son sus gustos, si a ellos no les gusta lo que a mí, no se los voy a imponer. Tengo un hermano que es *gay*, si él no se mete conmigo yo no tengo que meterme en sus decisiones; yo no lo obligo a que le gusten las chavas, aunque en nuestro país todavía la cultura es machista, pues les gusta ver a dos lesbianas, pero ver a dos *gays* se alarman.”

#### Luz María, 17 años

“Yo también tengo varios amigos *gays* y me parecen muy buena onda, no tengo por qué ser diferente con ellos, cada quien es libre de decidir.”

- c) La identidad social: si nos identificamos públicamente como heterosexuales, homosexuales, lesbianas, bisexuales, transexuales, transgénero.

La diversidad sexual no obedece a patrones fijos ni a causalidades predeterminadas.

Encontramos así, una diversidad de actuaciones del ser mujer, del ser hombre, del relacionarse amorosamente del ser homosexual, del ser lesbiana, del ser heterosexual, del ser bisexual, del ser transexual y como consecuencia una diversidad infinita de la combinación de la interpretación de vivir las tres dimensiones. De la misma manera, tenemos entonces que las distintas personas nombran de diferente manera sus propias identidades.

### ¿Quiénes son heterosexuales?

Son personas que se relacionan erótica y afectivamente con personas de otro sexo.

### ¿Quiénes son homosexuales?

Son hombres que se relacionan erótica y afectivamente con otros hombres.

### ¿Quiénes son lesbianas?

Son mujeres que se relacionan erótica y afectivamente con otras mujeres.

## ¿Quiénes son bisexuales?

Son personas que se relacionan erótica y afectivamente con hombres y mujeres.

## ¿Quiénes son travestis?

Son personas a quienes les gusta usar vestimenta, lenjuage, accesorios, manerismos que en una cultura determinada se consideran propios del otro género. Una persona travesti puede ser de cualquier orientación o preferencia sexual.

## ¿Quiénes son transexuales?

Son personas que sienten que están atrapadas en el cuerpo de otro sexo. Mujeres con cuerpo de hombre, u hombres con cuerpo de mujer. En nuestros tiempos hay un proceso de reasignación de género que permite, a partir de la terapia psicológica y hormonal, así como de operaciones quirúrgicas, que las personas tengan el cuerpo que va de acuerdo con el género que sienten tener.

## ¿Qué es un transgénero?

Transgénero es un término que describe un amplio rango de personas que experimentan o expresan su género de forma diferente de lo que esperaría la mayoría de las personas. Incluye a las personas transexuales, travestis, así como a todo aquel o aquella que expresa características de género que no corresponden con aquellas tradicionalmente asociadas al sexo de la persona. Otras se identifican como transgéneros porque no se sienten cómodas con el género masculino o femenino exclusivamente.

En términos de género es muy importante sentirte cómodo o cómoda y además entender que mucha gente no encaja en una definición limitante. Transgéneros y transexuales pueden ser heterosexuales, homosexuales o bisexuales.

## ¿Los homosexuales y las lesbianas

### se pueden casar?

Aunque en algunos países del mundo el matrimonio entre personas del mismo sexo es legal, como en el caso de España o Suiza, en México aún no se reconoce esta posibilidad. Sin embargo en el Distrito Federal y en el estado de Coahuila se aprobaron recientemente las leyes de sociedad de convivencia y el pacto civil que reconocen diversos tipos de hogares, entre ellos los formados por parejas del mismo sexo.

Estas leyes reconocen derechos patrimoniales, hereditarios, de tutela -como cuando alguno de los miembros de la pareja por alguna situación está impedido, por una enfermedad grave o accidente, el otro asume la responsabilidad de la toma de decisiones; además brindan el derecho de alimentación si un integrante de la sociedad de convivencia se separa el otro se obliga a otorgarle apoyo para mantenerse, mientras encuentra trabajo.

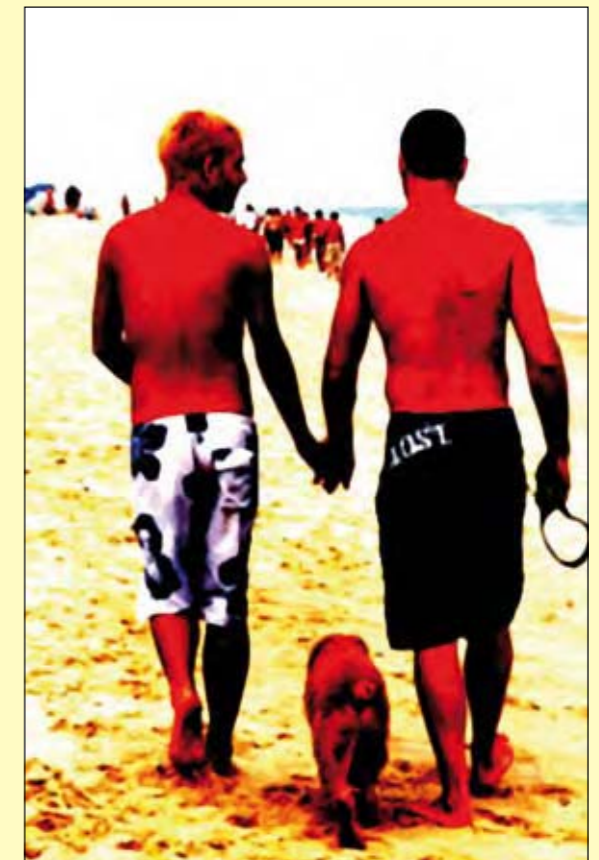
Este tipo de leyes se considera un primer paso hacia el reconocimiento pleno a la igualdad de derechos que deben tener las parejas del mismo sexo.

## ¿Se valen todas las orientaciones sexuales?

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, a veces antes y, ocasionalmente, pueden ser elegidas. En ningún caso deben juzgarse o estigmatizarse a quienes tengan alguna orientación o preferencia sexual y menos discriminarles y faltarles gravemente al respeto, cuando tienen exactamente los mismos derechos que todos los seres humanos.

## ¿Por qué hay diversidad sexual?

Los estudios sobre las orientaciones sexuales no son conclusivos; no se han encontrado diferencias hormonales, ni genéticas, ni hereditarias, que expliquen la diversidad; en algunos casos se han señalado algunos factores psicológicos y culturales desencadenantes. Pero las manifestaciones diversas de la sexualidad ocurren por igual en hijos o hijas de parejas estables e inestables, religiosas y ateas, en hogares uniparentales, heterosexuales y homosexuales, de padres transgénero o madres travestis. En todo



caso, falta todavía investigación que permita determinar el origen de las orientaciones sexuales, pero tenemos conocimiento de su existencia desde la época de los griegos y los egipcios.

## ¿Cómo se reconoce la orientación sexual?

No existen características especiales para conocer la orientación sexual de una persona, ya que ni el aspecto físico, ni la forma de ser o pensar determina 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 inclina hacia personas del mismo sexo, la identidad puede ser homosexual; si se inclina hacia los dos sexos sostenidamente puede asumirse una identidad bisexual.

## ¿La homosexualidad se contagia?

No, porque la homosexualidad no es una enfermedad. La Organización Mundial de la Salud en 1990 suprimió a la homosexualidad de la lista de enfermedades mentales. Ser homosexual, lesbiana o bisexual es una forma de vivir la sexualidad, y las personas que tienen estas identidades no tienen por qué ser tratadas diferente de quienes son heterosexuales.

## ¿Te pueden convencer de cambiar tu preferencia sexual?

Realmente nadie te puede convencer acerca de tu orientación sexual. Tú eres la única y el único que conoces tus sentimientos y deseos, que sientes una orientación sexual y quien puede decidir cómo y con quién te relacionas amorosa o sexualmente.

## ¿Si tienes una relación heterosexual, homosexual o lesbica siempre vas a tener esa orientación?

Una sola relación sexual no define tu orientación; se requiere una constante atracción hacia personas del otro sexo para definirte como heterosexual, o



hacia personas del propio sexo para identificarte como homosexual. Nadie define en automático su identidad sexual. Las personas pueden tener experiencias sexuales diversas, y la orientación se relaciona con una preferencia sostenida de sentimientos y deseos.

## ¿Los homosexuales y lesbianas pueden tener hijos?

Hombres y mujeres tienen la capacidad de reproducirse sin importar su orientación sexual; aunque siempre tener un hijo o hija es una gran responsabilidad, por eso, es ideal tomar esa decisión en pareja.

## ¿Qué es la discriminación?

La discriminación es la expresión de actitudes y prácticas específicas de desprecio y rechazo hacia ciertas personas debido a algún rasgo o característica de éstas personas; también puede ser el rechazo a una práctica o al hecho de pertenecer a un grupo señalado por el estigma. El estigma es una marca creada por la cultura para desprestigiar y humillar, para privilegiar a unas personas sobre las otras, para controlar y dominar.

Las preferencias u orientaciones sexuales diferentes a la heterosexual han estado sujetas a la discriminación y se han ligado a la moral occidental como símbolo

de desprestigio o de estigmatización. Las prácticas sexuales que se alejan del “ideal reproductivo” han sido prohibidas, al grado de denigrar a homosexuales, a bisexuales y transgéneros; según algunos historiadores, el origen de esta discriminación tiene que ver con el hecho de que estas prácticas sexuales no estaban abiertas a la procreación.

## ¿Cómo se expresa la discriminación hacia las personas con orientaciones sexuales diversas?

La discriminación a las personas con orientaciones sexuales diversas, suele manifestarse de diferentes maneras, directas e indirectas: la indiferencia, la exclusión, el rechazo, las burlas, los insultos y la discriminación en juegos, en actividades sociales o en el ambiente escolar o laboral.

La extrema expresión de esta actitud discriminatoria es el asesinato de personas, por el solo hecho de tener una orientación sexual diferente a la heterosexual. A dichos asesinatos se les conoce como crímenes de odio, y su existencia es considerada un signo muy negativo para la vigencia de los derechos humanos. A estas actitudes discriminatorias se les conoce como expresiones de la homofobia.

## ¿Qué es la homofobia?

La homofobia es el odio, desprecio e intolerancia hacia conductas atribuidas a la homosexualidad; se manifiesta en insultos, discriminación, agresiones físicas, heridas e incluso asesinatos.



## ¿Qué siente una persona homofóbica?

Una persona homofóbica puede llegar a sentir temor, enojo, odio, angustia o impotencia cuando observa actitudes consideradas femeninas en los hombres, o actitudes consideradas masculinas en las mujeres. Estos sentimientos suelen no ser conscientes en quien los padece, y pueden manifestarse a través de la burla, la agresión verbal y física o el asesinato.

## ¿Qué tan extendida está la homofobia en nuestro país?

Algunas encuestas nacionales muestran que hay un grado importante de homofobia entre las y los mexicanos. Más de una tercera parte ha expresado que no compartiría techo con una persona homosexual, y entre las jóvenes y los jóvenes, sólo una tercera parte ha expresado que haría acciones para apoyar los derechos de las personas homosexuales.

En México, la Comisión de Crímenes por Homofobia en 2003 reportó más de trescientos crímenes de odio, y se estima que por cada caso reportado existen tres casos más que no se dan a conocer.

## ¿Qué podemos hacer contra la homofobia?

Promover el respeto a las diferencias como un valor central de la vida social y como rasgo de respeto a la igualdad de oportunidades de todos los seres humanos. La aceptación plena de la diversidad sexual no sólo consiste en no discriminar, sino que debe incluir el respeto a las diferentes formas de expresión amorosa y erótica, sin tener que caracterizarlas como masculinas o femeninas. El primer artículo de la Constitución de nuestro país exige trato igual y la no discriminación hacia las personas por diversas causas tales como: la etnia, el género, la edad, el aspecto físico, la preferencia sexual, entre otras; en el Código Penal del Distrito Federal se castiga la discriminación con una pena de dos a cinco años de prisión.

### **Beatriz, 17 años, preparatoria**

“No me incomoda que existan preferencias sexuales como las lesbianas o los homosexuales; pienso que en la sociedad deben de ser bien vistos.

Por si me besa,  
por si me abraza y por si se pasa



## 1. ¿Te conoces?

Una aventura a descubrir y disfrutar

**Sexualidad y relaciones sexuales**

### ¿Qué es el sexo?

Es frecuente que utilicemos las palabras sexo y sexualidad como sinónimos; sin embargo, tienen significados diferentes. La palabra sexo se refiere al conjunto de características biológicas que diferencian a los hombres de las mujeres, sus genitales y sus capacidades reproductivas.

### ¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad acompaña al ser humano desde que nace hasta que muere, ella conforma las maneras en que pensamos y entendemos el cuerpo. La sexualidad tiene que ver con la atracción, el placer y las preferencias sexuales; así como con la vinculación afectiva y erótica, el amor y la reproducción.

Es importante mencionar que la sexualidad se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, valores, así como, en actitudes y prácticas en las relaciones humanas. La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos entre las personas.

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.

Hoy, la sexualidad está regulada por un conjunto de reglas y normas. Algunas tradicionales, otras nuevas, que reflejan los cambios en la manera en que las personas dan sentido y valor a su conducta, a sus deberes y a sus placeres, a sus sentimientos y a sus sueños.

La forma en que vas dando lugar y circunstancia a tu sexualidad, a tus deberes y deseos, influirá en el camino que decidas y en la forma que tomes cada una de las



etapas de tu vida. Se trata de un aspecto vital que se relaciona con las reglas de la familia y del género, con las normas escolares y médicas, con las regulaciones religiosas y jurídicas, con los mensajes de los medios de comunicación. También tiene que ver con las necesidades económicas y hasta con las tensiones políticas.

## ¿Qué es el 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 y horizontalidad en las decisiones, cuando es producto de una decisión autodeterminada 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.

## ¿Qué es la masturbación?

### Falsas creencias y realidades

La masturbación es la manipulación de los genitales con el fin de sentir placer, es una actividad normal en todas las etapas de la vida, pero su frecuencia aumenta durante la adolescencia. Tanto hombres como mujeres practican la masturbación.

Las investigaciones reportan que la masturbación no causa daño físico ni mental; al contrario, te ayuda a conocer tu cuerpo y en su caso a ensayar tu próxima vida sexual, ya que mediante esta práctica, distingues lo que te gusta, lo que no te gusta, cuándo y cómo te agrada que te toquen, lo que te desmotiva y lo que te excita.

Desde hace décadas, la ciencia ha demostrado los beneficios de la masturbación:

- Alivia el estrés
- Alivia la tensión sexual
- Proporciona placer sexual e intimidad antes de que la pareja esté lista para las relaciones sexuales
- 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
- Brinda a las personas la oportunidad de aprender cómo desean ser tocadas y estimuladas
- Alivia la tensión premenstrual en muchas mujeres
- Induce el sueño
- Fortalece el tono muscular en la zona pélvica
- Aumenta la irrigación sanguínea en la región genital
- Crea una sensación de bienestar
- Mejora la autoestima
- Permite mayores niveles de satisfacción conyugal y sexual
- Sirve como tratamiento para la disfunción sexual

Debido a los prejuicios en contra de la sexualidad, se han generado una serie de falsas creencias acerca de la masturbación: que te van a salir pelos en la mano, que se te va a acabar la inteligencia, que vas a volverte loca o loco. No hagas caso a estas falsas creencias que no tienen base científica y sólo buscan inhibir las expresiones sanas y responsables de la sexualidad.

## ¿Cuándo debes iniciar las relaciones sexuales?

La decisión sobre cuándo se deben iniciar las relaciones sexuales, es muy personal y respetable. Hay personas que desde el principio disfrutan ampliamente de las relaciones 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.

Cuando te sientas en confianza contigo misma o mismo, 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 el momento más apropiado para iniciar tus relaciones sexuales. Hay que considerar además, la importancia de hablar con tu pareja, y acordar previamente de qué manera se van a proteger de un embarazo o de una infección sexual.



El encuentro sexual es un medio para conocerse a uno mismo y acercarse afectivamente a otra persona, y 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. Como ya dijimos, todo se vale, menos la imposición y la violencia.

## ¿Todas las parejas de novios tienen relaciones sexuales?

Hay noviazgos en los que no se tienen relaciones sexuales, pues se prefiere dejarlas para después, o bien, hasta el momento de unirse o casarse. Sostener un noviazgo sin relaciones coitales puede ser la decisión de una persona que aún no se siente preparada para vivir una experiencia sentimental tan intensa. Es importante que cada quien se proteja a sí misma o a sí mismo al actuar de acuerdo con las propias convicciones, de tal manera que las prácticas sexuales sean oportunas; es decir, que se realicen en el momento y en las condiciones que cada persona ha definido.

## ¿A qué edad inician relaciones sexuales las y los jóvenes en México?

Muy pocos de los mexicanos y mexicanas tienen su primera relación sexual antes de los 15 años, y un tercio se inicia entre los 16 y 19 años de edad; el resto, lo hace

más tarde. Diversos factores explican estas diferencias; en las áreas rurales el inicio es más temprano; entre quienes tienen acceso a estudiar la prepa y la universidad, el inicio es posterior. También hay diferencias regionales, producto de la historia y de los movimientos sociales: hay estados y ciudades más o menos conservadores. Además, están las diferencias individuales y religiosas, biografías y anécdotas personales, así, como encuentros que favorecen o postergan el inicio sexual.

## ¿Qué cambios hay cuando se tienen relaciones sexuales?

Es muy importante saber que al tener relaciones sexuales, el vínculo puede cambiar; se comprometen más los sentimientos. Con el contacto sexual, el compromiso emocional puede ser más intenso y puede acelerar experiencias de enamoramiento o sentimientos amorosos muy diversos: mayor deseo sexual, necesidad del otro o de la otra, dolor ante la distancia, sentimientos de soledad y de celos, entre otros. Exigir el uso de anticonceptivos es un acto de responsabilidad. Las parejas decidirán; que método usan para protegerse de embarazos e ITS. Hablar sobre la posibilidad de la anticoncepción de emergencia, en caso de una relación desprotegida, y de la posibilidad de interrumpir el embarazo, si es el caso de un embarazo no deseado. Hablar y hacer acuerdos al respecto es indispensable antes de iniciar las relaciones sexuales con tu pareja.

### Ruth 19 años

“La sexualidad es lo que se refiere al sexo de ambos, tanto de hombre como de mujer, lo que existe entre los dos, la comunicación, el riesgo para ambos. Consta de ambos no sólo de uno. Es para que uno mismo, se sienta seguro de hacer algo, para sentirse seguro de sí mismo y compartir con otra persona.”

### Iraís, 15 años

“Es el contacto físico, mental y emocional entre dos personas, son cuidados, riesgos de enfermedades, se realiza porque uno quiere. No por que te obliguen. Es tener ideas muy abiertas y ojos también abiertos.”

### Emanuelle, 17 años

“La sexualidad es vivir y sentir su cuerpo, y que esto se vive desde que eres niño o niña, con el deseo de saber y descubrir las diferencias que tienen físicamente los hombres y las mujeres.”

## ¿Qué pasa durante una relación sexual?

Comúnmente se habla de relación sexual como sinónimo de acto sexual. La relación sexual tiene como objetivo primordial sentir placer y, por lo general, son dos personas las que participan: pueden ser un hombre y una mujer, un hombre con otro hombre o puede ser entre dos mujeres.

El acto sexual no sólo implica el intercambio genital; es también una forma diferente de expresar emociones, de demostrar amor, de dar y de recibir placer, y es 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.

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. Se sabe que la mujer tiene capacidad de tener varios orgasmos, o sea, de ser multiorgásmica y el hombre es uniorgásmico; al final de esta fase se da el periodo refractario o de relajación que cierra el ciclo.

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

## ¿Qué es el coito y el sexo oral?

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.

Además del coito, el sexo oral es una práctica distinta en la que se estimulan los genitales de la otra persona con los labios y la lengua.

Estas prácticas son muy placenteras siempre y cuando las personas involucradas estén de acuerdo en realizarlas y las lleven a cabo de forma protegida para 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 se puede utilizar latex (el mismo plástico transparente que se usa en la cocina para cubrir alimentos) sobre la vulva o el ano.

### Sharom, 18 años

“Yo creo que sexo es la diferencia entre hombre y mujer, y sexualidad es lo que hacemos, nuestra forma de actuar, las cosas que usamos, cómo nos vestimos, también tiene que ver con la reproducción, con el derecho a decidir sobre cuándo tener hijos, cómo hacerlo o cuándo hacerlo o con quién.”

## ¿Por qué muchas veces existen fallas cuando se hace el acto sexual?

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 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 no 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.

### Emanuelle, 17 años

“La salud sexual es desde el lugar donde practique la relación sexual, la buena utilización de los métodos de protección. También la salud mental es parte de la salud sexual, para saber con qué mentalidad llevas tu relación sexual.”

### Fidel, 16 años

“Sexualidad es tu forma de ser, tus gustos, es lo reproductivo y la reproducción tiene que ver con las decisiones que se toman en pareja, cómo decidir si quieren tener hijos o no.”

## 2. Para que sea mejor...

### Iniciación sexual



### ¿Tener relaciones sexuales representa lo mismo para los hombres que para las mujeres?

Las condiciones de género son un factor que influye en la sexualidad de la juventud. Ellas y ellos tienen diferentes percepciones acerca del inicio de su vida sexual. Para muchas mujeres no es fácil separar las relaciones sexuales de la expresión de amor; mientras que para los hombres suele ser un signo de respeto y afirmación de su masculinidad. El compromiso también puede asumirse de manera diferente; las mujeres suelen asumir como novio o novia a la persona con quien

No existen técnicas determinadas y precisas apropiadas para la iniciación sexual, si hay condiciones mínimas basadas en el amor, la confianza y la seguridad mutua.

#### Omar, 16 años

“No, aún no he iniciado mi vida sexual, no soy como esas personas que sólo buscan sexo, sino lo normal de un noviazgo, los besos, las caricias, fajes, etc. pero todas mis experiencias las he disfrutado, no nada más voy por el sexo.”

#### Emanuelle, 17 años

“La primera relación sexual, la disfruté plenamente, fue de acuerdo mutuo, no fue planeado, aunque llegué con algunos temores, pero como no pasó nada de ello me dio seguridad, fue la relación sexual protegida, esta primera vez, reafirmó cosas y me quedó de experiencia que se puede esperar hasta que se den las condiciones adecuadas, como por ejemplo si no es con seguridad no, y muchas otras cosas.”

tuvieron su primera relación sexual y los hombres pueden seguir considerando como amiga o amigo a alguien con quien han tenido relaciones sexuales.

Es necesario transformar estas actitudes para permitir una vida sexual plena, placentera y responsable, cuidando al mismo tiempo la salud física y la emocional.

Algunos obstáculos que dificultan una vida sexual sana son: la falta de información, la doble moral que diferencia lo que se prohíbe a unas y se permite a otros, así como, la baja autoestima, la falta de formación en los procesos de toma de decisiones, de control sobre el cuerpo y de herramientas para la negociación.

## ¿Puede haber experiencias negativas en la iniciación sexual?

Hay experiencias sexuales que pueden ser vividas muy negativamente; deben mencionarse las relaciones incestuosas, las violaciones, los abusos sexuales, la seducción homosexual o heterosexual de una persona adulta, a niñas, niños o jóvenes. También, puede ser muy negativo haber sido sorprendidos durante el acto sexual, o que a consecuencia de un único acto sexual se haya producido un embarazo no deseado, o que se induzca una iniciación sexual desprovista de afecto o bajo presión. Por ello, es necesario que tengas toda la información sobre sexualidad y que puedas elegir libremente cuándo, cómo y con quién iniciar tus relaciones sexuales, para que “tu primera vez”, sea una experiencia agradable y satisfactoria.

