



Guía para jóvenes y adolescentes

Salud reproductiva y embarazos no planificados

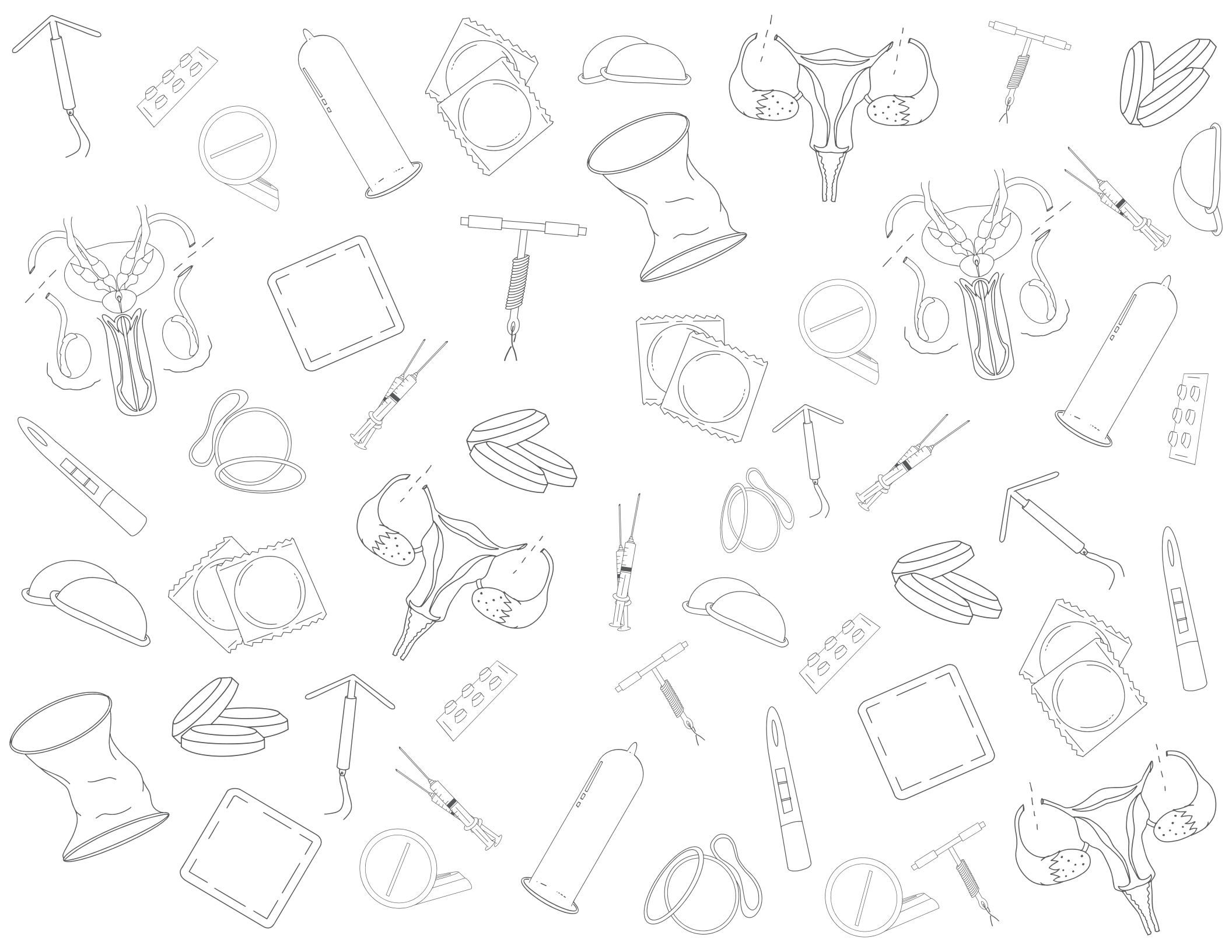


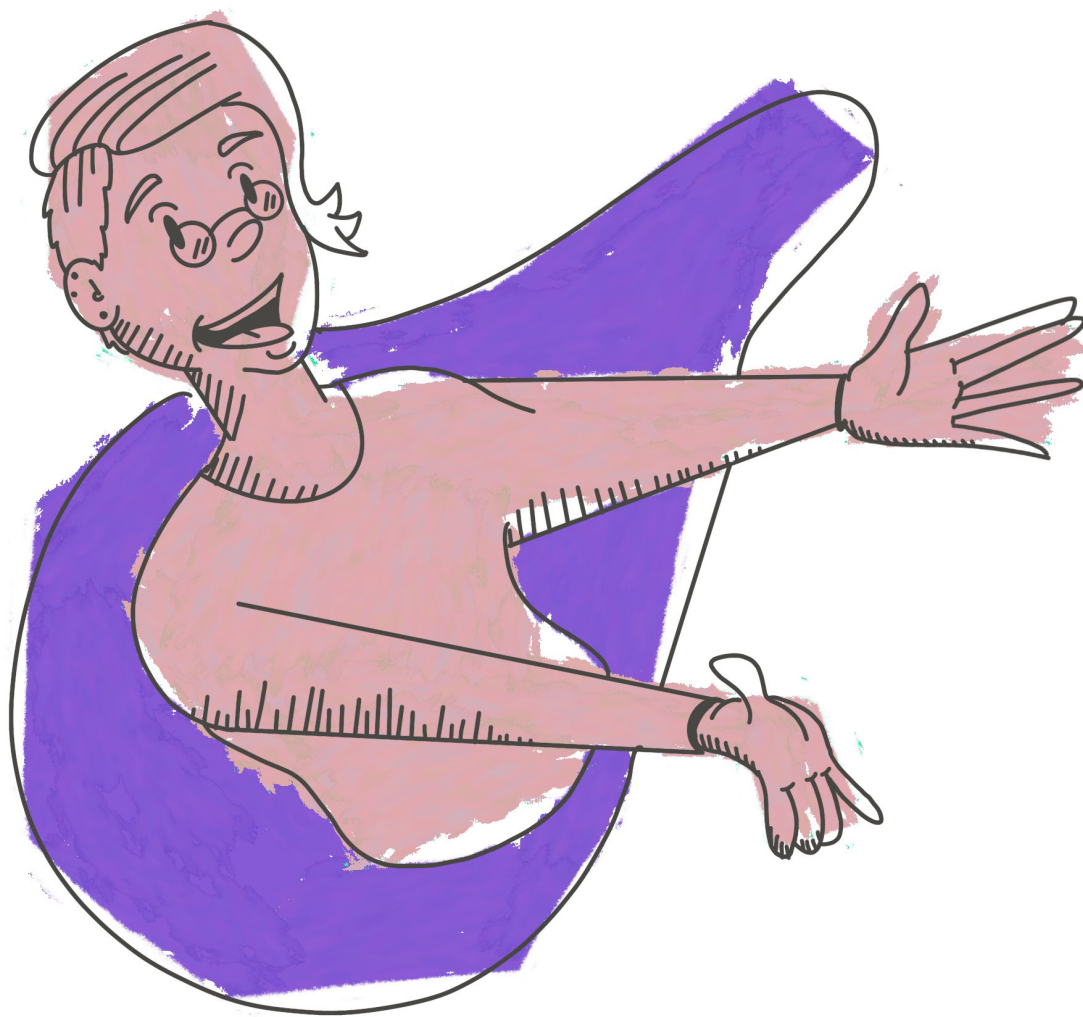
InMujeresZapopan
Instituto Municipal de las Mujeres Zapopanas
para la Igualdad Sustantiva



Gobierno de
Zapopan

**Ciudad
de las niñas**





Instituto Municipal de las Mujeres
Zapopanas para la Igualdad Sustantiva

Responsable:
Norma Berenice Martínez Moscoso.
Jefa de la Unidad de Planeación

Ilustraciones y maquetado: Miguel De la Rosa

Idea original tomada de una guía
de la colección del Instituto Canario de Igualdad:
Anticoncepción y embarazos no planificados.