## ¿Cuál es la diferencia entre una iniciación negativa y una que no lo sea?

Para que una relación sexual sea positiva, debe darse en un marco de seguridad afectiva, de confianza mutua y de respeto. Lo ideal, es que las relaciones sexuales sean la expresión del amor, pero la verdad, es que muchas veces, se inician por curiosidad o placer.

### Los temores más frecuentes en las jóvenes son:

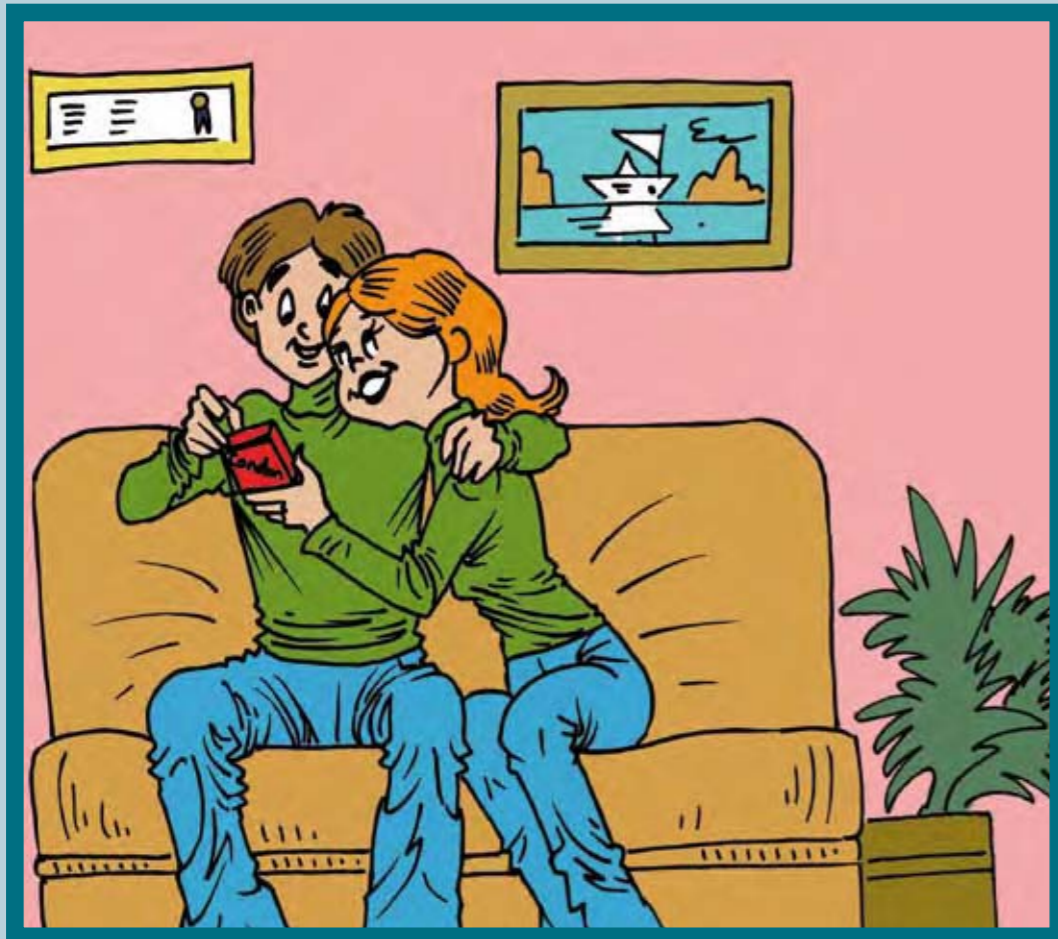
- Al dolor
- A ser dañadas
- A las consecuencias sociales
- A que se les note
- Al embarazo
- A ser señaladas como “chicas fáciles”
- A que las penetren
- A ser sometidas
- A ser abandonadas después
- Al rechazo
- A ser descubiertas por su familia
- Al contagio de alguna enfermedad
- A no sentir nada

### En los jóvenes son:

- A penetrar
- A la sangre
- A no tener erección
- A fracasar
- A no saber qué hacer
- A no encontrar dónde
- Al ridículo
- Al himen
- A eyacular antes de penetrar, o a “eyacular muy rápido”
- A hacer daño
- A embarazar

### 3. Mejor saber y cuidarnos....

## Infecciones de transmisión sexual (ITS)



**Alejandra 17 años**

**“¿Cuáles son las Infecciones de Transmisión Sexual que tú conoces?:**  
El Sida, la hepatitis B, la sífilis y el herpes.

**¿Qué método crees que sea más eficiente para prevenir las ITS?:** Los condones porque te protegen de una enfermedad de transmisión sexual, pero también de embarazos no deseados”.

**Omar, 16 años**

**“Sida, sífilis, la gonorrea, el papiloma humano, la hepatitis, herpes, son un montón, pero no me sé todos.”**

### ¿Qué son las infecciones de transmisión sexual (ITS)?

Las infecciones de transmisión sexual son padecimientos infecciosos que se transmiten principalmente por contacto sexual desprotegido.

### ¿Cómo se transmiten las ITS?

#### •Por intercambio de líquidos corporales

•**El coito o penetración vaginal y anal y el sexo oral**, independientemente que la persona tenga un papel “activo” (de penetrador) o un papel “pasivo” (penetrado). El sexo anal es la práctica de mayor riesgo, puesto que generalmente, produce rompimiento de los vasos sanguíneos, tanto en los contactos heterosexuales como entre homosexuales.

•**El coito anal (penetración del pene en el ano)**. Es la práctica de mayor riesgo, puesto que generalmente, produce rompimiento de los vasos sanguíneos, tanto en los contactos heterosexuales como entre homosexuales.

•**De la madre al feto**. Una madre infectada con el VIH puede contagiar al feto durante el embarazo, el parto y poco después del parto.

## ¿Cuáles son los síntomas de las ITS?

**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 nota verrugas en sus genitales; muchas veces, las mujeres no las detectan por no tenerlos 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 se trata de tricomoniasis
- Si el flujo es blanco y hace espuma puede ser una moniliasis.
- 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.

### Emanuelle, 17 años

Los métodos para prevenir las ITS y métodos anticonceptivos que conozco son: Condones, pastillas, DIU, inyecciones, parches, vasectomía, ligamiento de trompas, diafragma.”

## ¿Cómo se previenen las ITS?

**Usa un condón correctamente cada vez que tengas un contacto sexual.**

**Ten relaciones sexuales con una sola persona, que sólo tenga relaciones contigo.**

**No compartas agujas de ningún tipo, ni para drogas inyectables.**

**No tengas relaciones sexuales orales, vaginales o anales sin condón.**

**Realiza prácticas de sexo más seguro.**

**Otras medidas:**

**Habla con tu pareja respecto al sexo y preguntale si tiene alguna ITS.**

**Limita el número de parejas sexuales.**

**No mezcles el sexo con alcohol o con otras drogas.**

**No tengas relaciones si por cualquier razón, sospechas que tu pareja tiene una ITS.**

## ¿Qué hacer cuando se tiene una ITS?

Toda persona que detecte alguna alteración en los genitales debe acudir al médico, con el fin de realizarse una revisión y preservar su salud sexual y reproductiva. Si se trata de una ITS, deberá solicitar que se le proporcione el tratamiento adecuado, así como instrucciones sobre la medicación y el seguimiento apropiado. Se debe solicitar orientación y educación, así como, información acerca del uso de condones.

## ¿Qué es el VIH-Sida?

Sida significa Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida y es la última etapa de la infección causada por el virus de inmunodeficiencia humana o VIH. El VIH se encuentra en los fluidos del cuerpo de una persona infectada: sangre, semen, líquido preeyaculatorio, fluidos vaginales y leche materna.

La infección se produce cuando el virus llega a la sangre y son varias las vías de transmisión. Una vez que el VIH entra al cuerpo, resulta afectada la capacidad del sistema inmunológico o de defensas que normalmente protege de las infecciones; por lo tanto, cuando una persona se infecta con VIH se vuelve más vulnerable ante otras infecciones que ponen en riesgo su salud y su vida.

## ¿Cómo se transmite el VIH/Sida?

El VIH se transmite principalmente por relaciones sexuales no protegidas; también por vía sanguínea y perinatal.

**Relaciones sexuales:** el virus se transmite cuando se tienen relaciones sexuales no protegidas, es decir, cuando no se usa condón y se tienen relaciones con una persona infectada por el VIH. El virus se transmite a través del líquido preeyaculatorio, el semen, las secreciones vaginales, el sangrado menstrual y la sangre. La transmisión ocurre cuando estos fluidos se ponen en contacto con las mucosas del cuerpo de la pareja, como la vagina, la boca o el ano.

**Vía sanguínea:** ocurre a través de transfusiones de sangre de una persona infectada a otra, trasplantes de órganos de una persona infectada, así como agujas, jeringas y objetos punzo-cortantes que hayan estado en contacto con fluidos infectados por el VIH.

**Vía perinatal:** si la mujer tiene el VIH y está embarazada, existe el riesgo de que lo transmita a su bebé durante el embarazo, el parto o a través de la leche materna. Afortunadamente en la actualidad si se da tratamiento a la madre durante el embarazo, el bebé nace sano.

## ¿Cuáles son las prácticas que aumentan el riesgo de contraer el Sida?

### Prácticas de riesgo:

#### El VIH SÍ se transmite al:

- Tener relaciones sexuales con penetración vaginal, anal u oral sin protección, es decir, sin condón.
- Compartir agujas y jeringas con personas infectadas por el VIH.
- Hay una alta probabilidad si una mujer infectada por el virus se embaraza o da leche materna a su bebé.

## ¿Y las prácticas que no tienen riesgo?

### Prácticas que NO tienen riesgo:

El VIH no se transmite a través de besos o saliva ni tampoco por fajes, abrazos, masajes, caricias, frotamientos o por bañarse con la pareja ni por tocar los genitales, tampoco por compartir un vaso, saludar de mano, abrazar, usar baños o albercas, o a través de la picadura de mosquitos.

## ¿Cómo podemos reducir el riesgo de transmisión?

- **Usar el condón SIEMPRE**
- **Tener una sola pareja, y que sepas que no está infectado o infectada**
- **Practicar actividades sexuales sin penetración: besos, caricias, etc., es decir ¡Sexo más Seguro!**
- **Evitar tener relaciones sexuales**



## ¿Es cierto que el VIH-Sida sólo da a los homosexuales?

No es cierto. El VIH-Sida puede contraerlo cualquier persona que no haya utilizado un condón en una relación sexual con penetración, si una de las personas está infectada. Sin embargo, hay grupos con mayor presencia de la epidemia y por tanto mayor riesgo de infección: los hombres que tienen sexo sin protección con otros hombres, las personas que intercambian agujas o jeringas infectadas, así como las y los trabajadores sexuales que no usan condón.

## ¿Cómo saber si una persona tiene VIH?

La única forma de saber si una persona tiene VIH es a través de una prueba de laboratorio llamada de ELISA. La mayor parte de las personas desarrollará anticuerpos que pueden detectarse dentro de los tres meses posteriores a una relación sexual no protegida. Pueden transcurrir seis meses o hasta un año para que una prueba detecte la infección. Para tener seguridad absoluta, debes hacerte una prueba tres meses después de actividades riesgosas y una más después de seis meses.

Hacerse la prueba es una decisión personal y voluntaria; nadie puede obligar a otra persona a hacérsela, ni ser obligada u obligado.

**¡Pero es muy importante que tú y tu pareja la consideren si tienen dudas después de relaciones de riesgo!**

Si el resultado de la prueba es positivo, indica que se encontraron anticuerpos del VIH en la sangre. Este resultado se tiene que confirmar con una segunda prueba llamada de WESTERNBLOT.

## ¿Qué pasa cuando una prueba da un resultado negativo?

Quiere decir que **en ese momento** no se encontraron anticuerpos del VIH en la sangre, y que la persona muy probablemente **NO** tiene el virus. Sin embargo, si la transmisión del VIH es muy reciente, la prueba puede dar un resultado negativo a pesar de que la persona ya tenga el virus. Esto se debe a que el sistema de defensas no ha desarrollado todavía anticuerpos contra el VIH. Entonces, es necesario que pasen otros tres meses para volver a realizarse la prueba.

## ¿El VIH-Sida se puede curar?

El VIH se considera una enfermedad crónica con la que se puede vivir muchos años, siempre y cuando los enfermos reciban un tratamiento adecuado, tengan una buena alimentación y lleven una vida sana. Pero la mejor forma de combatir el VIH es la prevención. Parte importante de la prevención es el uso del condón masculino y femenino.

## ¿Qué es el condón masculino?

El condón masculino es una funda de látex delgado que se coloca cuando el pene está en erección y funciona como una barrera que impide el paso de espermatozoides, bacterias y del VIH. Por lo tanto, es un método que sirve para prevenir el embarazo, las infecciones de transmisión sexual y el VIH. El condón puede tener una sustancia lubricante que favorece la penetración.

Los condones no tienen poros. Se realizan pruebas de control de calidad y son probados cuidadosamente antes de ser distribuidos. Todos los condones deben tener la leyenda "Para protección de ITS". También hay que verificar la fecha de caducidad o expiración, para asegurarse que el condón se puede usar.



El virus del VIH no atraviesa el condón; su tamaño es mayor que las partículas del látex. Tampoco los espermatozoides pueden atravesar el látex y si se usa correctamente no hay posibilidad de embarazo.

**Los condones masculinos y femeninos son los únicos métodos que previenen infecciones de transmisión sexual y los embarazos al mismo tiempo.**

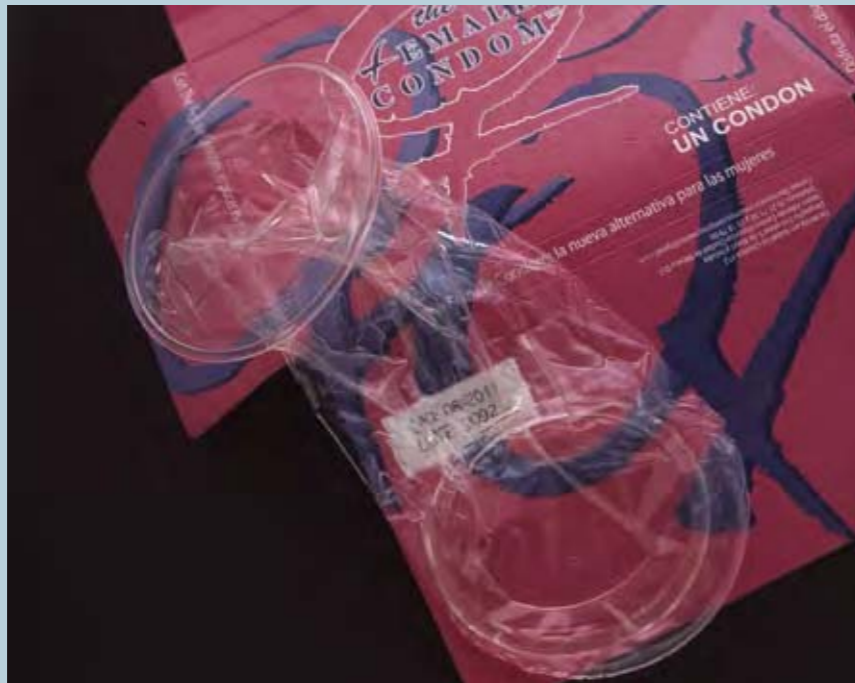
### Paola, 19 años

“Conozco que el VIH es el portador negativo y el Sida portador positivo, que son enfermedades de transmisión sexual, o, se puede transmitir por vía oral, por inyecciones, por una transfusión sanguínea y que traen como consecuencia la muerte y una baja en las defensas dejándolos indefensos a las infecciones. Sé que se puede tratar con inyecciones a las defensas.”

## ¿Qué pasa si se rompe el condón?

Si se rompe el condón, hay posibilidad de embarazo o de transmisión de infecciones sexuales. Consulta un servicio médico para que te den asesoría acerca del uso de las pastillas de anticoncepción de emergencia (PAE) y de las formas de prevenir ITS.

Es necesario usar **¡siempre!** un condón nuevo para cada acto sexual, y desecharlo una vez utilizado. Si lo usas correctamente, no tiene por qué romperse.



## ¿Qué es el condón femenino?

Es un saco de poliuretano más amplio que el masculino y tiene dos anillos; un anillo abierto y uno cerrado. El condón femenino protege contra las ITS y el VIH/Sida, porque cubre gran parte de los genitales femeninos y la base del pene. Se puede colocar hasta 8 horas antes de una penetración. Es necesario verificar que no esté dañado y tener cuidado de no romperlo con las uñas. El condón femenino puede durar guardado dos años.

## ¿Se puede utilizar el condón femenino simultáneamente con el condón masculino?

Puede utilizarse con cualquier anticonceptivo que no sea de barrera, como las pastillas y con gel o crema espermicida. Sin embargo, no pueden utilizarse simultáneamente los dos tipos de condones, por que está hechos con materiales incompatibles y la fricción de los dos dispositivos, puede desplazarlos o romperlos.

## ¿Por qué falla el condón?

El condón falla por las siguientes razones:

- Cuando no se usa en cada penetración
- Contacto genital con semen antes o después de su uso.
- Penetración anterior a su colocación.
- Tratar de enrollarlo al revés, lo que facilita su ruptura.
- No se desenrolla todo el condón para cubrir el pene completo.
- Ruptura de condón con anillos o uñas.
- Ruptura por ser demasiado pequeño, apretado o delgado, de pobre calidad, en malas condiciones o caduco.

## ¿Deben las parejas negociar el uso del condón?

Es muy importante que las parejas lleguen a acuerdos claros acerca del uso de condones **SIEMPRE** que tengan una relación sexual. Tanto las mujeres como los hombres tienen el derecho de exigir que se usen condones y, muchas veces, es necesario negociar quién lo usa.

Compartir la responsabilidad de cómo protegerse de infecciones de transmisión sexual es un aspecto muy importante de las relaciones de pareja confiables.

## 4. De mil amores, si nos cuidamos... **Anticoncepción**



### **¿Qué son los métodos anticonceptivos?**

Son objetos, sustancias y procedimientos para evitar un embarazo. Evitan que el óvulo se encuentre con el espermatozoide y que se lleve a cabo la fecundación impidiendo así un embarazo.

### **¿Por qué es importante utilizar métodos anticonceptivos?**

El conocimiento sobre los métodos anticonceptivos permite tomar decisiones oportunas y adecuadas sobre la reproducción de manera libre, responsable e informada y contribuye al ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos de las personas, así como a mejorar y mantener el nivel de salud. Si conocemos y usamos correctamente los métodos anticonceptivos podemos decidir cuántos hijos o hijas tener y en qué momento tenerlos.

### **¿Cuántos métodos anticonceptivos existen?**

Los métodos anticonceptivos se clasifican en dos grandes grupos: temporales y definitivos. Los temporales, son aquellos cuyo efecto dura el tiempo que se les está usando.

Si la pareja desea tener hijas e hijos, la mujer puede embarazarse al suspender su uso. Los métodos temporales pueden ser de barrera (como el condón o el diafragma), químicos (como las pastillas anticonceptivas o las inyecciones) o naturales (como el coito interrumpido o el billings).

**Ruth, 19 años**

**“¿Qué métodos anticonceptivos conoces o has utilizado?:** Las pastillas los condones, la vasectomía, DIU, el parche, el ligamiento de trompas, condón para mujeres, las píldoras y la implantación de chips.”

**“¿Qué características debe tener un condón para que se pueda usar?:** No se debe traer en la cartera, ni en las bolsas del pantalón, no debe estar caducado, debe estar en un lugar fresco, debes tenerlos cuidados y cuando se abren debes hacerlo con cuidado, pues sino te fijas te llevas el condón y lo rompes.”

## CUADRO DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS HORMONALES

MÉTODO Y EFECTIVIDAD	FORMAS DE USO Y DURACIÓN	CONTRAINDICACIONES	VENTAJAS	INCONVENIENTES
<b>Pastillas</b>	<p>Su duración comprende los ciclos en los que se toman las tabletas.</p> <p>Se toma una tableta a partir del día 5 de la menstruación</p>	<p>No debe usarse: Durante los seis meses después del parto y en la lactancia</p> <p>En el embarazo o cuando se sospeche de embarazo.</p> <p>Cuando se tienen enfermedades del corazón o del sistema circulatorio.</p> <p>Cuando se tiene o tuvo cáncer de mama o de útero, tumores del hígado, benignos o malignos.</p> <p>Cuando se tienen enfermedades agudas o crónicas activas del hígado.</p> <p>Durante la administración crónica de rifampicina o anticonvulsivantes.</p>	<p>Su efectividad es alta.</p> <p>La mujer puede volver a embarazarse al dejar de tomar las pastillas.</p> <p>Normaliza la menstruación.</p> <p>Disminuye las molestias antes de la menstruación.</p>	<p>No protegen contra infecciones de transmisión sexual (ITS), ni VIH/Sida.</p> <p>Debe usarse diariamente.</p> <p>Puede producir náuseas, dolor de cabeza y variaciones de peso.</p> <p>No se aconseja tomarlas por más de 6 a 8 años antes del primer embarazo.</p>
<b>Inyectables</b>	<p>Inyección.</p> <p>Su protección se extiende hasta por 33 días después de la aplicación de la inyección</p>	<p>No debe usarse:</p> <p>Durante los seis meses después del parto y en la lactancia.</p> <p>En el embarazo o cuando se sospecha de él.</p> <p>Mismas que el método anterior.</p>	<p>Su uso es confiable.</p> <p>Sólo tiene que aplicarse una vez al mes.</p> <p>Mismas que la anterior.</p>	<p>No protege de ITS ni de VIH/Sida.</p> <p>Puede producir náuseas, dolor de cabeza y trastornos en la menstruación.</p>
<b>Implante subdérmico</b>	<p>Pequeño tubo del volumen de un cerillo que se coloca en la cara interior del brazo</p> <p>Tan efectivo como la esterilización al menos por 5 años</p>	<p>Algunas mujeres experimentan "síntomas molestos", como náuseas, escaso control del ciclo, acné, aumento de peso, y depresión</p> <p>Puede requerir más de un año de suspendido el tratamiento para retornar el ciclo normal y la fertilidad</p>	<p>Alta efectividad comprobada</p> <p>Leve incremento en el porcentaje de fallas si la mujer pesa 90 kg o más</p>	<p>Requiere procedimiento quirúrgico menor por un especialista para iniciar y discontinuar.</p> <p>Elevado costo inicial</p> <p>No protege contra ITS del tracto genital inferior</p>

## CUADRO DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS HORMONALES (Continuación)

MÉTODO Y EFECTIVIDAD	FORMAS DE USO Y DURACIÓN	CONTRAINDICACIONES	VENTAJAS	INCONVENIENTES
<b>Parche anticonceptivo</b>	Se adhiere a la piel y su duración es de una semana por cada parche.	Posible irritación cutánea Algunos síntomas molestos como cambios en el peso, en el sangrado menstrual, sensibilidad mamaria	Una vez prescrito, el uso es controlado por la mujer	Requiere prescripción No protege contra ITS Puede desprenderse el parche
<b>Pastillas anticonceptivas de emergencia</b>	Brindan protección hasta 72 horas después de la última relación sexual sin protección.	No existen	No afecta al organismo siempre y cuando no sea utilizado con frecuencia	No se puede utilizar como método de rutina. No protege contra ITS ni VIH/Sida. Causa náuseas, dolor de cabeza y vómito.

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS DE BARRERA

<b>Dispositivo intrauterino (DIU)</b>	Se inserta en el útero de la mujer. Duración aproximada de 10 años.	Embarazo o sospecha de embarazo. Útero con histerometría menos de 6 cm. Patología que deforme la cavidad uterina. Carcinoma del cuello o del cuerpo del útero. Enfermedad inflamatoria pélvica activa. Presencia de corioamnionitis.	Puede utilizarse hasta por 10 años. No interviene con el acto sexual. Es fácil de quitar y no afecta la oportunidad de tener hijos.	No protege contra ITS ni VIH/Sida. Puede causar menstruación con más sangrado. Se debe hacer un examen ginecológico previo. Puede causar dolor al insertarlo.
<b>Condón masculino y femenino</b>	Se coloca en el pene erecto antes del contacto genital. El femenino se coloca en la vagina antes del contacto genital. Su duración está limitada a un acto sexual.	Alergia o hipersensibilidad al látex o al espermaticida que lo acompaña	Previene la transmisión de las infecciones de transmisión sexual (ITS) y VIH/SIDA. No ocasiona problemas de salud. Es fácil de llevar.	Su efectividad disminuye por su uso incorrecto. Puede ocasionar irritación en personas alérgicas al látex. Se debe utilizar un condón nuevo para cada contacto sexual.

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS SIN CLASIFICACIÓN\*

MÉTODO Y EFECTIVIDAD	FORMAS DE USO Y DURACIÓN	CONTRAINDICACIONES	VENTAJAS	INCONVENIENTES
<b>Espermicidas</b>	<p>Se aplican en la vagina a través de cremas, óvulos y espumas en aerosol.</p> <p>Su efecto dura hasta una hora a partir de la aplicación en la vagina.</p>	Hipersensibilidad a algunos de los componentes de la formulación.	<p>No provocan problemas secundarios.</p> <p>Son fáciles de llevar</p>	<p>No previenen el contagio de ITS y VIH/Sida.</p> <p>Puede causar alergias.</p> <p>Debe utilizarse una nueva aplicación para cada contacto sexual.</p>

\* Los espermicidas no se incluyen en ninguno de los tipos; no son considerados métodos hormonales, ni de barrera, ni naturales.

## MÉTODOS NATURALES

<p><b>Ritmo (abstinencia periódica)</b></p> <p><b>Calendario solo</b></p> <p><b>Moco cervical (Billings) solo</b></p> <p><b>Temperatura basal solo</b></p> <p><b>Combinado (moco, calendario y temperatura)</b></p> <p><b>Coito interrumpido (retiro)</b></p>	<p>Están basados en el ciclo ovárico y en la vida del óvulo y el espermatozoide. Su objetivo es restringir la actividad sexual durante el periodo fértil de la mujer.</p> <p>El Billings se basa en la consistencia del moco cervical que cambia con la etapa del ciclo y debe ser identificado por la mujer</p>	Estas técnicas dependen de la regularidad del ciclo	No tiene costo	<p>No previene el contagio de ITS ni de VIH/Sida.</p> <p>Su efectividad es baja pues requiere un buen conocimiento del manejo del ciclo menstrual</p> <p>Pocos médicos pueden enseñar las técnicas necesarias para seguirlos</p>
---	--	---	----------------	--

## MÉTODOS DEFINITIVOS

<b>Vasectomía</b>	<p>Operación que consiste en el corte de los conductos que transportan los espermatozoides.</p> <p>Es un método permanente.</p>	<p>Criptorquidia.</p> <p>Antecedentes de cirugía escrotal o testicular.</p> <p>Historia de disfunción eréctil.</p>	<p>Es sencilla de realizar.</p> <p>No afecta la potencia sexual.</p> <p>Es muy segura.</p> <p>No causa efectos negativos a la salud.</p>	<p>No previene el contagio de ITS y VIH/Sida.</p> <p>Es permanente.</p> <p>Se presentan algunas molestias de la operación.</p> <p>Se deben esperar tres meses para que se obtenga la esterilidad total.</p>
<b>Salpingoclasia</b>	<p>Operación que consiste en amarrar y cortar las Trompas de Falopio.</p> <p>Es un método permanente.</p>	Enfermedad inflamatoria pélvica activa.	<p>Es muy efectiva.</p> <p>No afecta las relaciones sexuales.</p> <p>No causa efectos negativos a la salud.</p>	<p>No previene el contagio de ITS y VIH/Sida.</p> <p>Es permanente.</p> <p>Puede ser delicada como cualquier operación .</p> <p>Se presentan algunas molestias después de la operación.</p> <p>Se requiere reposo mínimo de un día.</p>

**PORCENTAJE DE EFICACIA DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS DURANTE EL PRIMER AÑO DE USO<sup>1</sup>**

		Porcentaje de efectividad	
	Método	Uso perfecto <sup>2</sup>	Uso típico <sup>3</sup>
<b>Hormonales</b>	<b>Implante anticonceptivo</b>	<b>99.95</b>	<b>99.95</b>
	<b>Hormonal inyectable combinado<sup>1</sup></b>	<b>99.95</b>	<b>97</b>
	<b>Parche anticonceptivo</b>	<b>97.7</b>	<b>92</b>
	<b>Hormonales orales (pastillas anticonceptivas diarias) <sup>4</sup></b>	<b>97.7</b>	<b>92</b>
	<b>Pastillas anticonceptivas de emergencia</b>	<b>Sin datos</b>	<b>75</b>
<b>De barrera</b>	<b>DIU de cobre</b>	<b>99.4</b>	<b>99.2</b>
	<b>Anillo vaginal</b>	<b>99.7</b>	<b>92</b>
	<b>Condón masculino</b>	<b>98</b>	<b>85</b>
	<b>Condón femenino</b>	<b>95</b>	<b>79</b>
<b>Naturales</b>	<b>Métodos de ritmo (abstinencia periódica):</b>		
	• <b>Método de calendario solo</b>	<b>91</b>	<b>75</b>
	• <b>Método de moco cervical (Billings) solo</b>	<b>97</b>	<b>75</b>
	• <b>Método de temperatura basal solo</b>	<b>99</b>	<b>75</b>
	• <b>Método combinado (moco, calendario y temperatura)</b>	<b>98</b>	<b>75</b>
	• <b>Coito interrumpido (retiro)</b>	<b>96</b>	<b>73</b>
	<b>Espemicidas solos <sup>5</sup></b>	<b>82</b>	<b>71</b>

1. Secretaria de Salud. Tabla adaptada a partir de los datos publicados en: *Criterios Médicos de Elegibilidad de Métodos Anticonceptivos*, OMS, 3a. Ed. 2005 y fuentes: *Contraceptive efficacy* Trussell, J. Hatcher RA, et al. *Contraceptive technology*. 18a. Ed. Ardent Media, Nueva York, NY, 2004. y *National Survey of Family Growth*, CDC, (NSFG), Estados Unidos de América 2006.

2. Resultado de la entrevista a parejas de Estados Unidos de América que usan el método perfectamente, recetado y colocado por el médico en su caso, y utilizado por la pareja en forma correcta y consistente, y en ausencia de enfermedades o condiciones que alteren.

3. Resultados de uso común del método, con posibles descuidos, olvidos, uso inadecuado del condón, dificultades para el cálculo de los métodos de ritmo, o suspensión temporal porque las relaciones sexuales no son frecuentes.

4. No se recomienda su uso en jóvenes que no han tenido hijos.

5. Espumas, cremas, jaleas, supositorios y óvulos vaginales.

NOTA: En México no se cuenta con información sobre uso perfecto y uso típico en población mexicana; sin embargo, aunque la información de la tabla está referenciada a encuestas aplicadas a población estadounidense, la OMS utiliza esta información como base para la publicación de los *Criterios Médicos de Elegibilidad de Métodos Anticonceptivos* mediante la cual, hace recomendaciones a los países para la toma de decisiones en política pública en materia de salud reproductiva.

Los métodos definitivos son quirúrgicos, es decir, que se practican mediante una intervención quirúrgica y son irreversibles. Evitan el embarazo de manera permanente y se recurre a ellos cuando la pareja no desea tener más hijas e hijos.

## ¿Los anticonceptivos tienen efectos secundarios?

Algunos de los anticonceptivos pueden tener desventajas; éstas, dependen del tipo de persona, de su estado de salud, de la edad, de la frecuencia de relaciones sexuales, y de que se utilice adecuadamente cada método anticonceptivo. Por ello, es importante visitar al médico para que te realice un examen y te recomiende el mejor anticonceptivo para cada una y cada uno de nosotros.

## ¿Qué hacen las personas que tuvieron relaciones sin protección?

En caso de que una pareja no haya usado un método anticonceptivo, o se haya roto el condón, se pueden utilizar las pastillas de anticoncepción de emergencia (PAE); éste es un método que tiene la ventaja de poder usarse inmediatamente después de haber tenido relaciones sexuales no planeadas o imprevistas. Las PAE son pastillas anticonceptivas ingeridas en dosis concentradas y en corto tiempo.



## ¿Por qué se llama anticoncepción de emergencia?

Se le llama así, porque no se debe usar en lugar de los métodos anticonceptivos regulares. Recuerda que las pastillas anticonceptivas sólo previenen embarazos no deseados, pero no te protegen de las infecciones de transmisión sexual o ITS; es por eso, que es recomendable que también uses condón.

## ¿Qué hace la anticoncepción de emergencia?

La anticoncepción de emergencia puede actuar de diversas formas, dependiendo del momento del ciclo menstrual en el que se encuentre la mujer; puede detener la liberación del óvulo o impedir la fecundación. La anticoncepción de emergencia es 98% efectiva en uso perfecto y tiene 75% de efectividad en uso típico. Entre más rápido se tome es mayor la efectividad.

El uso de la anticoncepción de emergencia te puede traer algunos efectos como: náusea, mareo, vómito, hipersensibilidad en los senos, dolor de cabeza y retención de líquidos. Si tienes estos síntomas, cuando utilices la anticoncepción de emergencia, toma las pastillas anticonceptivas con los alimentos o consulta a un o una profesional de la medicina. Si vomitas en las primeras dos horas después de haber tomado los anticonceptivos, debes tomar la misma dosis otra vez, porque es probable que hayas arrojado las pastillas. Sólo debes tomar más pastillas cuando esto suceda.

La anticoncepción de emergencia es un método del que no se debe abusar; es sólo para emergencias. Se recomienda que se use bajo prescripción médica. Existen diversos tipos de pastillas, algunas vienen en una sola toma, otras en dos. Lo importante es que la tomes durante las primeras 72 horas posteriores a la relación sexual.

Si ya estás embarazada, la PAE no funciona, el embarazo continúa y no se afecta para nada el producto en gestación.



## ¿En qué casos debo utilizar la PAE?

- Cuando tuviste una relación sexual desprotegida
- En caso de violación.
- Cuando falla algún método anticonceptivo, por ejemplo, si se rompe el condón.
- Cuando se olvida tomar dos o más pastillas anticonceptivas de las que utilizas regularmente.

## ¿Cómo se toma la PAE?

Es necesario que no pasen más de 72 horas después de la relación, pero entre más pronto mejor; si te pasas de este tiempo, es probable que la anticoncepción de emergencia simplemente no funcione. Las PAE se consiguen en cualquier farmacia.

Te recomendamos que consultes a un o una especialista de la salud y que te recete las PAE más adecuadas para tí, ya que cada organismo es diferente.

A continuación te presentamos un cuadro informativo sobre algunas PAE.

Marca	1ª dosis que se toma antes del tercer día (72 horas) después de la relación sin protección	2ª dosis que se toma máximo 12 horas después de la primera dosis
<b>Eugynon 50</b> <b>Nordiol</b> <b>Ovral</b> <b>Neogynon</b>	2 pastillas	2 pastillas
<b>Lo-Femenal</b> <b>Nordet</b> <b>Microgynon</b>	4 pastillas	4 pastillas
<b>Postinor 2</b> <b>Postday</b> <b>Vika</b> <b>Glanique</b>	1 pastilla	1 pastilla

Grupo de información en Reproducción elegida, GIRE. Folleto de Anticoncepción de Emergencia, junio de 2006, en [www.gire.org.mx/folletos06.pdf](http://www.gire.org.mx/folletos06.pdf)

También se pueden tomar las dosis juntas.

Precaución: si la marca elegida viene en un paquete de 28 píldoras, hay que tener en cuenta que siete de ellas son de hierro o de azúcar (de color distinto). Es necesario tomar las pastillas que contienen hormonas.

Norma Oficial Mexicana 005-SSA2-1993 de la Secretaría de Salud sobre Métodos de Planificación Familiar.

## ¿Las y los jóvenes pueden utilizar métodos anticonceptivos?

Claro que sí. Cuando la juventud ya tiene relaciones sexuales y no desean tener un embarazo, es necesario que utilicen métodos anticonceptivos. Aunque hay jóvenes que prefieren no tener relaciones sexuales, hasta que deciden formar una pareja estable.

## ¿Cuáles son los métodos que pueden ser utilizados por las y los jóvenes?

La mayoría de los métodos llamados temporales pueden ser utilizados por la juventud. Los métodos que ofrecen mayor seguridad anticonceptiva son: los hormonales (pastillas, inyecciones, implantes) y el dispositivo intrauterino (DIU). Además de un anticonceptivo, es muy importante utilizar SIEMPRE el condón o preservativo, para evitar el contagio de una infección sexual, incluyendo el VIH.

## ¿Qué pasa si tengo dudas para utilizar un método anticonceptivo?

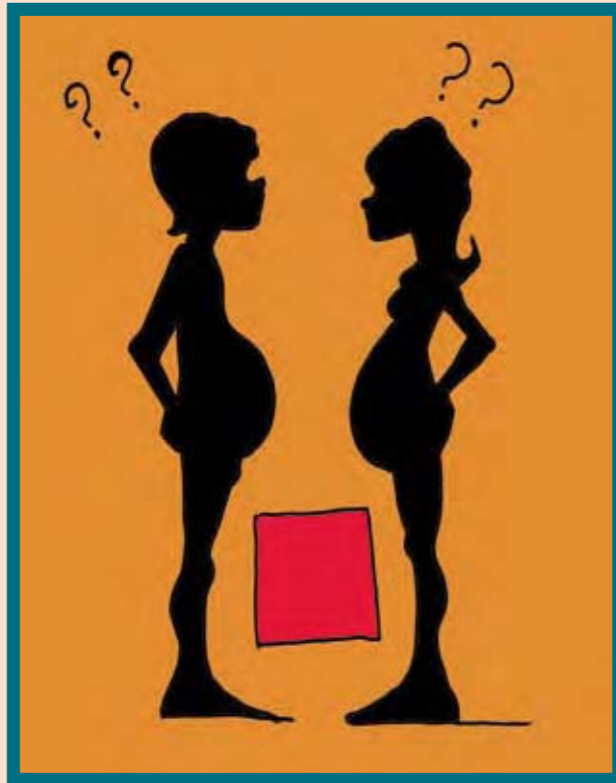
Si tienes dudas acerca de si usar o no un método, o si quieres conocer más acerca de los anticonceptivos, debes acudir al Centro de Salud, a una clínica o servicio médico para solicitar información. Recuerda que las prestadoras y los prestadores de servicios tienen la obligación de informarte de una manera sencilla y correcta sobre la gama completa de métodos, incluyendo sus beneficios y riesgos; además, tendrán que respetar tus decisiones en cuanto a su uso.

**Ismael, 18 años.**

“Aunque no he tenido relaciones sexuales me gusta informarme y conocer sobre estos métodos para cuando decida tener relaciones sexuales ya que mis amigos se han tenido que casar por embarazar a sus novias”.

## 5. ¿Por qué a nosotras y a nosotros?

### El embarazo en la adolescencia



### ¿Conviene el embarazo en la adolescencia?

El embarazo en la adolescencia suele ser complicado, porque es difícil que una chica y un chico cuenten con las mejores condiciones para ser madres y padres antes de cumplir los 20 años; sobretodo, en las sociedades actuales. La formación y las habilidades que tanto una mujer como un hombre del siglo XXI necesitan para desarrollarse en plenitud, en un mundo tan competitivo y globalizado, exigen concentrar energías durante la segunda década de su vida, para poder insertarse en el mercado laboral en mejores condiciones y postergar la maternidad/paternidad y la formación de una nueva familia para cuando las condiciones de vida sean mejores.

**Sharom, 18 años.**

“Mi prima está embarazada tiene 15 años, le hicieron su fiesta de 14 años, si no es que el novio la deja y se va, es que decide decirle a sus papás, luego mi tío (el papá) llegó con sus pantalones de maternidad, mis otros tíos estaban enojados.”

### ¿Por qué sigue habiendo embarazos en la adolescencia?

La principal razón por la que se embarazan las y los adolescentes es porque desconocen los métodos anticonceptivos; la segunda razón, es porque no los utilizan adecuadamente.

En México, menos de la mitad de adolescentes utiliza un anticonceptivo en su primera relación sexual. En cuanto al uso inadecuado, lo común es que no se utilicen siempre, o se recurre a los menos efectivos como el ritmo y el retiro. También están los casos de miedo a su utilización, ya sea por creencias erróneas acerca de sus efectos en la salud o porque están en oposición con sus creencias religiosas.

Hay muchos casos de embarazos por fallas de los anticonceptivos que se utilizan, pues no existe ningún método 100 por ciento seguro. Pero, a veces, éstos no son accesibles porque son costosos, o bien, porque las clínicas del sector salud donde son gratuitos están lejos o se desconocen. Ser víctima de violación es otra de las causas de embarazo no deseado.

### ¿Qué hacer ante un embarazo no deseado?

Frente al embarazo no deseado la reacción puede ser: reconciliarse con el embarazo y llevarlo a término, dar a luz y convertirse en madre y padre o tenerlo y después darlo en adopción; o bien, interrumpirlo o recurrir al aborto. Una quinta parte de las mujeres mexicanas alguna vez embarazadas, han tenido que interrumpir su embarazo. Antes de que se ampliara la distribución de anticonceptivos, la proporción era mayor. Hoy resulta alarmante que la mitad de las adolescentes embarazadas reportan que no deseaban el embarazo, aunque, menos de la quinta parte de ellas recurre al aborto; el resto, lleva a término su embarazo y se convierte en madre y, en la mayoría de los casos, sin el apoyo del padre de la bebé o del bebé.

**Luis, 17 años.**

“Mi hermana que estaba embarazada no tenía un plan para ella, mis papás la mantenían y el novio que era más grande, cuando se enteró se fue del país.”

## ¿Hay riesgos de salud en la joven que se embaraza?

Antes de los 19 años el embarazo se considera de alto riesgo. Es muy importante tomar en cuenta los efectos en la salud de la madre y del producto. Entre las menores de edad, el riesgo de mortalidad materna (muerte por embarazo, parto o aborto) es 1.2 veces mayor, y entre mujeres indígenas es 3 veces mayor que en las mujeres mayores de 19 años. Hay que recordar que en el caso de afectación de la salud, las leyes de ciertos estados de la República Mexicana protegen el derecho a la interrupción del embarazo, así que esos altísimos porcentajes de jóvenes menores de dieciocho años que no deseaban embarazarse, tienen derecho a una interrupción legal. Recientemente, en la Ciudad de México, a partir de la aprobación de las reformas al Código Penal, el 24 de abril del 2007, toda mujer que resida en el DF tiene derecho a la interrupción legal del embarazo (ILE) antes de las 12 semanas de gestación, sin tener que cubrir otro requisito.

## ¿Cuántas jóvenes se embarazan por abuso o por violación sexual?

Otro factor a considerar es que se ha encontrado que el 20 por ciento de las relaciones sexuales en menores de 16 años está relacionado con abuso sexual y violación y, que ante estas situaciones, las jóvenes pueden exigir una interrupción legal del embarazo (ILE) en todo el país y en diferentes momentos del embarazo.

## ¿Qué efectos tiene el embarazo no deseado en las adolescentes?

Las mujeres experimentan mayores presiones ante un embarazo no deseado porque, habitualmente, son ellas las que asumen la responsabilidad de prevenir el embarazo y porque es en su cuerpo donde se desarrolla el embarazo o se lleva a cabo el aborto.

**Paola, 19 años.**

“Después lo conocí, era mi vecino y mi amigo. Cuando nos hicimos novios mis papás lo querían mucho y yo me sentía aceptada por medio de él. Porque era bien portado e hijo de familia. Yo tenía 14 años el 16. Comenzamos a tener relaciones sin cuidarnos, yo lo hacía porque lo quería mucho, no quería perderlo. Cuando salí embarazada él no me apoyo y se alejó, yo decidí tenerlo aunque mi mamá se enojó. Él negó que fuera su hijo y sus papás también lo dudaron.”

Es frecuente vivir sentimientos ambivalentes ante un embarazo no deseado, debido a que la maternidad es altamente valorada en nuestra cultura; por lo que puede vivirse como una carga y, al mismo tiempo, como una valoración de la autoestima al pasar a ser madre y cobrar mayor importancia entre la familia o las amistades. Pero traer una hija o hijo al mundo, supone una importante carga económica, que puede convertirse en un mecanismo de reproducción de la pobreza cuando no se tienen los recursos económicos para ello.

## ¿Qué efectos tiene la interrupción del embarazo en las adolescentes?

Algunas mujeres que recurren a la interrupción del embarazo, experimentan sentimientos negativos o de culpa, si consideran que hacerlo es pecaminoso y que atenta contra la vida; sobretodo, en los países donde la práctica es ilegal. Muchas otras sienten alivio o se sienten liberadas y en condiciones de impulsar su vida con fuerza renovada. Hay quienes lo viven con confusión o ambivalencia y requieren ayuda profesional y psicológica.

Los estudios han demostrado que las consecuencias psicológicas del aborto dependen de la libertad y la responsabilidad con que las mujeres toman la decisión, así como de la calidad del servicio al que acuden.

## ¿Qué efectos tiene dar en adopción al recién nacido?

Dar en adopción a la hija o hijo no deseado es una opción a la que se recurre poco en México, pero, desde luego, es legítimo y respetable. Sin embargo, se ha encontrado que implica una enorme pena y dolor emocional para quien ges-

tó durante nueve meses y dió a luz una o un bebé, para luego, desprenderse de ella o él. Suele ser más doloroso que abortar, pues puede llegar a ser traumático separarse de una persona ya formada, que creció en su vientre y a quien no volverá a ver jamás.

## ¿Se pueden evitar los embarazos no deseados?

Lo ideal es que ninguna mujer se embarace si no lo desea, pero existen varias razones por las cuales esto no es así. La primera es que, en México, no existen programas consistentes de educación sexual para las y los jóvenes, que proporcionen la información científica necesaria para resolver interrogantes, formarnos criterios razonados, valores y actitudes de aceptación de la sexualidad. También ha faltado información y capacitación que ayuden a desarrollar habilidades para



vivir la sexualidad de manera responsable y segura, libre de embarazos no deseados, del contagio de infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH/Sida, y libres de tabúes negativos, violencia y coerción.

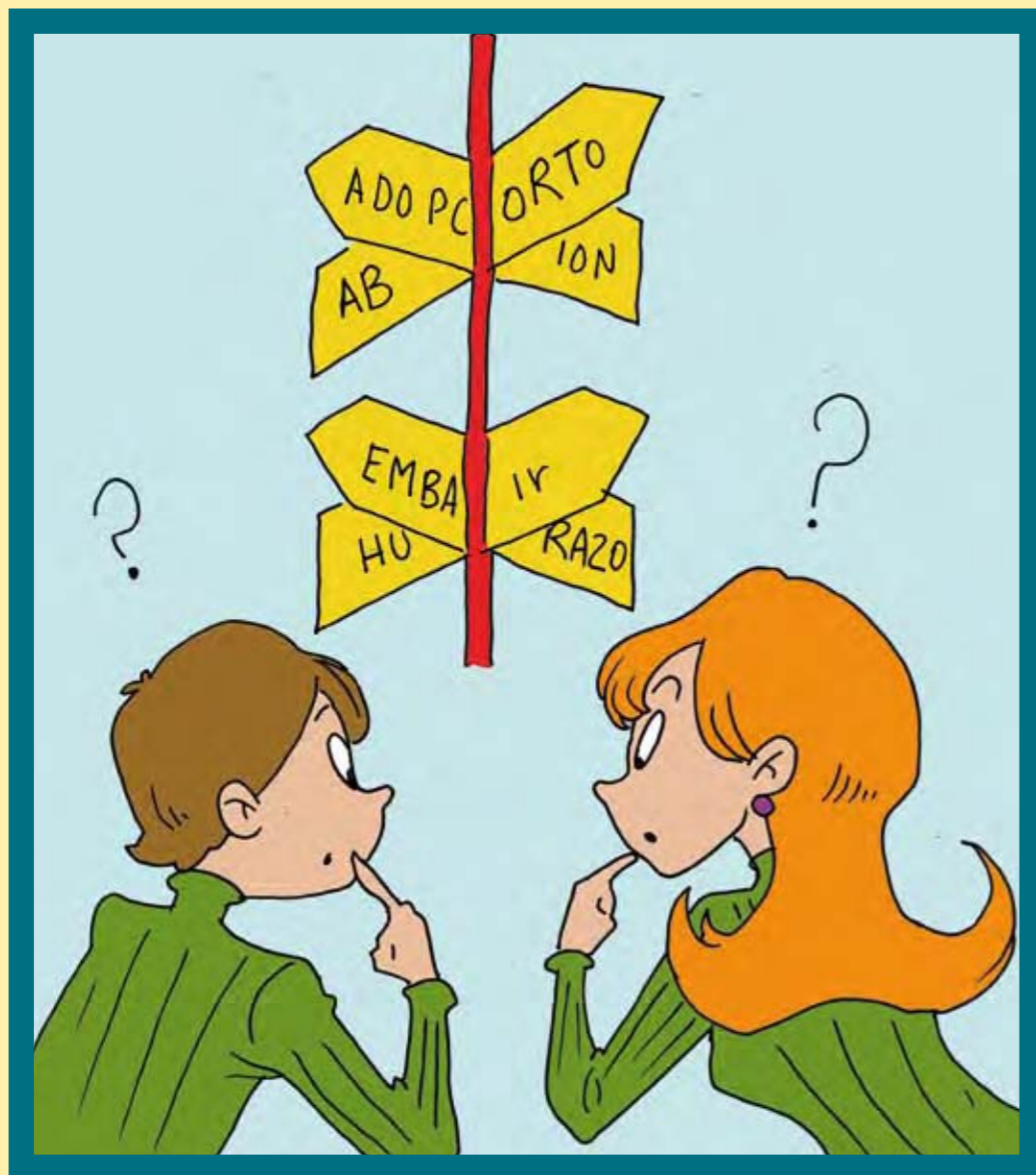
Los embarazos no deseados también son producto de la violencia sexual hacia las mujeres de parte del novio o el esposo, quienes se oponen a que las mujeres usen métodos anticonceptivos seguros, lo que muestra que la sexualidad es un espacio de poder y dominación, en el que muchas mujeres están subordinadas a las decisiones y deseos de los varones, y no gozan de la libertad para elegir y vivir dignamente su sexualidad.

Existen otras razones más profundas por las cuales las jóvenes y las mujeres adultas se embarazan sin planearlo, como los “olvidos” o la “calentura”, que dan cuenta de que la sexualidad puede vivirse de manera contradictoria; porque constituye una experiencia mediada por deseos, fantasías, culpas y miedos que no siempre son racionales. Por último, puede ocurrir que las jóvenes y las mujeres adultas que usan anticonceptivos se embaracen sin desearlo porque el método que usaban les falló; ya que aún los anticonceptivos más seguros tienen un porcentaje mínimo de falla, y aunque los hombres jóvenes y adultos también pueden cuidarse, por lo general, ésta es una responsabilidad que socialmente se le atribuye únicamente a las mujeres.

Como puedes observar, son muchas las razones por las cuales se producen los embarazos no deseados; por lo que no se puede afirmar a la ligera que las mujeres que interrumpen su embarazo son irresponsables.

## 6. ¿Y ahora qué hacemos?... ¿A quién le hacemos caso?

### Interrupción legal del embarazo (ILE)



## ¿Qué es la Interrupción Legal del Embarazo (ILE)?

Por ILE se entiende la interrupción de un embarazo que está permitida por la ley. En el caso de las menores de edad se requiere el “acompañamiento” de un adulto para realizar la interrupción legal del embarazo.

## ¿En qué casos se puede recurrir a la ILE?

Cada entidad federativa de nuestro país regula de manera distinta las causales por las que se permite interrumpir un embarazo.<sup>(1)</sup>

La ILE se permite en las entidades federativas en los siguientes casos:

- En toda la República Mexicana, la ILE está permitida en caso de violación. Cuando una mujer queda embarazada porque fue violada, puede optar por interrumpir el embarazo. La violación es un delito porque se impone una relación sexual en contra de la voluntad o consentimiento de la persona. Este acto atenta contra la vida y la salud física o emocional de la mujer, así como contra su integridad y autonomía, por lo que es una clara violación a sus derechos humanos. Por lo tanto, **el aborto por violación es legal en toda la República Mexicana.**
- En la mayoría de los Estados se permite la ILE, cuando la vida de la mujer corre grave peligro si no se interrumpe el embarazo.
- Existen otras causales que varían en cada entidad federativa.

Algunas de éstas son:

- Cuando la salud de la mujer está en riesgo.
- Cuando el feto o producto presenta malformaciones genéticas.
- Cuando el embarazo es producto de inseminación artificial no consentida.
- Cuando la mujer tiene razones económicas para interrumpir el embarazo y es madre de tres hijos.<sup>(2)</sup>

(1) Cada entidad federativa cuenta con un Código Penal. Para conocer los casos de ILE debes consultar cada código. .

(2) Este caso sólo lo regula Yucatán.

## La ILE en el Distrito Federal (DF)

En el DF, las mujeres tienen 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 un delito.

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

- No contar con los recursos para mantener a una criatura en ese momento.
- Que el embarazo afecte sus planes de estudio.
- Que sea muy joven y no se sienta preparada para ser madre en ese momento.
- 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 DF, cuentan con la opción de interrumpir su embarazo si esa es su decisión. <sup>(3)</sup>



(3) Artículo 144 del Código Penal para el Distrito Federal. Aborto es la interrupción del embarazo después de la décima segunda semana de gestación. Para los efectos de este Código, el embarazo, es la parte del proceso de la reproducción humana que comienza con la implantación del embrión en el endometrio.

## ¿Existen límites para recurrir a una ILE?

Hasta la décima segunda semana de gestación, la interrupción legal del embarazo o ILE, NO es delito.

Una mujer puede recurrir a la ILE en el DF hasta las 12 semanas de embarazo si así lo decide. A partir de la semana 13 del embarazo, si el aborto no obedece a violación, malformaciones genéticas o razones de salud para los cuales se cuenta con más tiempo (20 semanas) <sup>(4)</sup>, sí se le aplica una sanción o castigo. <sup>(5)</sup>

## ¡La decisión es tuya!

Es importante resaltar que **LA DECISIÓN** sobre continuar o no con un embarazo **ES TUYA**. Nadie tiene derecho a obligar a ninguna mujer a continuar con un embarazo que no desea, o a interrumpir un embarazo si no quiere hacerlo. Proceder de una u otra manera va en contra de sus derechos reproductivos, es decir, de su derecho a decidir procrear o no y a decidir cuándo ser madre y cuándo no serlo.

El derecho a decidir sobre tu sexualidad y tu reproducción es tuyo; también es tu derecho que se castigue a quien te obligue a abortar o a quien te viole. Por estas razones, la ley sanciona o castiga a quien obliga a una mujer a interrumpir su embarazo o a quien comete el delito de violación. <sup>(6)</sup>

La decisión de interrumpir un embarazo no es fácil, ésta se debe tomar en libertad, de acuerdo con la conciencia, sin ningún tipo de presión por parte de familiares, amistades o cualquier otra persona, así sea del sector salud. Para poder decidir de manera libre y responsable se requiere de información clara, veraz, objetiva, precisa y oportuna sobre el procedimiento médico para la ILE, sus riesgos y consecuencias.

(4) Por violación o inseminación artificial no consentida, porque corra peligro la salud de la mujer; entiendo a la salud como un estado integral de bienestar que incluye la parte física y emocional.

(5) Artículo 145 del Código Penal para el Distrito Federal. Se impondrá de tres a seis meses de prisión o de 100 a 300 días de trabajo a favor de la comunidad, a la mujer que voluntariamente practique su aborto o consienta en que otro la haga abortar, después de las doce semanas de embarazo. En este caso, el delito de aborto sólo se sancionará cuando se haya consumado. Al que hiciere abortar a una mujer, con el consentimiento de ésta, se le impondrá de uno a tres años de prisión.

(6) Artículo 146. Aborto forzado es la interrupción del embarazo, en cualquier momento, sin el consentimiento de la mujer embarazada. Para efectos de este artículo, al que hiciere abortar a una mujer por cualquier medio sin su consentimiento, se le impondrá de cinco a ocho años de prisión. Si mediare violencia física o moral, se impondrá de ocho a diez años de prisión.

## ¿En dónde se realiza la ILE?

La ILE se realiza en los hospitales públicos del DF de forma gratuita.<sup>(7)</sup>

### **Siempre es mejor PREVENIR un embarazo no deseado.**

Ejerce tu derecho a decidir de manera libre, informada y responsable, cuida tu salud y tu vida. Recuerda que siempre es mejor prevenir un embarazo no deseado. Para ello existe una amplia opción de métodos anticonceptivos.

#### **Iraís, 15 años.**

**“¿Qué opinas de una chava que aborta?:** Yo estoy en contra, pues si yo no quiero traer a un hijo a sufrir pues hay muchos métodos para no tenerlos. Si se embarazó, por lo menos es una chava que estudia la secu, y ya hay mucha información. Hay muchos métodos anticonceptivos para cuidarse. Si quiero tener un hijo primero me preparo y si no quiero tener un hijo, me cuido. Una mujer es dueña de su cuerpo, pero qué onda con la vida del nuevo ser. Si me lo mandó Dios es porque sabe que lo voy a sacar adelante...aunque haya sido algo que no quería para mí.”

## Si un médico se niega a realizar el procedimiento, amparándose en la objeción de conciencia, ¿qué debe hacer una mujer?

Si un médico se niega a proporcionarle el servicio de aborto legal a una mujer, bajo el argumento de que es objetor de conciencia, él tiene la obligación de enviarla con otro profesional que sí esté dispuesto a hacerlo. Las instituciones de salud pública que tienen la responsabilidad de prestar servicios de aborto están obligadas a garantizar la presencia de personal de salud dispuesto a ofrecer el servicio de interrupción legal del embarazo durante todo el horario de atención.

La Ley de Salud del Distrito Federal regula la objeción de conciencia de los médicos, de manera que la mujer que solicite un aborto legal tenga garantizado ese servicio, al precisar que la Secretaría de Salud del D.F. deberá contar permanentemente con personal no objetor, aunque se reconozca el derecho (individual) de los médicos a negarse a realizar abortos legales, con base en sus creencias personales. Sin embargo, a los prestadores de servicio que se declaren objetores de conciencia, se les respeta esta opción, siempre y cuando no esté en peligro la salud y la vida de la mujer que solicita su servicio.

(7) Y en el sector privado con costo. Es importante que sea personal médico capacitado y certificado ante la Secretaría de Salud del DF.

Es importante que las mujeres que solicitan un aborto legal aprendan a exigir su derecho a ser tratadas con respeto, a que se proteja su dignidad y a recibir una atención rápida y de calidad. Una mujer tiene derecho a que los prestadores de servicios respeten su decisión de abortar, aunque no estén de acuerdo con ella. Recuerda que ningún proveedor de servicios puede intentar hacer desistir a una mujer de su decisión de abortar, utilizando argumentos religiosos o terapias de choque a través de videos u otros métodos.

#### **Alejandra, 17 años.**

**“Tengo una posición neutral, cada mujer tiene derecho a decidir sobre su cuerpo, por ejemplo en los casos de que el bebé venga con una malformación es mejor que la madre tenga la opción del aborto, por que las personas son crueles y se burlan de los niños que tiene problemas. Es mejor no tener a un niño, que tenerlo y no poderle dar de comer. Pero, por ejemplo, sí me pondría en contra, si la madre tuviera los medios para mantener al niño, pero al fin y al cabo es su cuerpo”.**

#### **Paola, 19 años.**

**“¿Consideras que habrá beneficios por haber despenalizado el aborto?:** Sí, en el caso de que vienen con malformaciones o cuando hay una violación, o cuando son rechazados por sus padres que no los quieren tener, desde que están en el vientre.”

## 7. Porque a toda acción, corresponde una reacción...

### Consentimiento informado



#### ¿Qué es el consentimiento informado (CI)?

Se conoce como Consentimiento Informado, a la autorización expresa que una persona da para que le sea practicada cualquier intervención médica.

Los prestadores de servicios médicos deben favorecer y respetar las elecciones de las personas y su libertad de pensamiento. Éste derecho exige la verificación por parte de la o del

proveedor de que la usuaria o usuario manifiesta haber comprendido las explicaciones, que sus dudas han sido resueltas y que consiente —de manera libre y sin coerción— la aplicación del método o tratamiento elegido.

Para ello, es necesario que las usuarias y usuarios de los servicios de salud, firmen un formato en el que se exprese por escrito la comprensión y aceptación de la intervención o procedimiento al que se van a someter. En el caso de que la persona afectada no esté en condiciones de firmar este formato, debe haber algún responsable que lo haga por él o ella, de preferencia un familiar en primer grado.

El consentimiento informado implica una relación cordial entre las y los prestadores de servicios y las personas usuarias, en la que subyace el principio ético de respeto a la autonomía de las personas. En servicios de salud sexual y reproductiva debe tomarse en cuenta el respeto al Estado Laico, es decir, a la separación entre las iglesias y el Estado.

#### ¿Qué significa el consentimiento informado para las y los jóvenes?

En el caso de menores de 18 años, el derecho a la salud exige el respeto a su libertad, y establece que ni las madres o los padres de familia, ni las maestras o maestros, ni las y los proveedores de servicios pueden contradecir la libertad de elección de las personas menores de edad; cuando haya alguna contradicción de derechos entre personas adultas y personas menores de edad, el criterio que se impone es “el interés superior de la niñez”. En este caso, debe garantizarse su derecho a la información, la consejería, la confidencialidad y la libre elección.

#### ¿Qué utilidad tiene el consentimiento informado (CI) para tu salud?

Te sirve, en primer lugar, para proteger tu salud y tu vida. Te sirve para consentir de manera informada sobre la atención médica que vas a recibir. El CI también sirve para favorecer la relación médica o médico-paciente, con confianza y con respeto mutuo. Es un medio para asegurar que nadie pueda hacerte nada, en lo que tú no estés de acuerdo.

El CI tiene como propósito brindarle a la persona la información necesaria para decidir libremente. Es tu derecho exigirle a la o el prestador del servicio de salud, que te brinde toda la información médica y de salud que te aclare todas tus dudas y te ofrezca claridad acerca de lo que te van a hacer. Las prestadoras o prestadores de servicios de salud también deben brindarte todas las opciones, a fin de que puedas elegir la mejor, tomando, desde luego, en cuenta la valoración médica.

El CI protege tu derecho a la salud. Forma parte de tu derecho a decidir y a recibir servicios de salud con calidad y calidez, antes, durante y después de cualquier intervención médica. Aunque en los servicios de salud el consentimiento informado está ampliamente regulado, el CI te sirve para responsabilizar al servidor de salud o a la institución pública, en caso de presentarse una negligencia médica o de que te nieguen algún servicio de salud.

Le sirve también al prestador o prestadora de servicios de salud, ya que queda constancia de que la intervención médica contó con tu consentimiento.

#### **Mauricio, 18 años, estudiante.**

“Mi primera relación sexual fue a los 17 años, con la chica que sigue siendo mi pareja y la experiencia fue buena ya que ambos lo deseamos, y por lo tanto, lo planeamos, y sí nos cuidamos utilizando el condón masculino, el cual yo siempre decido comprarlo para evitar un embarazo o el contagio de alguna enfermedad.”



## ¿Qué información debes recibir?

Debes recibir información clara, sencilla y oportuna, sobre el procedimiento que se propone para tratarte un padecimiento o enfermedad, así como, para proporcionarte un servicio de salud o realizarte alguna intervención quirúrgica. Te deben explicar los riesgos y las consecuencias de la intervención médica, por menores que éstos sean. Toda persona, sea niña o niño, joven o adulta, requiere firmar el CI. Tratándose de personas menores de 18 años y, dependiendo del tratamiento o intervención, se requiere de la autorización del padre, madre o tutor, o de algún familiar adulto para que acompañe o se haga responsable de la persona menor de 18 años; hay excepciones, sobre todo, cuando se trata de una emergencia.

## El Consentimiento Informado (CI) y la Interrupción Legal del Embarazo (ILE)

### ¿En qué consiste la consejería u orientación?

Una condición necesaria para decidir sobre una ILE es el CI, tal y como lo hemos explicado anteriormente. La consejería u orientación la debe proporcionar el médico o médica, la trabajadora social o la enfermera, y consiste en ofrecerte todas las opciones que existen frente a un embarazo no deseado. Por ejemplo, tendrán la obligación de decirte que tienes tres opciones: **1)** continuar con tu embarazo y reconciliarte con él, **2)** continuar con tu embarazo y después optar por dar en adopción al hijo o hija y **3)** interrumpir el embarazo, para lo cual, debes recurrir a la ILE.

Si la mujer y su pareja, cuando hay una pareja que apoya a la mujer, han decidido recurrir a la ILE, deberán contar con toda la información que les permita medir los riesgos y consecuencias, conocer el procedimiento médico que de acuerdo

#### Joaquín, 21 años.

“Mi primera relación sexual fue en mi casa, mis papás no estaban y se dio la ocasión. Yo no sabía casi nada del sexo. En casa no había condones por lo que no me protegí, ya ellos son muy cerrados y nunca hablan de eso y si me los ven se enojan ya que dicen que es malo tener relaciones. Como yo no sabía nada, ella fue la que me lo propuso pidiéndome permiso, yo le dije que nunca había tenido relaciones pero como ella me dio confianza y me dijo: - si tú quieres -.

a las semanas de embarazo pueden utilizar, y asegurarse de que el servicio de ILE será practicado por un médico capacitado, en condiciones sanitarias y con las instalaciones e instrumental médico adecuados.

### ¿Cómo tomar una decisión informada respecto a la ILE?

Decidir de manera informada es conocer los riesgos y consecuencias de llevar a cabo la ILE. Entre menos semanas tengas de embarazo, menor será el riesgo. Cada mujer vive la experiencia de la ILE de manera distinta; mucho depende de quién y cómo se practique. Si recibes un servicio con calidad y calidez, las consecuencias de la práctica de la ILE, en términos de efectos psicológicos o emocionales, si las hay, serán muy leves.

Cuando recibas la información sobre la ILE y decidas interrumpir tu embarazo, **AHORA SÍ**, puedes dar tu Consentimiento Informado; ya cuentas con los elementos para tomar una decisión informada.<sup>(8)</sup>

El resultado de una completa y buena información, seguramente será el de tomar mejores decisiones que se reflejarán en tu calidad de vida.

La decisión de interrumpir un embarazo, es una decisión que te acompañará toda la vida, como lo es, decidir continuar un embarazo u optar por la adopción. Cualquiera que sea tu decisión, debes meditarla y no permitir que nadie pretenda cambiarla o convencerte de una opción u otra. Si te das el tiempo para reflexionar y tomar tu decisión, lo que decidas será de manera libre, informada y responsable.

(8) Los LINEAMIENTOS GENERALES DE ORGANIZACIÓN Y OPERACIÓN DE LOS SERVICIOS DE SALUD RELACIONADOS CON LA INTERRUPTIÓN DEL EMBARAZO EN EL DISTRITO FEDERAL. Que modificaron la CIRCULAR/GDF-SSDF/01/06 nos dicen que se debe de entender por consentimiento informado:

(...)

II. Consentimiento informado. – Es la aceptación voluntaria de la mujer, registrada por escrito, que solicite o requiera la interrupción legal del embarazo, una vez que los servicios de Salud, como obligación ineludible, le hayan proporcionado información objetiva, veraz, suficiente y oportuna sobre los procedimientos, riesgos, consecuencias y efectos; así como de los apoyos y alternativas existentes; para que la mujer embarazada pueda tomar la decisión de manera libre, informada y responsable. (...)



## 8. ¿Te la juegas?

### Sexo y drogadicción



## ¿Es cierto que algunas drogas tienen un efecto afrodisíaco?

Muchas personas piensan que las drogas tienen efectos afrodisíacos, lo que se considera como una herencia del movimiento hippie de los años sesentas cuando el lema era "sexo, droga y rock and roll". Pero en realidad no es así; la búsqueda de sustancias que permitan aumentar el rendimiento sexual y la pasión data de tiempos ancestrales, tanto en sociedades civilizadas como primitivas. A pesar de que existen personas que recurren al uso y abuso de estimulantes cuando tienen relaciones sexuales, todavía persiste un gran desacuerdo sobre la relación entre el uso de drogas y el rendimiento sexual; quienes saben de estos temas no han podido llegar a un consenso; lo que sí se sabe con certeza es que el consumo crónico de drogas puede afectar seriamente la libido.

## ¿Qué ocurre con el sexo en la drogadicción?

En nuestros días, la drogadicción es muy frecuente, inclusive se puede encontrar en personas de todas las edades y condiciones socioeconómicas, 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 que provoca, entre los que podemos mencionar: dependencia psíquica, la que se presenta 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 y se presenta cuando el consumo de alguna droga es constante y crónico por cualquier medio; cuando se presenta dependencia psicofísica, o sea, con una tendencia a mayores dosis y 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 correlación directa entre el efecto de la droga y la personalidad de quien la consume, provocando cambios involuntarios en ella, lo que, generalmente, provoca problemas tanto sociales como familiares que se salen del control de la persona consumidora.

Existen diferentes clasificaciones para el consumo de drogas, a la 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 alcohólico. La adicta o adicto ya sea a la droga, al cigarrillo o al alcohol es la persona que luego del consumo periódico y continuo presenta una dependencia psicofísica a un producto.

La sexualidad de las personas se ve afectada por los efectos nocivos que produce la toxicomanía; no importa qué droga se consuma: todas afectan severamente la sexualidad, aunque de diversas formas.

### Los tóxicos que más frecuentemente se utilizan son:

- **Morfina y derivados (heroína).**
- **Barbitúricos y/o alcohol.**
- **Cocaína y “Crack” (una variante es el “bazuco” colombiano, que es una mezcla de residuos tóxicos: polvo de ladrillo, por lo que es una verdadera bazooka para el cerebro).**
- **Marihuana y “hashish”.**
- **Anfetaminas y sedantes.**
- **Alucinógenos (LSD y hongos).**
- **Éxtasis, tachas o metaanfetaminas.**
- **Pegamentos y colas inhalables.**

## ¿Qué ocurre con estas drogas?

Existen drogas como la morfina, heroína, codeína y sus derivados, que se conocen como drogas heroicas y que se suelen inyectar por vía intravenosa, o sea, en las venas y son altamente adictivas, crean graves cuadros de dependencia, lo que hace que se vuelva indispensable consumirlas. El consumo de estas drogas es una de las causas más frecuentes de muerte por sobredosis, y de enfermedades como la flebitis y el contagio de Hepatitis “B” y VIH, además de ser una causa importante para el deterioro de la personalidad y las relaciones sociales. Por lo tanto, en las adictas y adictos a estas drogas el sexo deja de ser una prioridad y acaba sucumbiendo junto con las personas que son adictas a ellas, que también se les conoce como drogas pesadas.

Cuando se utilizan los psicofármacos, mejor conocidos como barbitúricos, que tienen un efecto hipnótico, se cursa por un estado que es muy parecido al alcoholismo crónico, que trae como consecuencia que se inhiba el deseo sexual, disfunciones eréctiles y orgásmicas. Las personas adictas a este tipo de drogas, en el momento en que están intoxicadas parecen borrachas y en su estado de mayor toxicidad pueden caer en coma, lo que puede producir daño neurológico y hepático. Hay casos muy conocidos como el de 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 que producen los barbitúricos.

Las intoxicaciones crónicas más nocivas son las de las anfetaminas, porque ocasionan grave lesión hepática y neurológica, además de producir un grave daño psicofísico, entre otros: 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 que también se llama dietilamida del ácido lisérgico y algunas variedades de hongos, provocan cuadros profundos de alteración de la conciencia y despersonalización, lo que genera episodios de paranoia, crisis de excitación y pérdida de contacto con la realidad.

## ¿Y con la cocaína o la marihuana?

De las hojas de coca se extrae la cocaína, que también es conocida como “blanca, frula o merca”, es una de las drogas más usadas en la actualidad y produce un efecto de aceleración y excitación cuando se inhala. Es la droga de moda, ya que en esta época todo se caracteriza por el aprovechamiento del tiempo y por el rendimiento aún a costa de la salud de las personas. El consumo de la cocaína causa 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 deterioro personal y de la personalidad. Su uso continuo y crónico produce disfunción del deseo y cuadros graves de impotencia sexual, lo que saben muy bien los adictos a este polvo blanco, también llamado polvo de estrellas.

El “crack” es un derivado de la cocaína altamente tóxico que se fuma y que provoca síntomas y consecuencias similares a la cocaína, pero con mayor deterioro de la persona y una mayor incidencia de actividades ilícitas, violencia y delitos.

**Las tachas son MDMA, una metanfetamina conocida como droga de diseño. Los tachas siempre estarán tomando agua y sudando aunque el rave sea en el Desierto de los Leones.**

**Sánchez, Cinthya, El Universal, domingo 20 de agosto del 2006.**

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” afectan el rendimiento sexual ya que provocan dificultad para llegar al orgasmo o desinterés sexual.

## ¿Qué pasa con el éxtasis?

El “éxtasis” es una droga muy popular a la que se le atribuyen efectos eróticos y placenteros. Es conocida como un estimulante de la familia de las anfetaminas y contiene también mescalina que es un alucinógeno. Provoca en el sistema nervioso central un efecto despertador y estimulante, por lo que bajo su efecto se modula el deseo, la excitación, la erección y el orgasmo; en ocasiones puede ser un facilitador y en otras un inhibidor. Como todas las personas somos diferentes, suele tener diferentes reacciones. De lo antes dicho, podemos darnos cuenta que la metilendioximetanfetamina o MDMA, que conocemos popularmente como “éxtasis” no es una sustancia divertida e inocente, sino que, que tiene efectos graves y muy poderosos en el sistema nervioso, que al sufrir alteraciones puede traer graves consecuencias al organismo de quien la consume o a las personas con quien se relaciona la persona adicta a este tipo de drogas sintéticas o de diseño.

**“Se siente éxtasis”. ¿Y cuando se pasa el efecto? “Unas ganas incontenibles de llorar y dolor muscular por haber bailado toda la noche”, dice. El cuadro de felicidad, la percepción de colores nítidos, el placer de sentirse sin dolor, sin hambre, sin frío y sin problemas, la sensibilidad en el tacto y la energía provocados por la liberación de dopamina y norepinefrina desaparecen a las cuatro horas de haber ingerido la pastilla.**

**Sánchez, Cinthya, El Universal, domingo 20 de agosto del 2006.**

En el Congreso de la Sociedad Norteamericana de Psiquiatría que se llevó a cabo en la ciudad de Nueva York, EE.UU, en el 2004, se presentaron los resultados de una investigación en la que se evaluaron hombres y mujeres de entre 21 y 48 años de edad que eran consumidores de este tipo de drogas, centrando la atención de la investigación en cuatro etapas de la respuesta sexual: satisfacción, orgasmo, erección en hombres y lubricación en mujeres y deseo. Los resultados más sobresalientes de esta investigación y de otras similares es que en algunos casos la satisfacción y el deseo podían aumentar con el uso de MDMA; otras de las personas bajo estudio reportaron que el orgasmo se había retardado y que la erección se había visto afectada negativamente en un alto porcentaje de la muestra.

Es de mencionarse que 60% de las personas utilizan de manera concomitante la marihuana para incrementar el deseo sexual, pero esto ocasiona un incremento simultáneo de la toxicidad, cuando se mezcla con el consumo de el éxtasis, las anfetaminas y la cocaína, ya que después de su uso continuo presentan un cierto efecto de excitación psicomotriz, depresión, ansiedad, insomnio y rebeldía que vienen aparejados con francos cuadros de anorgasmia e impotencia.

Los resultados de esta investigación nos ayudan a comprender muchos cuadros de eyaculación ausente o retardada, o de trastornos de erección, de donde podemos concluir que las drogas estimulantes generan cuadros de intoxicación crónica que derrumban el orgasmo, la erección, el deseo y a la persona adicta en su totalidad.

## ¿Existe también un abuso de psicofármacos?

Una de las adicciones más comunes que existen actualmente, aunque de otra naturaleza, es la dependencia de los psicofármacos que suelen estar avalados por recetas médicas. Generalmente se trata de medicamentos que han solucionado cuadros que antes eran incurables o que tienen efectos curativos, pero cuando se abusa de uso indiscriminado o sin control médico, pueden ocasionar graves consecuencias en nuestra salud. La adicción a psicofármacos se presenta lo mismo en personas jóvenes que en adultas, en muchos casos bajo la forma de automedicación. Cuando los medicamentos para los nervios, como se conocen popularmente, son usados de manera abusiva y descontrolada producen impotencia, dificultad para eyacular, anorgasmia o pérdida de interés para ambos sexos. Lo mismo ocurre con las personas adictas al alcohol, por su toxicidad hepática (ya que es en el hígado donde se metabolizan las hormonas) y neurológica, así como el daño psicológico y en las relaciones familiares que

ocasiona que se deterioren gravemente por la violencia recurrente y ataques de celotipia. El alcohol es también un enemigo de la respuesta sexual.

El resultado de todo lo que hemos analizado líneas arriba es que el uso de drogas inyectables como las anfetaminas, heroína, morfina y cocaína tienen un efecto que destruye la salud y la sexualidad de las personas adictas; además del alto grado de dependencia e intoxicación que producen, causan un grave deterioro en la persona e incluso la muerte, contagios de virus y bacterias, entre los que destaca el VIH-Sida.

Las drogas y tóxicos usados de manera crónica y constante deterioran gravemente la calidad de vida y la salud en general. Aunque sabemos que las y los jóvenes de hoy tienen que enfrentar la falta de oportunidades laborales y posibilidades de desarrollo, problemas familiares, crisis social y los problemas comunes de la vida, además de la angustia y depresión que puede causar el enfrentar fracasos amorosos o sexuales, lo que es cierto es que el uso crónico y constante de estupefacientes, alcohol y tabaco, no ayudan a solucionar los problemas, sino por el contrario se vuelven factores que agravan estas situaciones.

## ¿Pandillas, bandas y drogas?

Cuando las jóvenes y los jóvenes se enfrentan a la frustración, sienten que sus madres y padres no los comprenden, se sienten solas y solos e incomprendidas o incomprendidos; sienten la necesidad de pertenecer a un grupo, lo que les hace más soportables estos sentimientos.

Es importante que no te engañes, ya que hacerte persona adulta, significa, aprender a hacer las cosas por tí misma o mismo, empezar a asumir responsabilidades y a superar las situaciones difíciles. Dentro de una pandilla o banda, hay poco margen para las decisiones individuales. Normalmente, en este tipo de grupos hay normas establecidas; crees que escapas del dominio o control de tu madre y tu padre, que te independizas porque ya eres mayor y lo único que haces es pasar a depender de ese grupo. Quizás intentes evadirte con las drogas. Piensa que las drogas son fatales para tu organismo y tu salud, y además, crean, como ya dijimos, dependencia, y afectan tu personalidad.

Como ya mencionamos líneas arriba, hay drogas blandas como la marihuana y drogas duras, como la heroína, que son altamente destructivas y crean una fuerte dependencia. Actualmente las más corrientes entre las jóvenes y los jóvenes son las drogas sintéticas, que están creando problemas muy serios.

Tal vez piensas que es muy atractivo evadirte de la realidad, porque te puede resultar difícil superarla. O tal vez te sientes muy presionada o presionado por tus amigas o amigos, si no tomas alcohol, te etiquetan de "fresa". Piensa que hay mucho en juego.

**Las metanfetaminas utilizadas en las tachas, así como todas las drogas sintéticas o de diseño, se cree que no hacen daño, pero son estupefacientes altamente adictivos que van ganando terreno entre los jóvenes, de manera preocupante: con cinco sesiones se vuelven imprescindibles.**

**Sánchez, Cinthya, El Universal, domingo 20 de agosto del 2006.**

Las personas que se dedican al tráfico de drogas y al narcomenudeo ganan mucho dinero a costa de la inexperiencia de las jóvenes y los jóvenes. A estas personas les interesa que consumas drogas, porque de esa manera aumentan sus ganancias, pero, para tomar una decisión de este tipo, debes contar con toda la información que necesitas para saber realmente qué te juegas en ésta apuesta, que puede destrozarte tu juventud y si te enganchas, toda tu vida.

**Si conoces a alguien atrapado en las drogas o cerca de estarlo, no le discrimines, él o ella tiene un problema y lo que necesitan es comprensión y ayuda profesional.**



# Derecho a tener derechos



Considerando que la libertad, la justicia y la paz en el mundo tienen por base el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienables de todos los miembros de la familia humana.

Preámbulo  
Declaración Universal de los Derechos Humanos

## 1. ¿De qué hablamos cuando hablamos de Derechos Humanos?

### ¿Qué son los Derechos Humanos?

A veces nos da mucha flojera cuando nos hablan de nuestros derechos. Nos parece aburrido y poco interesante. Los derechos humanos son las facultades, prerrogativas y libertades fundamentales que tiene una persona por el simple hecho de serlo; y el ejercicio de los derechos humanos es necesario para que el ser humano logre su desarrollo integral. Es importante que sepas sobre tus derechos, para que puedas defenderlos. Por eso, todo ser humano, sin importar su edad, religión, sexo u orientación sexual, discapacidad, compleción física, condición social, ideología u origen étnico debe gozar de ellos.

¿Sabías que los derechos humanos son interdependientes? Es decir, que cada uno de ellos se interrelaciona y posibilita el ejercicio de los demás derechos humanos. Este concepto integral de los derechos humanos implica que la violación de uno solo de ellos, repercute en la violación de todos los demás. Por el contrario, la realización de un derecho posibilita la realización de los otros. El concepto de derechos humanos también es universal e incluyente, ya que todos ellos son necesarios para todas las personas, tanto en lo individual como en lo colectivo.

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.

Los derechos humanos también son irrenunciables, porque pertenecen a todas las personas, desde su nacimiento, hasta su muerte, y nadie puede renunciar a ellos. ¿Ya ves por qué es tan importante que los conozcas? No puedes renunciar a ellos.

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.

## ¿Quién define cuáles son los derechos humanos?

Los derechos humanos son producto de los acuerdos de la comunidad internacional, que está conformada por todos los países o naciones que se agrupan en la Organización de las Naciones Unidas, y fueron reconocidos por primera vez en la Declaración de los Derechos Humanos en 1948. Los derechos humanos son reconocidos y garantizados por el Estado, y ser incluidos en la Constitución y en las leyes para hacerlos exigibles.

El reconocimiento a los derechos específicos, como los de las mujeres, la niñez, los derechos sexuales y reproductivos, ha venido definiéndose con mayor precisión desde la década de los 80 en algunas convenciones y conferencias internacionales, convocadas por la Organización de las Naciones Unidas.

## ¿Cómo saber cuáles son tus derechos?

Hay un marco internacional, un marco regional y un marco nacional de los derechos humanos; los documentos principales son los tratados internacionales y la Constitución o Carta Magna<sup>(1)</sup>. Existen dos sistemas para el establecimiento y control de los derechos humanos; uno es multilateral y agrupa a todos los países del mundo, la Organización de las Naciones Unidas (ONU). El otro es el Sistema Interamericano de los Derechos Humanos, y funciona en el marco de la Organización de Estados Americanos (OEA). Los mayores avances sobre derechos humanos se han dado en el Sistema Universal, la ONU. Si te interesa conocer y consultar los tratados internacionales puedes ir a su sitio de internet: [www.un.org/spanish/](http://www.un.org/spanish/) para consultarlos; ahí encontrarás desde la Carta Universal de los Derechos Humanos, la Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948, el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, así como el de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales de 1966, la Convención para la Eliminación de todas las formas de Discriminación hacia las Mujeres de 1979, la Convención de los Derechos de la Niñez en 1989, hasta la Tercera Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo celebrada en El Cairo, Egipto, en 1994 y la Cuarta Conferencia Mundial de la Mujer, celebrada en Beijing, China, en 1995.

Todos estos instrumentos han sido claves para comprender el alcance de los derechos sexuales y reproductivos, particularmente los de las mujeres, así como los

(1) Marco Internacional y Nacional de los Derechos Sexuales de Adolescentes, Afluentes SC, [www.afluentes.org](http://www.afluentes.org)

de las y los adolescentes y de las y los jóvenes de ambos sexos. El Estado Mexicano ha ratificado todas las convenciones y tratados, y ha firmado todas las declaraciones, programas y planes de acción, por lo que los tres niveles de gobierno, el federal, el estatal y el municipal o delegacional están obligados a cumplirlos, desarrollar las leyes que los incluyan, respeten y defiendan.

### Alejandra, 17 años

**“¿Qué es un derecho?** Es algo que yo puedo hacer siempre y cuando no afecte a otra persona, mis derechos terminan donde empiezan los de los demás. **¿Qué es para ti la libertad?** Hacer lo que quieres, elegir lo que quieres ser, libertad de decidir qué quieres, no basado en lo que quieren los padres o los amigos, sino lo que uno quiere”

### Iraís, 15 años

**“¿Qué es un derecho?** Es que no porque te vean humilde te van a humillar, es que puedas defender tu vida, tu salud y tu felicidad. Es poder expresarse, expresar lo que sientes.”

## ¿Qué es la libertad?

La libertad es una forma de humanizarnos, de reconocernos como personas, de hacer uso de nuestra razón frente a sentidos diversos, de reflexionar ante opciones inciertas. John Stuart Mill afirmaba en su ya clásico “Ensayo sobre la Libertad” que “El hombre se diferencia de los animales no tanto por ser poseedor de entendimiento o inventor de instrumentos y métodos, como por tener capacidad de elección; por elegir y no ser elegido; por ser jinete y no cabalgadura...”. La libertad festeja la capacidad de elegir según los propios deseos, y reconoce la presencia de la razón y la conciencia en todo ser humano.

La libertad es la facultad para decidir entre diferentes opciones, siguiendo un comportamiento ético, e implica responsabilizarse de las decisiones tomadas y asumir las consecuencias. Como valor universal de todo ser humano, la libertad sustenta el origen de la imaginación y de la creatividad, del arte y de las ciencias, de los proyectos de nación y los compromisos sociales, de los ideales del amor y de la búsqueda de placer sexual.

## ¿Qué entendemos por Igualdad y Equidad?

En el artículo 1º constitucional, se plantea la igualdad, quedando prohibida “toda discriminación motivada por origen étnico o nacional, género, edad, discapacidad, condición social, condiciones de salud, religión, opiniones, preferencias, estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad humana, y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas. Y en el artículo 4º se plantea que “el hombre y la mujer son iguales ante la ley y ésta protegerá la organización y el desarrollo de la familia”.

Sin embargo, en México sigue habiendo desigualdad y discriminación. Debido al modelo de desarrollo económico y a las relaciones que se establecen entre las personas y las instituciones, motivadas por la lucha de poder, o debido a aspectos culturales, religiosos o sociales, esta igualdad no es visible. Aunque legalmente se nos coloque en los mismos niveles, existen violaciones a los derechos humanos que atentan contra la dignidad de las personas.

Te has preguntado ¿qué podemos hacer para lograr que esta igualdad jurídica se exprese también en la vida cotidiana, garantizando los derechos y erradicando la discriminación?

Para garantizar el ejercicio de tus derechos, es necesario conocerlos y exigir que se cumplan cabalmente. Establecer relaciones equitativas e igualitarias, significa brindar a las personas que viven o han vivido en condiciones de exclusión, de desventaja y discriminación, y que han quedado al margen del desarrollo, mayores oportunidades a través de acciones que permitan lograr la igualdad de oportunidades, y de trato, para disminuir las brechas de desigualdad existentes entre mujeres y hombres, y entre pobres y ricos en todas las áreas del desarrollo, de manera que se puedan visibilizar sus demandas y necesidades.

Igualdad significa trato igualitario con base en que todas las personas somos iguales. Los grupos que han vivido históricamente en condiciones de subordinación tienen necesidades diferentes a los grupos cuya condición los coloca en posiciones privilegiadas.

Por ello, comprender, reconocer y atender las necesidades específicas de cada grupo, dando a cada quien lo justo y un trato digno y equitativo posibilita la igualdad a la que aspiramos.

La equidad tiene que ver también con la posibilidad de que, todas las personas tengan las mismas oportunidades para su desarrollo; tiene connotaciones de justicia e igualdad social, con responsabilidad y valoración de la individualidad.

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Artículo 1  
Declaración Universal de los Derechos Humanos.

## ¿Qué es el derecho a la privacidad y a una vida digna?

Una vida digna requiere, entre otras cosas, de privacidad; de la capacidad para separarse de la mirada pública, de los juicios y valores de los demás, para poder actuar y tomar decisiones de acuerdo con lo que dicte la conciencia, con las propias ideas, valores, deseos y proyectos. El único límite del derecho a la privacidad, es el respeto al derecho a la privacidad de las otras personas. Pero el derecho a la privacidad no debe, bajo ningún concepto someterse a tratos humillantes, o que te lastimen o hagan daño o a tratos crueles e inhumanos, por que eso estaría atentando contra tu dignidad.

Las personas necesitan un espacio de intimidad; un espacio que les permita manifestar libremente afectos y emociones, basadas en el respeto y la comunicación franca. El respeto a la privacidad, exige que las instituciones de carácter estatal o privado, respeten la confidencialidad y las prácticas sexuales y reproductivas, sin intervención alguna –a menos que se esté afectando la integridad de alguna persona-, ya que son asuntos que afectan directamente tu proyecto de vida, y sobre los cuales tú asumes responsabilidad personal.

Todas las personas aspiramos a una vida digna, es decir, a una vida en la que se respeten nuestros derechos humanos y en la que podamos satisfacer nuestras necesidades básicas.





## 2. Derecho a saber y a que me informen.



Este derecho tiene como propósito garantizar que niñas, niños, adolescentes y personas adultas reciban información clara, oportuna, puntual y completa, entre otros, acerca del ejercicio de la sexualidad y de las medidas preventivas para el cuidado de su salud sexual y reproductiva.

Tal como se define en la Convención de los Derechos de la Niñez, “la niña o el niño tendrá derecho a la libertad de expresión; ese derecho incluirá la libertad de buscar, recibir y difundir informaciones e ideas de todo tipo”. Este derecho se centra en evitar la censura y fomentar que se ejerza la sexualidad sanamente, evitando prácticas de riesgo y relaciones sexuales en contra de tu voluntad o tu deseo; también incluye difundir las prácticas preventivas como el uso del condón y de los métodos anticonceptivos para evitar embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/Sida.

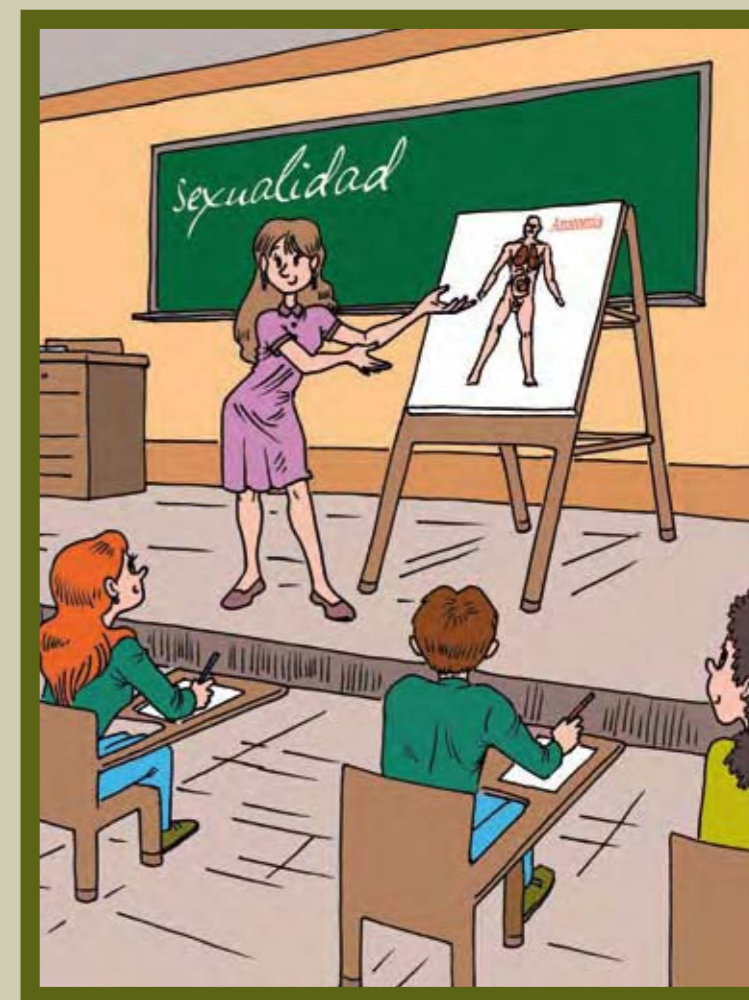
**Paola, 19 años.**

“¿Consideras importante el derecho a decidir y por qué?: Sí, es importante que tengamos que decidir y no dejarnos llevar por los demás. Debemos de tomar nuestras propias decisiones con responsabilidad y debe respetarse.”

## 3. Tu derecho a la educación sexual. ¿Para qué sirve?

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, por que vivimos en un estado laico.

Históricamente, la educación oficial dejó de ser regulada por criterios religiosos, y ha sido fiel a los principios de la educación laica; la cual exige que se base en el conocimiento científico. Este tipo de educación está garantizada en el artículo 3º constitucional “...la educación será laica, y por tanto, se mantendrá ajena a cualquier doctrina religiosa; el criterio que orientará a esa educación se basará en los resultados del progreso científico; luchará contra la ignorancia y sus efectos, las servidumbres, los fanatismos y los prejuicios”.



**Iraís, 15 años.**

**“¿Para ti qué serían los derechos sexuales y reproductivos? Es poder decidir tú sobre tu sexualidad y decir que es lo que quieres. Los seres humanos son dueños de sus pensamientos, sus ideas y de sus actos, tanto física como emocionalmente.”**

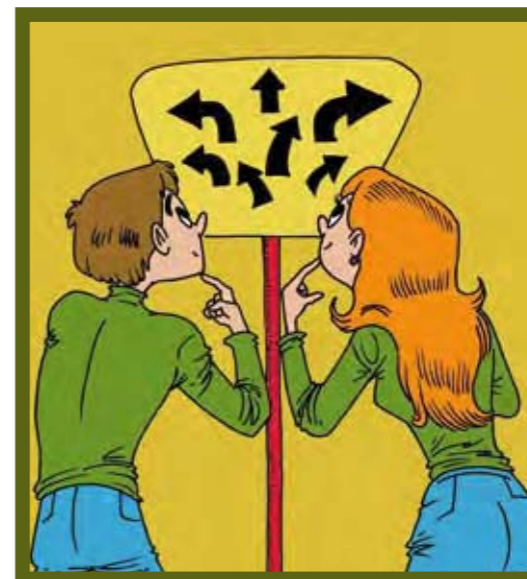
Los temas principales de la educación sexual incluyen la promoción de los derechos sexuales, el impulso de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, el fomento a la salud sexual, y la responsabilidad ante la reproducción, así como, la necesidad de evitar la violencia y el abuso sexual, las actitudes sexistas y racistas, la discriminación por género y por orientación sexual, y la prevención de infecciones de transmisión sexual. Incluye también, información objetiva, amplia y científica acerca de la sexualidad como una dimensión positiva de la vida de las personas, así como, la promoción de valores como el respeto, la solidaridad y la responsabilidad en las relaciones sexuales.



**Emanuelle, 17 años.**

**“Tú tienes el derecho a decidir cuantos hijos tener, como persona tienes la libertad, es tu decisión, es tu persona, es tu criterio de hacer y decidir lo que te es mejor.”**

## 4. Derecho a decidir sobre lo que quiero y lo que no.



### ¿Qué es el derecho a decidir?

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.

El derecho de las personas a decidir sobre sus gobiernos y sobre sus cuerpos, es un aspecto central de las democracias modernas. Cuando las niñas y los niños son educados desde pequeños en un ambiente de respeto, se propicia la libertad para que tomen decisiones y se hagan responsables de las consecuencias de sus actos. En esa medida aprenderán a tener confianza en sí mismos, 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.



## Las y los jóvenes ¿tienen libertad para decidir?

Sí, la juventud tienen derecho a tomar decisiones libremente, siempre y cuando, sean responsables y no afecten a terceros o a ellos mismos.

Como joven, tienes derecho a tomar tus propias decisiones, disponiendo de la información necesaria para elegir cómo quieres vivir, y expresarte sin afectar a las demás personas, ni causarte daño a ti mismo. Tienes derecho a decidir cómo vestir, qué música escuchar, qué estudiar, qué pareja tener, cuándo y con quien tener relaciones sexuales por primera vez, cuándo y con quien casarte o unirte, y en qué momento embarazarte. La idea es, no sólo no afectar a terceros, sino evitar afectarse a una misma o a uno mismo.

El derecho a tomar decisiones libres, informadas y responsables sobre tu sexualidad y tu reproducción, incluyendo el derecho a la maternidad voluntaria, y a elegir y utilizar anticonceptivos, está protegido por las leyes de nuestra ciudad y nuestro país.

### **Mauricio, 18 años.**

“Pues yo sé y estoy seguro que me gustan las mujeres y respeto a los que tienen otras preferencias sexuales siempre y cuando me respeten y no se metan conmigo”.

### **Emanuelle, 17 años.**

“Es la libertad que se tiene para decidir lo que uno quiere, pero sin afectar a terceros.”

## 5. Ejerciendo mis derechos sexuales y reproductivos.



## ¿Qué son los derechos reproductivos?

El concepto de derechos reproductivos, es relativamente reciente en el campo de los derechos humanos. El Programa de Acción de El Cairo,\* (1994) definió el concepto de derechos reproductivos, como parte de los derechos humanos y señala que: “Se basan en el reconocimiento del derecho básico de todas las parejas e individuos a decidir libre y responsablemente el número de hijos, el espaciamiento de los nacimientos (...) y a disponer de la información y de los medios para ello, y el derecho a alcanzar el nivel más elevado de salud sexual y reproductiva; entendida ésta no sólo como la ausencia de enfermedades, sino como un estado de bienestar físico y psicológico.

\* ONU, Programa de Acción adoptado en la Tercera Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo, El Cairo, 1994. Estados Unidos, 1998.

Actualmente, los Derechos Sexuales y Reproductivos desarrollados por diversas instituciones civiles en nuestro país son:

1. El derecho a la felicidad, a los sueños y a las fantasías, a la democracia en las relaciones entre las personas, al placer y disfrute del erotismo, a la libertad y la autonomía en el ejercicio de la sexualidad.
2. El derecho a la integridad física y a la autonomía en el control del cuerpo.
3. El derecho a una sexualidad libre de violencia y coerción, en un marco de relaciones de igualdad, respeto y justicia.

El espíritu de los derechos sexuales y reproductivos pugna por la búsqueda del placer mutuo y recíproco y reivindica las emociones y el aprender a expresarlas, así como el derecho a la información y a servicios posibles y seguros, que son necesarios para garantizar una vida sexual saludable y enriquecedora.

En los años 90 el discurso sobre los derechos reproductivos, adquirió una especial relevancia en el marco de dos conferencias mundiales de la Organización de las Naciones Unidas (ONU)

Los derechos reproductivos garantizan que toda persona pueda:

- **Decidir tener o no tener hijos.**
- **Decidir libre y responsablemente el número de nacimientos y el intervalo o espaciamiento entre los mismos.**
- **Acceder a servicios de salud sexual y reproductiva de calidad en todas las etapas de la vida.**
- **Obtener información sobre métodos anticonceptivos, incluyendo las más modernas tecnologías, como el condón femenino y la anticoncepción de emergencia.**
- **Obtener una interrupción del embarazo, en condiciones de seguridad, en los casos permitidos por la ley.**
- **Obtener atención sanitaria de calidad durante el embarazo, el parto, después del alumbramiento y el aborto; y en la interrupción legal del embarazo (ILE) por distintas razones.**
- **Acceder a tratamientos y métodos para atender problemas de infertilidad y esterilidad.**

...”quiero ratificar mi convicción sobre el derecho que gozamos las mujeres y los hombres de fundar y ser parte de una familia, siempre que exista libre y pleno conocimiento e igualdad de derechos y responsabilidades. Nuestras familias así formadas deben gozar de la protección de la sociedad y del Estado, sin discriminación de ningún tipo...”

*Huaita Alegre, Marcela, Igualdad en el Matrimonio y la Familia*

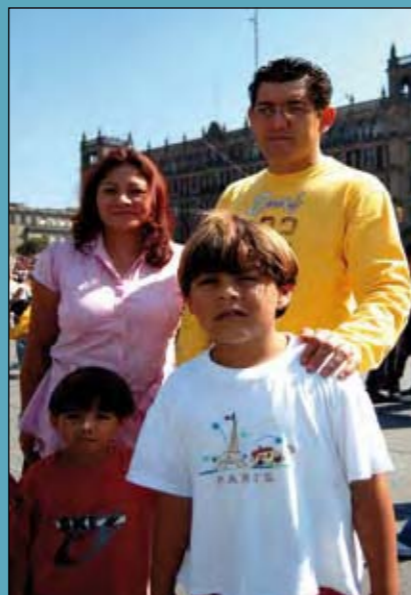
Después de años de terapia que me costó mucho dolor y dinero, tuve la certeza de que había sido abusada sexualmente por mi padre desde mi más tierna infancia. Esta certeza no entró en mi conciencia de un sólo golpe. Fueron años de dudas, de crearme loca por pensar semejante cosa y de castigarme por ser mala: mala hija, mala esposa, mala madre, mala...

## ¿Cómo se protegen o garantizan los derechos reproductivos?

En la Constitución Mexicana se protegen los derechos reproductivos. En el Artículo 4º se señala que: “ (...) Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y el espaciamiento de sus hijos. (...)”.

El Estado mexicano tiene la obligación de garantizar, que estos derechos fundamentales se reconozcan en nuestras leyes y se puedan ejercer, al crear las condiciones económicas, sociales y culturales para garantizar una maternidad y una paternidad, libres, responsables y voluntarias. De igual manera, tiene la obligación de respetar el derecho a decidir, de quienes no quieren tener hijos o más hijos de los que ya tienen.

El reconocimiento de la libertad reproductiva en la Constitución de nuestro país y la configuración de estrategias por parte del Estado, plasmadas en leyes y planes, permiten la protección y ejercicio de los derechos reproductivos. Una de estas estrategias, es la inclusión de diversas causales por las cuales se permite la interrupción del embarazo, en los distintos códigos penales del país.



### CARTILLA DE DERECHOS SEXUALES DE LAS Y LOS JÓVENES

Esta cartilla fue elaborada por organizaciones de jóvenes mexicanos y avalada por la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH)

#### 1. Derecho a decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad

Se deben respetar las decisiones que tomes sobre tu cuerpo y tu vida sexual, sin que nadie te presione, condicione ni imponga sus valores particulares.

#### 2. Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual

Nadie puede presionarte, discriminarte, inducirte al remordimiento o castigarte por ejercer o no actividades relacionadas con el disfrute de tu cuerpo y tu vida sexual.

#### 3. Derecho a manifestar públicamente mis afectos

Puedes expresar tus ideas y afectos sin que por ello nadie te discrimine, coarte, cuestione, chantajee, lastime, amenace o agrede verbal o físicamente.

#### 4. Derecho a decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad\*

Tienes derecho a decidir libremente con quién compartir tu vida, tu sexualidad, tus emociones y afectos. Nadie debe obligarte a contraer matrimonio o a compartir con quien no quieras tu vida y tu sexualidad.

#### 5. Derecho al respeto de mi intimidad y vida privada

Tienes derecho al respeto de tus espacios privados y a la confidencialidad en todos los ámbitos de tu vida, incluyendo el sexual. Sin tu consentimiento, ninguna persona debe difundir información sobre los aspectos sexuales de tu vida.

#### 6. Derecho a vivir libre de violencia sexual

cualquier forma de violencia hacia tu persona afecta el disfrute pleno de tu sexualidad. Ninguna persona debe acosar, hostigar, abusar o explotarte sexualmente.

#### 7. Derecho a la libertad reproductiva\*

Como mujer u hombre joven tienes derecho a decidir el tener o no hijas o hijos, cuántos, cuándo y con quien tú decidas.

#### 8. Derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad

Las mujeres y los hombres jóvenes, aunque diferentes, son iguales ante la ley.

#### 9. Derecho a vivir libre de toda discriminación

No te pueden discriminar por edad, género, sexo, estado de salud, religión, origen étnico, forma de vestir, apariencia física o por cualquier otra condición personal.

#### 10. Derecho a información completa, científica y laica sobre sexualidad

Tienes derecho a recibir información veraz, no manipulada o sesgada. El Estado debe brindar información laica y científica.

#### 11. Derecho a educación sexual

Tienes derecho a una educación sexual sin prejuicios, que fomente la toma de decisiones libre e informada, la cultura de respeto a la dignidad humana, la igualdad de oportunidades y la equidad.

#### 12. Derecho a servicios de salud sexual y salud reproductiva

El personal de los servicios de salud pública no puede negarte información o atención bajo ninguna condición y éstas no deben estar sometidas a ningún prejuicio.

#### 13. Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad

Como joven tienes derecho a participar en el diseño, implementación y evaluación de programas sobre sexualidad, salud sexual y salud reproductiva.

## 6. Somos ciudadanas y ciudadanos. Somos iguales. A nuestra edad tenemos derechos.



### ¿Qué es la ciudadanía y cómo se adquiere?

La ciudadanía es el derecho y la obligación de todas las personas de votar y ser votadas, de participar y exigir rendición de cuentas a las y los gobernantes; es también la capacidad y el derecho de las personas de autogobernarse, decidiendo de manera libre, responsable e informada. Implica el conocimiento, ejercicio y exigibilidad de los derechos, por lo que conocerlos es una medida fundamental para garantizarlos. Pero esto no es posible si no contamos con la información y con la participación activa de todas y todos para exigir aquellos derechos que percibimos que no se están garantizando.

La ciudadanía implica derechos y responsabilidades; es una práctica cotidiana en la que mujeres y hombres participan para transformar a su sociedad; al ejercer la

ciudadanía, se posibilita la erradicación de la discriminación y de la exclusión de los diferentes grupos sociales. Este enfoque de la ciudadanía está centrado en las personas, como poseedoras de dignidad; condición que garantiza la universalidad de los derechos.

La capacidad de las personas para participar y tomar decisiones tanto individuales como colectivas en su comunidad, es un aspecto fundamental de la ciudadanía. Por ello, no sólo quienes tienen credencial de elector, acta de nacimiento, son mayores de 18 años y viven honestamente, ejercen su ciudadanía. Cada vez más, se reconoce la necesidad de otorgar a las jóvenes y los jóvenes sus derechos como ciudadanos.

El Instituto Electoral del Distrito Federal, define la ciudadanía como un estatus legal y político, ratificado y otorgado por la Constitución en su artículo 34, que a la letra dice: “Son ciudadanos de la República los varones y mujeres que, teniendo la calidad de mexicanos, reúnan, además, los siguientes requisitos: I) Haber cumplido 18 años, y II) Tener un modo honesto de vivir.”

...”En la medida que el aludido “entrenamiento” para la toma de decisiones se edifica a lo largo del proceso de relaciones humanas, cabe tener presente que estas relaciones no están exentas de una serie de valores y prejuicios que otorgan roles diferenciados —y muchas veces— hasta discriminatorios contra ciertos grupos y poblaciones, entre los que se encuentran las mujeres. La oportunidad de aprendizaje para la toma de decisiones es un proceso que se construye a lo largo del ciclo de vida y, que por tanto, pasa por las decisiones cotidianas; es decir, las de la vida misma de cada ser humano...”

Bermudez Valdivia, Violeta, *El derecho a la participación política*

### ¿Y las mujeres también pueden ejercer su ciudadanía?

A pesar de situaciones históricas de clara desventaja para las mujeres, hoy en día, las mujeres votan, participan políticamente, son elegidas para ocupar puestos de elección popular y ocupan cargos en espacios públicos y privados de toma de decisiones; pero esto no es suficiente. La representación proporcional de las mujeres sigue siendo muy injusta y requiere de medidas que impulsen su participación y acción en todas las esferas del desarrollo, pero sobre todo en la vida política del país.

En 1995, en la IV Conferencia Mundial de las Mujeres en Beijing, China, se propuso el 8 de septiembre como el Día Internacional de la Ciudadanía de las Mujeres; con la finalidad de impulsar y poner en marcha acciones especiales temporales, para superar las condiciones de discriminación y violencia contra las mujeres. Así mismo, el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), reconoce en esta plataforma, a las niñas como ciudadanas, otorgándoles los mismos derechos a la participación y expresión de sus opiniones en la escuela, la familia y la comunidad.

## ¿Para qué queremos participar?

La ciudadanía es una posición en la sociedad para exigir la protección y ejercicio pleno de nuestros derechos; lo que implica, una amplia participación de todas y todos; es decir, tomar parte en las acciones y decisiones colectivas que nos afectan de forma directa o indirecta. Esto supone la responsabilidad de estar informadas e informados, para tomar decisiones y actuar en el marco del respeto a los derechos humanos de todas las personas.

Cuando decidimos exigir nuestro derechos, necesitamos conocerlos; y es necesario también observar el contexto en el que se respetan o no, para proponer acciones posibles y reconocer las necesidades y especificidades de cada grupo. Por ejemplo, en el caso de las y los jóvenes, la ciudadanía les garantiza la posibilidad de decidir de manera autónoma, sobre su vida y sobre su cuerpo, de ampliar su ámbito de elección en un contexto de libertad, igualdad, ejercicio de derechos y de participación política y ciudadana, independientemente de si son mujeres u hombres.



Sin embargo, la situación de las mujeres jóvenes es más compleja que la de los hombres, pues viven graves problemas de exclusión, marginalidad, violencia, abuso y maltrato. Todas estas problemáticas poseen profundas raíces históricas y culturales, que siguen perpetuando problemas de inequidad y discriminación. La falta de reconocimiento legítimo de los derechos de las mujeres jóvenes, requiere que se promueva y reconozca la particularidad de sus formas de vida, y condiciones específicas a través de acciones y políticas públicas que le garanticen erradicar la violencia, la exclusión y la discriminación, y establezcan relaciones equitativas con los hombres jóvenes, como elemento esencial para el ejercicio pleno de su ciudadanía.

Participar en el ejercicio de la ciudadanía, es promover la extensión de los derechos humanos para el reconocimiento de nuestras libertades, dignidad humana y calidad de vida sin distinción de raza, etnia, religión, orientación sexual, edad o género.

### **Sharom, 18 años.**

“Es por que los papás querían a alguien que fuera a la Universidad, algo que tú no quieres, la idea que tienen los padres de ti, ... piensan en su propio futuro, ... de quién los va a mantener.”

### **Iván, 20 años, mesero.**

“Es importante tener ese derecho porque en ocasiones tú sabes lo que quieres mejor que otros y sabes más de ti que tu familia.”

### **Karina, 17 años.**

“Los papás deciden por nosotros, pero para ellos.”

## 7. ¿Qué es el Estado laico?



El Estado laico, es aquel que prescinde de toda influencia religiosa y establece, por lo tanto, una clara separación entre los ámbitos y las funciones de las iglesias y del Estado. El estado laico basa sus decisiones, sus políticas públicas y sus avances en los descubrimientos científicos. El Estado laico es el mejor instrumento jurídico para defender el ejercicio de nuestros derechos y libertades.

### ¿Qué importancia tiene el Estado laico para tu vida sexual?

El Estado laico proporciona las condiciones para que sea posible vivir pacíficamente en una sociedad plural y diversa, respetando las diferencias religiosas e ideológicas; y garantiza, que las políticas públicas estén libres de influencias o intereses religiosos. El Estado laico basa su legitimidad en la soberanía popular, y no en poderes eclesiales o sagrados.

La separación entre las Iglesias y el Estado, reconoce a una sociedad civil independiente, cuyos miembros tienen libertad de conciencia y de religión. A las instituciones estatales se les exige neutralidad, y a los funcionarios públicos, que separen sus convicciones personales de sus decisiones al legislar, al definir políticas y al ofrecer servicios públicos. El Estado laico es neutral, está obligado a respetar todas las religiones, creencias, filosofías e ideologías, incluyendo las de los ministros eclesiales. Pero, en momentos controversiales, es al Estado, a quien corresponde precisar el sentido de la laicidad y de la neutralidad, y no a los representantes de las iglesias.

Tomando en cuenta que las regulaciones de las principales tradiciones religiosas de occidente descalifican todas las prácticas sexuales no reproductivas, el Estado laico ha sido un marco jurídico crucial para reconocer los derechos sexuales y reproductivos de todas y todos: el derecho a ejercer el autoerotismo y la sexualidad dentro y fuera del matrimonio, entre novios, e independientemente del estado civil, entre parejas de gays, de lesbianas, o de transgénero; a vivir una sexualidad libre de embarazos no deseados y con acceso a las tecnologías modernas de anticoncepción e interrupción del embarazo, en los casos permitidos por la ley, de prevención y tratamiento de las infecciones sexuales y de la infertilidad.

**Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión o su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.**

**Artículo 18  
Declaración Universal de los Derechos Humanos**

### ¿Qué es la conciencia?

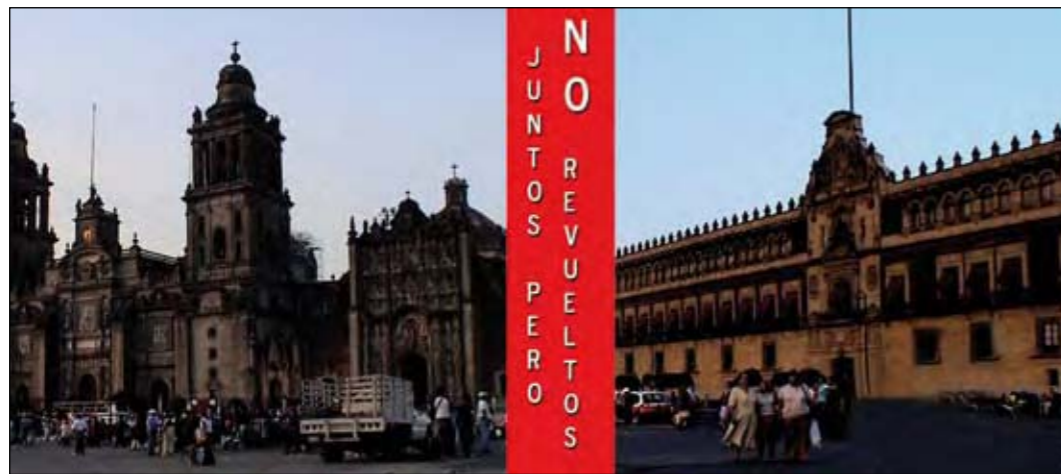
De acuerdo con lo que dice el teólogo Anthony Padovano, “Podemos definir a la conciencia como: El sentido personal e interno de lo que es moralmente bueno o malo en nuestra propia conducta o motivos personales y lo que nos lleva a obrar lo que consideramos correcto. La conciencia deriva de una intuición individual, abierta al conocimiento y a la formación y conduce a la formación del juicio individual.” También podemos hacer referencia al principio de conciencia de Kant: “Si lo consideras bueno para ti, es porque antes lo consideraste bueno para cualquier persona”.



En este sentido, continúa Kant, “La conciencia es algo más que la concepción que tenemos sobre nuestra condición moral. Es una apelación inexorable e inamovible a llegar a ser lo que estamos llamados a ser”.

## ¿Qué es la libertad de conciencia?

Es el derecho de todas las personas a ejercer su propio juicio moral, para tomar decisiones en todos los aspectos de su vida. La dignidad humana está basada en la capacidad para discernir entre diferentes opciones, sin presiones, ni coacciones de ninguna índole.



La libertad de conciencia incluye el derecho a profesar o no una religión y un conjunto de creencias; incluye también, el deber de reconocer que todo ser humano es libre de formar sus propios juicios y llegar a sus propias conclusiones.

El Estado laico debe garantizar que ninguna creencia pueda ser impuesta a las demás personas, y debe reconocer el ejercicio de la libertad de conciencia a niños, niñas, jóvenes y personas adultas concediéndoles la existencia de la razón y de procesos abstractos de pensamiento complejos, que permiten combinar sentimientos y códigos morales, para decidir en negociación con la conciencia interna.

El Estado laico protege el derecho a tener las creencias religiosas y las ideologías que se deseen, sin más límite que el respeto a las leyes y el reconocimiento de los derechos de quien piensa diferente a ti.

La libertad de conciencia se deriva de los derechos civiles protegidos en el artí-

Nota del autor: Según Kant, una norma moral ha de ser universal, ha de valer para todos los hombres en toda circunstancias, y ha de cumplirse por sí misma, no por interés, por inclinación o por deseo de la persona, e independientemente de que pueda tener consecuencias positivas o negativas para ella.

culo 24 constitucional: “Toda persona es libre para profesar la creencia religiosa que más le agrade, y para practicar las ceremonias, devociones o actos de culto respectivo, siempre y cuando, no constituyan un delito o falta penados por la ley. El Congreso no puede dictar leyes que establezcan o prohíban religión alguna”

## ¿Las y los jóvenes tienen derecho a la libertad de conciencia?

Al ser protegida por los derechos civiles, todas las personas tienen el derecho a la libertad de conciencia. La Ley de Protección de los Derechos de niños, niñas y adolescentes, específica en su artículo 36 que “Niños, niñas y adolescentes gozarán de libertad de pensamiento y conciencia”. Nadie puede forzarte, obligarte o violentarte para hacer algo en contra de tu conciencia, incluyendo las decisiones relacionadas con tu vida sexual y reproductiva. El límite de tu libertad es el bienestar de los demás, como dijo Benito Juárez en su tiempo: “El respeto al derecho ajeno es la paz”.

**“En el contexto de esta sociedad judeo-cristiana queremos libertad e información para decidir y elegir, liberarnos de la culpa, de la hipocresía, y del destierro espiritual a que se nos condena por intentar vivir con una ética que se basa en la justicia, con criterios propios y libertad de conciencia”...**

# Glosario de términos indispensables

Muchas personas piensan que el aparato sexual, consiste solamente en los órganos genitales, esta creencia es errónea. El aparato sexual de las personas está constituido por **TODO EL ORGANISMO HUMANO**.

Para efectos de simple clasificación, diremos que las principales partes del organismo que afectan directa e indirectamente a la sexualidad son:

- a) el cerebro y el sistema nervioso central;
- b) el sistema nervioso autónomo;
- c) los órganos sensoriales y el sistema muscular;
- d) las glándulas endocrinas, y
- e) los órganos genitales externos y el sistema reproductor interno.

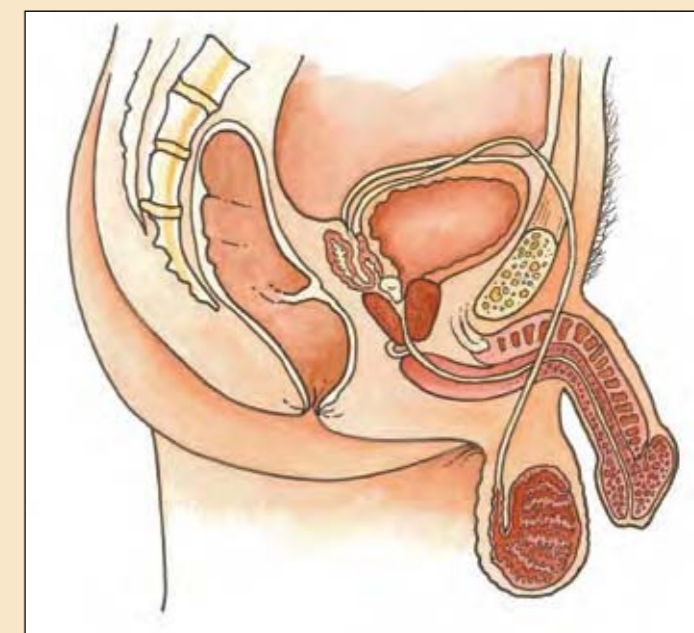
Aquí te damos una serie de definiciones que pueden ayudarte a comprender que pasa con tu cuerpo:

## 1. El pene, los testículos y los órganos sexuales masculinos

El pene, dice el diccionario, es la parte más notoria de los órganos sexuales masculinos; sirve para orinar y para el coito (relación sexual). Se compone de una cabeza, llamada glande, recubierta por un pliegue llamado prepucio, dos cuerpos cavernosos por donde circula la vena, la arteria, el nervio dorsal del pene y el cuerpo esponjoso, en cuyo interior está la uretra, conducto por el que pasan la orina y el semen, para salir por el meato del extremo anterior. Las partes más sensibles del pene son el glande y su parte inferior el escroto.

El escroto es un saco o bolsa situado bajo el pene, que contiene los testículos que producen los espermatozoides que viajan en el semen (también llamado esperma), y mediante los cuáles los varones pueden fecundar a las mujeres; además, los testículos producen las hormonas sexuales, especialmente andrógenas que determinan los caracteres sexuales secundarios, como el vello de la cara, la gravedad de la voz, las facciones viriles, y contribuyen al apetito sexual.

En el escroto también se encuentra el epidídimo (una especie de borde saliente en la parte posterior y superior del escroto donde se forman los espermatozoides), el conducto deferente (continuación del epidídimo que va de los testículos al conducto eyaculador), las vesículas seminales (situadas en la base de la vejiga, unidas al conducto deferente y son los almacenes del semen hasta el momento en que se necesitan); la próstata (glándula que rodea la uretra frente a la boca de la vejiga y donde se produce un líquido espeso y lechoso que constituye una parte muy importante del semen); unos conductos eyaculadores especiales (por donde pasa la secreción de la vesícula seminal mezclada con los espermatozoos procedentes de los conductos deferentes y que ayudan a expulsar el líquido en el pene al momento de la eyaculación), y las glándulas lubricantes (o glándulas de Cowper), que facilitan el paso del semen por la uretra hasta la abertura o meato.

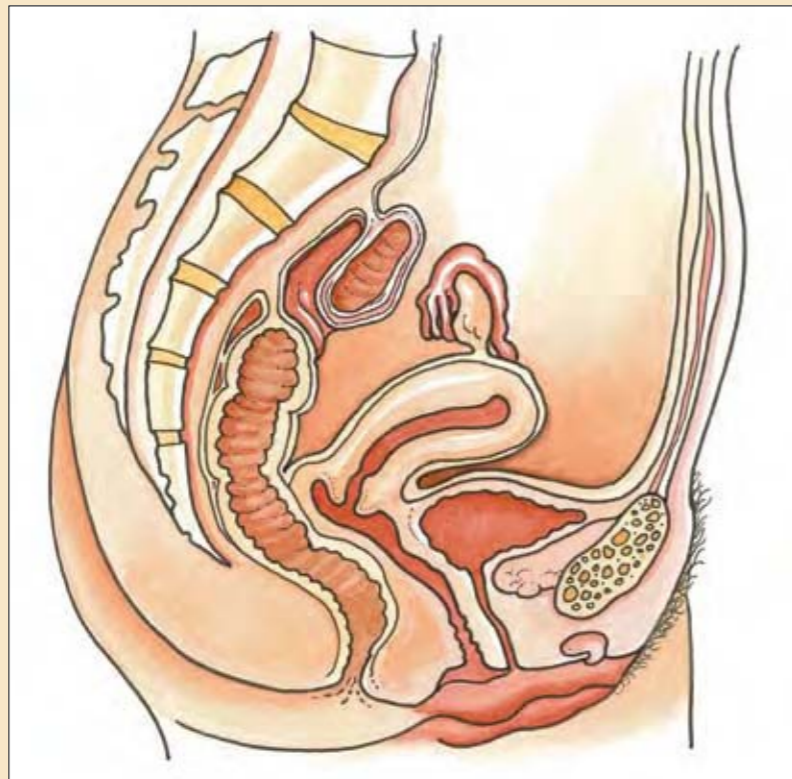


## 2. La vulva, el clítoris y los órganos sexuales femeninos

Los órganos sexuales femeninos son algo más complicados que los masculinos. Se conforman por la vulva (nombre que sirve para denominar a los órganos genitales femeninos externos), la cual tiene forma ovalada y se encuentra entre los muslos femeninos, extendiéndose desde el Monte de Venus (porción de tejido adiposo situada encima del pubis) hasta la región que se encuentra antes de la abertura del ano llamada perineo.

Cuando la vulva está cerrada, es recubierta por los grandes labios exteriores en cuyo interior se hallan los pequeños labios interiores, ambos formados por pliegues cutáneos. Los grandes labios tienen la coloración de la piel y van desde el Monte de Venus casi hasta el ano, y por lo general están cubiertos de vello. Los pequeños labios interiores son muy delicados, de color rojizo y tienden a extenderse, haciéndose muy sensibles, y se lubrican cuando la mujer se excita sexualmente.

En el interior de los pequeños labios interiores se encuentran de adelante hacia atrás: el clítoris, la desembocadura de la uretra (llamada meato urinario), y el orificio externo de la vagina.



El clítoris es un pequeño órgano, de extremada sensibilidad que tiene forma parecida a la de un pequeño pene; es uno de los puntos principales de las sensaciones sexuales de la mujer. A semejanza del pene, tiene un glande y un cuerpo que se llenan de sangre durante la excitación sexual, endureciéndose.

La desembocadura de la uretra está separada del clítoris y la vagina, y aunque está destinada para orinar, a veces adquiere sensibilidad y puede usarse en la masturbación o la excitación sexual.

El orificio externo de la vagina posee una entrada o vestíbulo, parte del cual recibe el nombre de introito, y al igual que los pequeños labios está provisto de terminaciones nerviosas que lo hacen muy sensible a los estímulos táctiles. Pasando el vestíbulo y el orificio vaginal, se abre la vagina propiamente dicha, que tiene una forma tubular y mide de siete a diez centímetros de longitud. En la vagina también se encuentra el llamado punto G que, dicen los sexólogos, es la zona de mayor sensación sexual en las mujeres, además del clítoris.

En circunstancias normales, el tubo vaginal tiene sus paredes en contacto, cerradas, pero se separan al introducirse el pene o un "juguete sexual", ajustándose al tamaño del mismo.

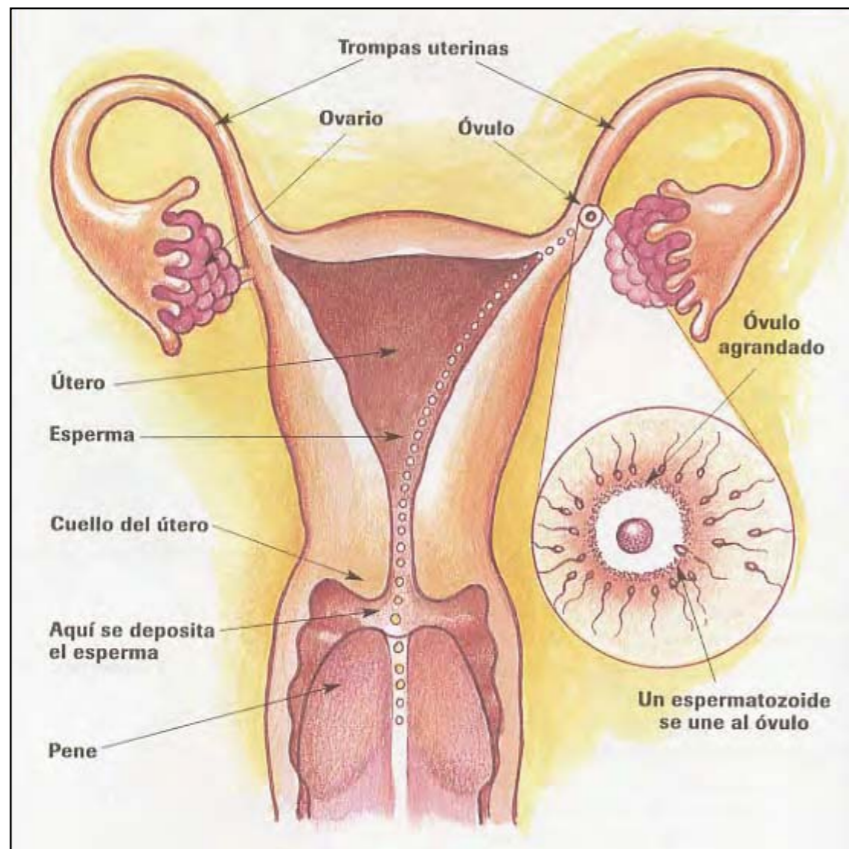
En algunas mujeres que no han tenido relaciones sexuales, la entrada de la vagina está cubierta con una membrana llamada himen que puede ser fuerte o débil, elástico o rígido e incluso inexistente, algunas niñas nacen sin él. Puede rasgarse o dilatarse durante las primeras relaciones sexuales; a veces puede impedir la relación, por lo que es recomendable extirparlo mediante una cirugía.

En la parte superior de la vagina se encuentra el cuello del útero, a través del cual se llega a la cavidad uterina durante las excitaciones sexuales y el coito; las paredes son bien lubricadas por las glándulas de Bartholin, situadas cerca de la entrada del útero. Por encima de la vagina, en la cavidad abdominal se encuentra el útero o matriz; de él parten una especie de brazos, llamados trompas de Falopio, en los cuales están los ovarios uno de cada lado del útero. Al igual que los testículos del varón, los ovarios secretan células reproductoras llamadas óvulos y unas hormonas que influyen en la menstruación y en el desarrollo de las características sexuales femeninas como: el vello fino, el timbre de voz, el desarrollo de los senos, etcétera.

Durante la relación heterosexual el semen que eyacula el pene penetra en el útero a través del cuello, y los espermatozoides ascienden por las trompas de Falopio. Si un solo espermatozoide encuentra un óvulo maduro puede fecundarlo y concebir un nuevo ser.

### 3. Los espermatozoides

Son las células sexuales masculinas provistas de un largo flagelo y capaces de fecundar al óvulo de la mujer para dar lugar a un huevo del que surgirá un nuevo ser.



### 4. La ovulación

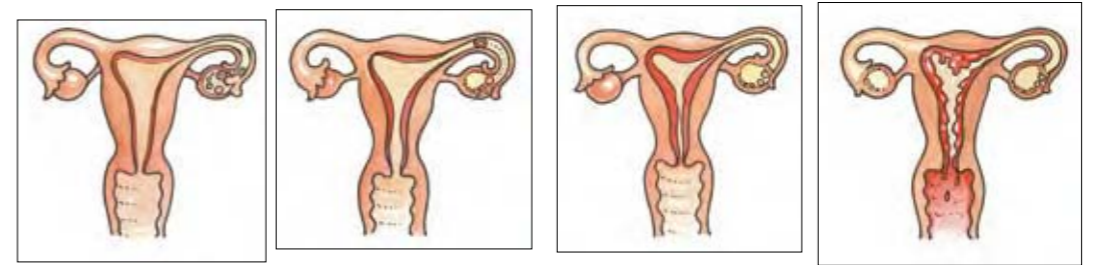
Durante 28 días aproximadamente, en los ovarios se van madurando los óvulos, y uno de ellos crece formando una prominencia en la superficie de los ovarios; el óvulo madurado se abre paso y sale del ovario para ser recogido por la trompa de falopio, de la que pasa al útero, donde si encuentra un espermatozoide que lo fecunde, se instala en la pared del útero, misma que está preparada por las hormonas para recibirlo y permitir el desarrollo de un nuevo ser.

### 5. La menstruación

Si el óvulo no ha sido fecundado, la mucosa del útero, que está preparada para alimentarlo, lo destruye y expulsa del cuerpo femenino a través del útero y la vagina, cada 28 días aproximadamente, en forma de hemorragia, conocida como menstruación, que suele durar de tres a cinco días.

### 6. Ciclo menstrual

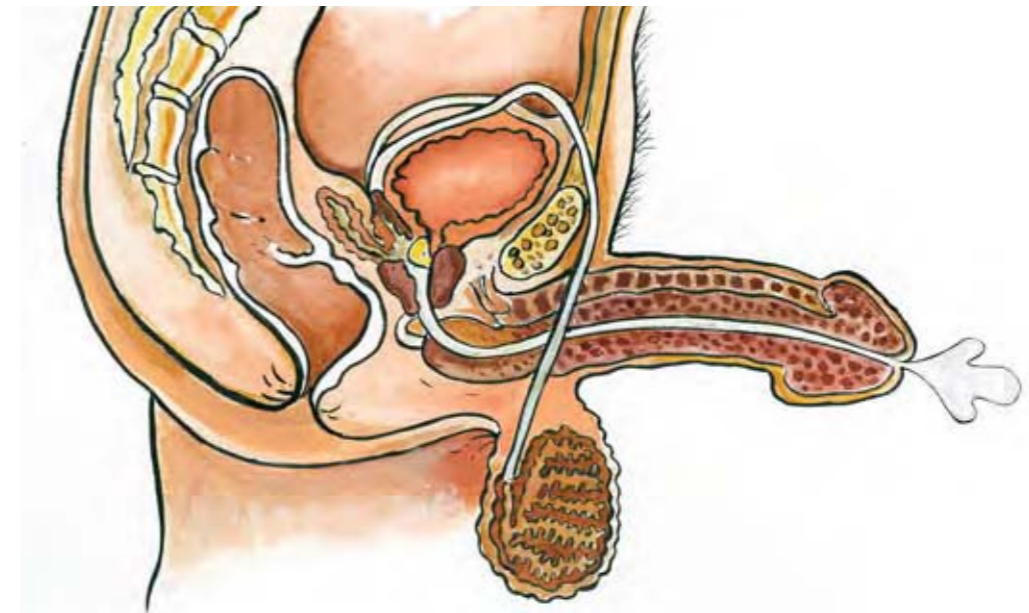
Periodo transcurrido entre el principio de una menstruación y el inicio de la siguiente.



### 7. La eyaculación

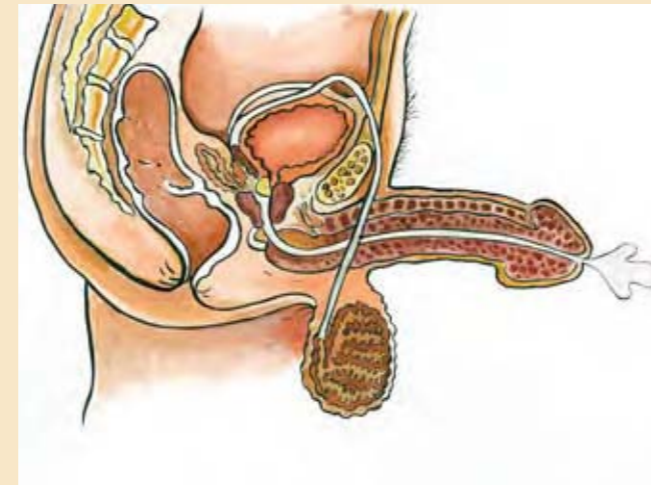
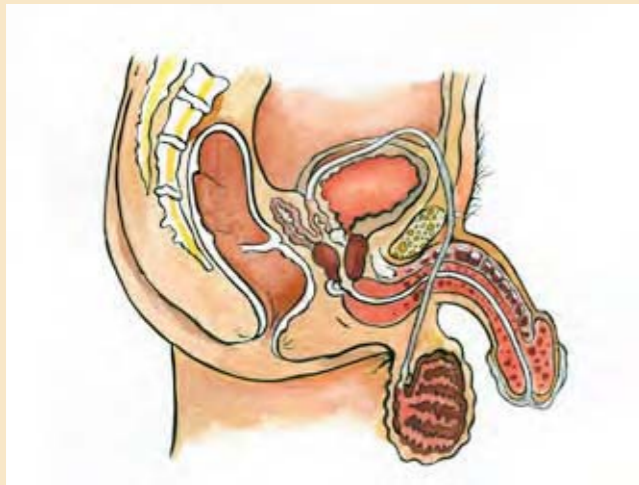
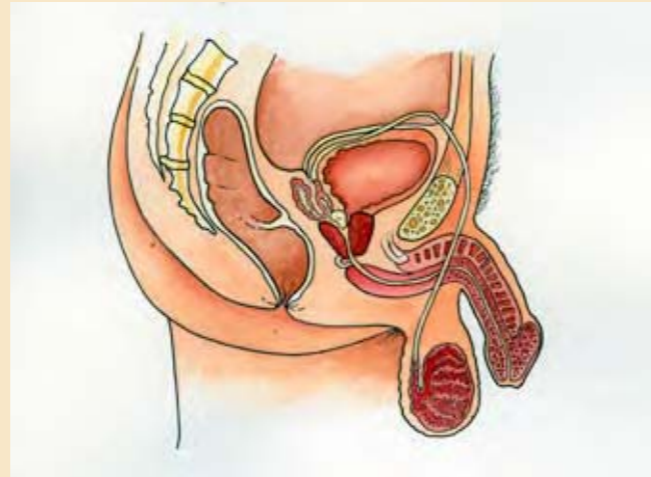
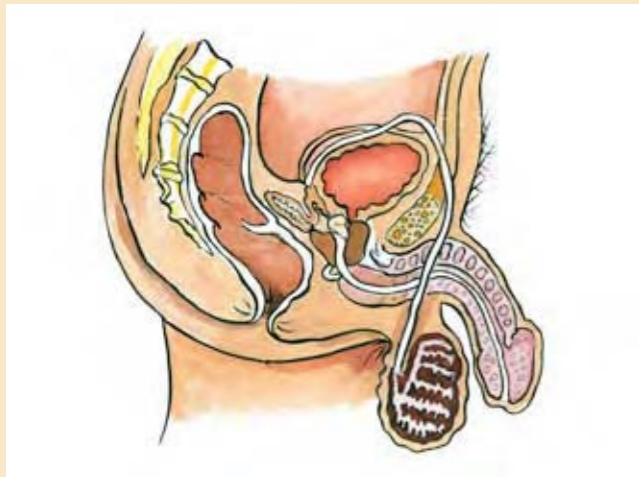
Durante el orgasmo se produce una emisión lanzada con rapidez y fuerza del líquido seminal a través de la uretra, provocada por las contracciones rítmicas de las paredes musculares de las vesículas seminales.

Es el semen secretado por los testículos. Estudios de sexología reportan que algunas mujeres 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.



## 8. La erección

Endurecimiento y aumento de volumen, que experimenta el pene por el hecho de acumular sangre.



## 9. El orgasmo

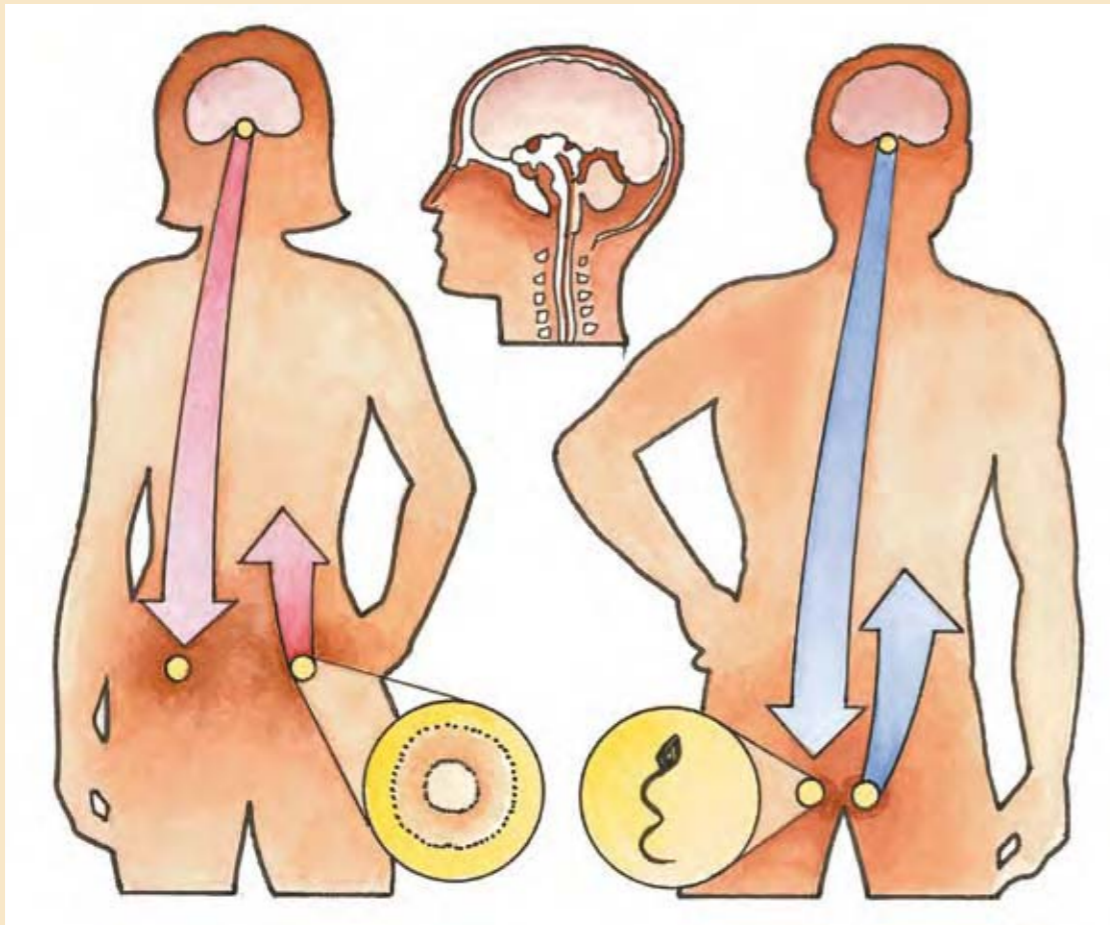
Es el clímax de la relación sexual. El orgasmo está acompañado normalmente de intensas sensaciones de placer en el pene, la vulva y la vagina, así como en otras partes del cuerpo. Durante el orgasmo se presentan sensaciones muy intensas y espasmos psicofísicos; un notable aumento en las pulsaciones, 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.

## 10. El erotismo

La palabra erotismo deriva del nombre del dios griego del amor: Eros. El erotismo es una expresión relacionada con el conocimiento, con la seducción, con el enamoramiento, con el acto amoroso con uno mismo o entre dos personas. El erotismo es una forma de conocimiento: el conocimiento del cuerpo, de nuestro propio cuerpo, del cuerpo del otro a través de la comunicación sincera, el acuerdo mutuo y el respeto absoluto a no hacerse daño. Aunque en general el erotismo masculino es más visual, más genital, y el erotismo femenino más táctil, muscular y auditivo, ligado a los olores, la piel y el contacto físico, lo cierto es que estas diferencias, producto de una división milenaria entre los sexos, empiezan a cambiar en la medida en que las y los jóvenes están aprendiendo a conocer sus cuerpos con más libertad, conocimientos, información y absoluto respeto a ellas, y ellos mismos, y a las demás personas.



## 11. El cerebro y el sistema nervioso central



Cuando la persona se halla en estado de excitación sexual, su cerebro colabora a que llegue al orgasmo, proporcionándole sensaciones de placer o satisfacción. El cerebro también nos 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 consuma 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 las sensaciones exteriores procedentes de la dermis o piel, las extremidades, los músculos, la vista, el oído, el olfato y el gusto al cerebro.

La parte del sistema cerebroespinal relacionada con las sensaciones sexuales es la región inferior llamada zona sacrolumbar de la médula espinal, que 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, ver a la persona que te “mueve”... las codifica y envía impulsos nerviosos a la región inferior de la médula, y de ésta regresan a los genitales.

## 12. 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, el ritmo respiratorio. En la adolescencia parece que este sistema nervioso, es “bien autónomo” y a veces anda como loco por el mundo; es normal, se está desarrollando tu erotismo.

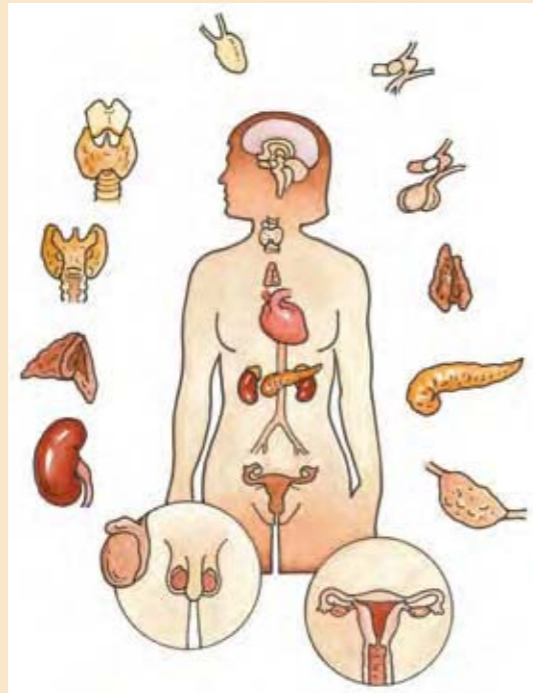
## 13. Los órganos sensoriales y el sistema muscular

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.

## 14. Las glándulas endócrinas

Entre las glándulas productoras de hormonas se hallan comprendidas las gónadas (testículos y ovarios), las glándulas suprarrenales, la glándula tiroidea, 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.



## 15. Sexo Protegido o Seguro



Formas de actividad sexual que tienen un nivel relativamente bajo de riesgo, de adquisición de una infección de transmisión sexual o de provocar embarazo, por la utilización del condón o preservativo, especialmente Sida.

## 16. Sadomasoquismo



Consiste en la preferencia por actividades sexuales que implican infligir dolor o humillación. Si la preferencia se orienta a ser receptor de tales estimulaciones, se denomina masoquismo; por el contrario, si se pretende ocasionarlas, se denomina sadismo.

Con frecuencia ambas preferencias se presentan de manera conjunta.

## 17. Acoso sexual

Consiste en someter a otra persona a insinuaciones, tocamientos sexuales no deseados miradas y acercamientos, exposiciones de genitales, entre otros. Cuando sospeches que puedes ser víctima de acoso sexual, es importante que se lo digas a alguna persona a la que le tengas confianza.



## 18. Violación

Forzar a alguien a tener relaciones sexuales. Normalmente para obligar a la otra persona se utiliza la fuerza física o el abuso de poder. En caso de violación o de violencia sexual, ya sea fuera o dentro de casa, es importante denunciarlo y avisar a alguna persona que te pueda ayudar. Recuerda, tú no tienes la culpa...



## 19. Abortivo

Se dice de cualquier sustancia que provoca el aborto. Algunos de los productos que la tradición popular considera como abortivos, son: el perejil, azafrán, ruda, sabina, enebro, fósforo, arsénico, las sales de plomo y mercurio. En realidad actúan como tóxicos y provocan el aborto como una consecuencia de la intoxicación de la madre. No es recomendable su consumo durante el embarazo pues pueden causar "la muerte".



## 20. La habituación

Acostumbrarse o hacer que alguien se acostumbre a una cosa. Adquirir o hacer adquirir un hábito. Producir adicción a un medicamento, a una droga o a una conducta.

En psicología: disminución progresiva de la reacción innata a un estímulo, que se produce como resultado de la presencia repetida o constante de ese estímulo.



## 21. Síndrome de abstinencia

En Psicología: Conjunto de molestias (síntomas físicos y psíquicos) que aparecen en los sujetos habituados al consumo de una determinada droga o medicamento, cuando se interrumpe su administración o se influye en su acción, mediante la aplicación de un antagonista específico. Dichos síntomas, llamados también de privación o retirada, son específicos y característicos de cada tipo de droga y su aparición denota, con frecuencia, aunque no siempre la existencia de dependencia física o adicción.





## ANEXO I

**¿Quieres saber más sobre sexualidad?  
Te recomendamos sobre:**

## ANEXO II

**Guía de información  
¿Quieres conocer más sobre los servicios  
que te ofrece el  
Gobierno del Distrito Federal?**

### Definición de la sexualidad. Los derechos sexuales y los reproductivos.

1. Jeffrey Weeks, *Sexualidad*, Paidós, Barcelona, 1998.
2. Alicia Mesa, et al. *Marco internacional y nacional de los derechos sexuales de adolescentes*, AFLUNTES SC y Comisión de los Derechos Humanos del Distrito Federal, México, 2006

### Los siguientes folletos te brindarán información muy importante:

2. GIRE, *Sexualidad y Derechos Reproductivos*, México, 2002

Sitios que te indican dónde conseguirlo en:

***www.gire.org.mx***

3. Delgado, Gabriela, *Recuerdos y realidades de la sexualidad y las relaciones sexuales*, en *Más vale prevenir que lamentar*, Novoa, Rosario, Compiladora, pág. 45-48, UNICEF/INMUJERES, México, 2001

### Estos libros te pueden servir.

4. Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir, A.C. *Jóvenes, sexualidad y derechos*. Cartas de Navegación. México, 2000.

***www.ilsb.org.mx***

5. Roca, Nuria. *¡Soy una adolescente!*, Ed. Diana, Barcelona, 2003
6. Aguilar Gil, José Ángel. Rodríguez Ramírez, Gabriela. *Sexualidad. Lo que todo adolescente debe saber*, Ed. SITESA, 1989

### Estos cuadernos te ayudarán a reflexionar sobre el embarazo no deseado:

7. Gabriela Rodríguez R. y José A. Aguilar G. *Hijo de tigre...pintito Hablemos de sexualidad*. Libros del Rincón, SEP, México, 1996
8. Grupo de Información en Reproducción Elegida, GIRE, *Con la conciencia tranquila*, México, 2001.
9. Católicas por el Derecho a Decidir, *Dilemas Éticos de México*, 2003

### Otro libro muy bueno...

10. Rodríguez, Gabriela, *El Aborto*, Serie: ¿Cómo ves?, UNAM, México, 2005

### Sobre VIH/Sida te recomendamos el siguiente libro, es una historia novelada del descubrimiento del VIH/Sida y de su propagación en el mundo.

11. Lapierre, Dominique, *Más grande que el amor*, Ed.Planeta, México, 1990

### Y el siguiente folleto te proporciona argumentos importantes.

12. Católicas por el Derecho a Decidir, *Sexualidad en la Era del VIH/Sida*, México, 2003

También puedes consultar los boletines *Tú Decides*, especialmente para jóvenes.

### Si tienes curiosidad con respecto a los métodos anticonceptivos te sugerimos dos publicaciones:

13. Hayman, Suizee. *Guía de los métodos anticonceptivos. Los pros y los contras de cada opción*, Colección Cuerpo y Salud. Ed.Paidós, Buenos Aires-México, 1995

### Presenta la información bastante clara:

14. Hartcher, Robert. Hopkins, Johns, *Lo esencial de la tecnología anticonceptiva*. University-OMS-USAID-Pro Salute, 1999

### Otros libros que son muy interesantes y te pueden servir:

- Viñales, Esmeralda, Compiladora, *Antología de lecturas sobre sexualidad*. Democracia y Sexualidad, A. C., 1999
- Pick, Susan, Aguilar, José Ángel, et al, *Planeando tu vida. Programa de educación sexual y para la vida dirigido a los adolescentes*. 7a. edición, Ariel, México, 1998,
- Rivera Reyes, Gabriela. Arango Restrepo, María Clara, *Cuaderno de trabajo 4. Salud Sexual y Reproductiva de las y los adolescentes*. Pathfinder México, 1999.

- Aguilar Gil, José Ángel. Botello Lonngi, Luis. Yee, Kimberly Aumak *Juntos planeamos el futuro. Hablemos de la Autoconciencia de la Salud Sexual y Reproductiva*, Fundación Mexicana para la Planeación Familiar, A.C., 1998.

- Aguilar Gil, José Ángel. Mayén Hernández, Beatriz. *La Salud Sexual y Reproductiva en la Adolescencia: Un Derecho a Conquistar*, Manual educativo para prestadores de servicio de salud, 2001.

- Rivera, Gabriela. Aguilar Gil, José Ángel. Schiavon, Ermani Raffaella. *Métodos Anticonceptivos para Adolescentes*. Manual para prestadores de servicios. Pathfinder, México, A.C. 1999.

- Gabriela Rodríguez y Beatriz Mayen, *Manual de Capacitación Los caminos de la vida*, educación sexual para jóvenes rurales, ONUSIDA/AFLUENTES S.C./IMSS Oportunidades, México, 2004

- Monroy de Velasco, Anameli. *El educador y la sexualidad humana*. Ed.Pax,México

### Si quieres profundizar tus conocimientos acerca de éstos temas, consulta los siguientes libros:

- Setter, *Aparato reproductivo femenino*, tomo II, Ed. Salvat, México.

- Looekard-Hamilton. *Anatomía Humana*. Ed. Interamericana, México, 2005

- Quiroz, *Anatomía Humana*, Ed. Porrúa

- Moor, *Embriología clínica*, Ed. Interamericana, México

- Lemaire ,Jean, *La pareja humana*, FCE, México

- Medalie, Jack H., *Medicina Familiar. Principios y prácticas*, Ed.Limusa, México

- Calvo M. Isabel, *Pareja y familia*, Ed. Amorrortu, Argentina.

- Masters and Johnsons, *Respuesta Sexual Humana*, Ed. Inter-Médica, Buenos Aires

- Rattner, J., *Psicología y Psicopatología de la vida amorosa*. Ed. Siglo XXI, México.

- Ullerstamn, Lars, *Las minorías eróticas*. Ed. Grijalbo, México.

- Kaplan, H. S., *The New Sex Therapy*, Brunner/Mazel Publishers, Nueva York, Estados Unidos de América, 2002.
- Ellis, A., *The art and science of love*. Nueva York Dell Publishing Co., Estados Unidos de América

**Una librería en la que puedes encontrar libros específicos sobre sexualidad.**

“El armario abierto”. [www.elarmarioabierto.com](http://www.elarmarioabierto.com)



**1.** Esta es la página principal del Gobierno del D.F., donde encontrarás toda la información de los programas sociales de tu interés que operan en la Ciudad de México.

[www.df.gob.mx](http://www.df.gob.mx)

**2.** La Secretaría de Educación del Distrito Federal está comprometida con los habitantes de la Ciudad de México para que a través de sus programas inicien ó continúen con sus estudios, tal es el caso del Bachillerato @ Distancia o el de Prepa Sí, que como el resto de los programas pretenden que, todas y todos los niños y jóvenes de la ciudad, accedan a una educación laica, pública y de calidad. Pone a tu disposición su página electrónica.

[www.educacion.df.gob.mx](http://www.educacion.df.gob.mx)

**3.** En esta página conocerás todos los programas e instituciones que operan programas para jóvenes como tú, y encontrarás muchas respuestas para ti de la Secretaría de Desarrollo Social.

[www.sds.df.gob.mx](http://www.sds.df.gob.mx)

**4.** Cerca de donde vives seguramente hay un DIF, pero probablemente no conoces en su totalidad los programas que ofrece. Así que revisa esta página y encontrarás alternativas para ti, tu familia y tu comunidad.

[www.dif.df.gob.mx](http://www.dif.df.gob.mx)

**5.** Siempre es interesante conocer todo lo que nuestra ciudad nos ofrece en materia de actividades culturales y recreativas, y sobre todo a bajo costo, así que entra a esta página y entérate de los espacios en donde siempre habrá algo que sea de tu interés, para que asistas con tus amigos y amigas.

[www.cultura.df.gob.mx](http://www.cultura.df.gob.mx)

**6.** Los servicios que encontrarás son asesorías individuales, talleres, acompañamiento y seguimiento de casos en temas relacionados con: derechos laborales, delitos de género, derechos humanos, entre otros. Se fomenta la creación de grupos de ahorro y préstamo, y bolsa de trabajo. Se brindan asesorías psicológicas, intervención en crisis de primer orden, acompañamiento de grupos de autoayuda, grupos de reflexión y talleres. También encontrarás la dirección de la Unidad Inmujeres que corresponde a tu Delegación.

[www.inmujeres.df.gob.mx](http://www.inmujeres.df.gob.mx)

**7.** Tienes que conocer una institución que tiene varias actividades para ti; temas de salud, educación, educación cívica, rescate al medio ambiente, recuperación de espacios públicos, y recreación con impulso al uso de la bicicleta y muchos otros apoyos útiles para tí. Instituto de la Juventud del D.F.

[www.jovenes.df.gob.mx](http://www.jovenes.df.gob.mx)

## ASOCIACIONES CIVILES

Si quieres saber más sobre servicios médicos y métodos anticonceptivos a bajo costo acude a:

1. MEXFAM cuenta con distintas direcciones de atención y servicios en la Ciudad de México, por lo que se te recomienda consultar las páginas antes señaladas.

[www.mexfam.org.mx](http://www.mexfam.org.mx)  
[www.gentejoven.org.mx](http://www.gentejoven.org.mx)

2. No es fácil conseguir literatura especializada sobre sexualidad por lo que el Grupo de Información en Reproducción Elegida GIRE, te ofrece los servicios de biblioteca y de centro de documentación.

[www.gire.org.mx](http://www.gire.org.mx)  
[correo@gire.org.mx](mailto:correo@gire.org.mx)

3. En el Distrito Federal existen agencias especializadas en delitos sexuales del ministerio público, que te proporcionan información gratuita y te orientan acerca de los pasos que debes seguir si fuiste violada o violado. Para ver los datos de las agencias por delegación más cercana consulta el sitio:

[www.gire.org.mx](http://www.gire.org.mx)

4. Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir, A.C.  
[www.ilsb.org.mx](http://www.ilsb.org.mx)

5. Si deseas saber más sobre derechos sexuales y reproductivos de las y los jóvenes, otra opción de consulta es Católicas por el Derecho a Decidir llama al teléfono 55 54 57 48 ó

[www.catolicasporelderechoadecidir.org](http://www.catolicasporelderechoadecidir.org)  
[www.afluentes.org](http://www.afluentes.org)  
[www.demysex.org.mx](http://www.demysex.org.mx)  
[cddmx@cddmx.org](mailto:cddmx@cddmx.org)

6. El mejor centro de documentación es Comunicación e Información de la Mujer, A.C. (CIMAC) en Balderas No. 86 ó llama al teléfono 55 10 00 85

## Métodos anticonceptivos

Organización Internacional Planned Parenthood Federation of America.  
En esta dirección, consulta la sección de jóvenes:

[www.plannedparenthood.org](http://www.plannedparenthood.org)

## Para que tengas mayor información sobre el Sida.

Secretaría de Salud del Distrito Federal

[www.salud.gob.mx/unidades/conasida](http://www.salud.gob.mx/unidades/conasida)

## SI PREFIERES LLAMAR, TE DECIMOS DÓNDE:

Para denuncias por motivo de discriminación puedes llamar a los teléfonos de Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación

01 800 5430 033 / 5203 355

[www.conapred.org.mx](http://www.conapred.org.mx)

Si necesitas información sobre instituciones que te pueden brindar atención relacionada con sexualidad, métodos anticonceptivos y planificación familiar, llama a: PLANIFICATEL, al teléfono

01 800 010 3500

O, tienes otra opción:

Llama al ya conocido LOCATEL, donde te orientarán acerca de tus dudas, el número es 56 58 11 11.

Si requieres información acerca de servicios de Interrupción Legal del Embarazo (ILE) llama al 5740-8017. También en LOCATEL te brindan información. O si prefieres consulta la página web

[www.andar.org.mx](http://www.andar.org.mx)

## OTRA OPCIÓN... PERO EN LA RADIO ¡ESCÚCHALO!

### Programa: "Familia DIF-Familia DF"

Se transmite por Radio Capital, martes y jueves de 10:00 a 10:30 horas.  
Con repetición el sábado de 10:00 a 11:00 horas.

Es un espacio donde podremos informarnos acerca de los programas sociales del Gobierno de la Ciudad. También es un foro abierto donde puedes solicitar alternativas o procedimientos que ofrece el Gobierno Capitalino.

Se abordan temas respecto a las inquietudes de las y los jóvenes como salud, alimentación, capacidades diferentes y educación garantizada, entre otros.

## AGRADECIMIENTOS:

**Mtra. Gabriela Rodríguez Ramírez**  
Afluentes, S.C.

**Mtra. María Consuelo Mejía Piñeros**  
Católicas por el Derecho a Decidir, A.C.

**Mtra. María Luisa Sánchez Fuentes**  
Grupo de Información en Reproducción Elegida, A.C., GIRE

**Dr. José Ángel Aguilar Gil**  
Red Nacional Democracia y Sexualidad, A.C., DEMISEX

**Dr. Leopoldo Colín González**  
Defensoras Populares, A.C., DPAC

**Psic. Georgina Rangel Martínez**  
Coalición Regional contra el Tráfico de Mujeres y Niñas  
en América Latina y el Caribe, A.C., CATWLAC

**Flor Portilla Portilla**  
Asociación de Autoridades Locales  
de México, A.C., AALMAC

## CONSEJO EDITORIAL

### Presidente

**Dr. Leopoldo Colín González**  
Defensoras Populares, A.C.

**Mtra. Gabriela Delgado Ballesteros**  
Investigadora del Instituto de Investigaciones sobre la Univerdad y  
la Educación, UNAM  
y Secretaria General Facultad de Psicología, UNAM

**Mtra. María Consuelo Mejía Piñeros**  
Directora General de Católicas por el Derecho a Decidir. México

**Psic. Georgina Margarita Rangel Martínez**  
Evaluadora Coalición Regional contra el Tráfico de Mujeres y  
Niñas en América Latina y el Caribe, CATWLAC

### Coordinación

Comunicación e Información de la Mujer, A.C., CIMAC



**Lic. Marcelo Ebrard Casaubón**  
Jefe de Gobierno del Distrito Federal

**Dr. Axel Didriksson Takayanagui**  
Secretario de Educación

**Dr. Manuel Mondragón y Kalb**  
Secretario de Salud

**Lic. Martha Lucía Micher Camarena**  
Directora General  
Instituto de las Mujeres del Distrito Federal

**Arq. Javier Hidalgo Ponce**  
Director General  
Instituto de la Juventud

**1ª. Edición constó de 500,000 ejemplares y  
se terminó de imprimir en  
la Ciudad de México, Capital en Movimiento  
2008**