Índice

PRESENTACIÓN	4
DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS	
SON DERECHOS HUMANOS	5
Debes saber que tienes derecho a... ..	6
SEXUALIDAD Y GÉNERO	7
El amor romántico	8
Deseo y erotismo	9
UN VIAJE A NUESTROS GENITALES	
Y APARATO REPRODUCTOR	13
¿Cómo limpiar la vulva?	17
¿Cómo se expulsan los espermatozoides?	22
LA REGLA	23
ANTICONCEPCIÓN	26
La píldora de emergencia o del día después	28
MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	29
Tipos de métodos anticonceptivos	31
Métodos de barrera	32
Preservativo ó condón	32
Preservativo vaginal	33
Diafragma	34
Métodos hormonales	35
Pastillas	35
Aro vaginal	36
Hormonal	37
Inyección	37
Implante Subdérmico	38
Parche	39
Métodos intrauterinos	40
DIU HORMONAL	40
DIU de Cobre	41
Métodos naturales	42
Métodos quirúrgicos	43
Salpingoclasia	43
Vasectomía	44
LA PRUEBA DE EMBARAZO	47
¿Y si estoy embarazada como consecuencia de una violación?	48
DIRECCIONES DE LAS ÁREAS DE ATENCIÓN	49
GLOSARIO	50
Bibliografía	58





Presentación

Esta guía está diseñada para ti y tiene como finalidad proporcionarte información básica para tu salud sexual, prevenir un embarazo no deseado y que conozcas tus derechos sexuales y reproductivos.

Conocer tus derechos te permite tomar decisiones informadas para ejercerlos.

En esta guía se atenderán tres aspectos:

- Derechos sexuales y reproductivos.
- Erotismo y las infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Anticoncepción y prevención del embarazo no planificado.

Podrás encontrar material para que explores y profundices en tu conocimiento: ligas a textos, videos, sitios web, etcétera, con los temas abordados que investigan y analizan más sobre éstos.

También incluye actividades que podrás usar para conocerte más.

Otro tipo de material a manera de Diario personal sobre tu salud sexual y que podrás utilizar.

Por último, aporta información sobre apoyos sociales, servicios de salud y atención, para que sepas a dónde acudir

si necesitas asesoría personal.

Si desconoces el significado de alguna palabra, al final encontrarás un glosario en el que puedes apoyarte.

Te invitamos a sumergirte en esta guía elaborada para ti.

Se ha avanzado en igualdad de género y libertad de las mujeres, sin embargo, no se ha logrado consolidar. ¿Por qué? Es probable que hayas pasado por alguna discriminación derivada del machismo, el sexismo y la misoginia.

Hay distintas formas de discriminación que se expresan en todos los ámbitos de la vida y las relaciones humanas, entre ellas la sexualidad.

La libertad sexual es amenazada y frenada por el sexismo, esto dificulta que se pueda ejercer de una manera satisfactoria, vulnerando los derechos sexuales y reproductivos.

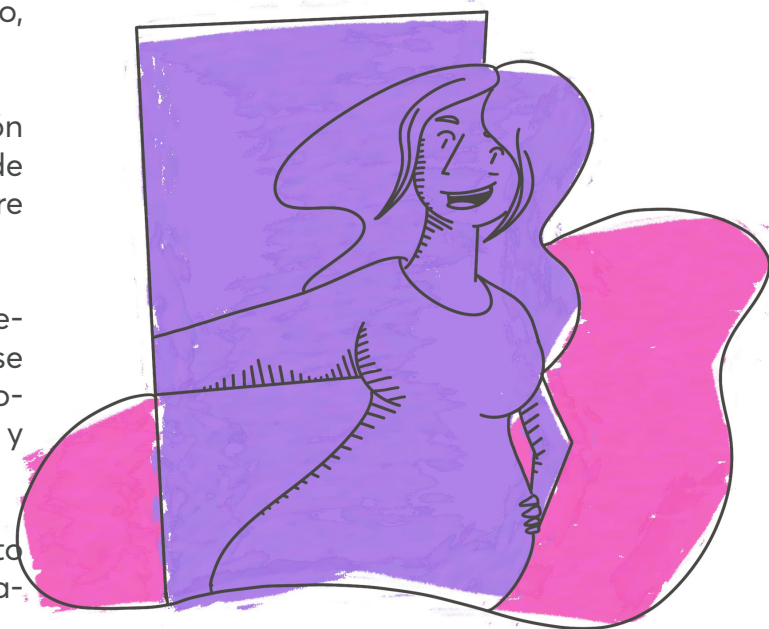
Otro aspecto a considerar es el conflicto que representa para las mujeres la relación del placer con el peligro.

Para aprender cómo es tu sexualidad te propongo hacer un viaje hacia ti misma

para conocerte, aceptarte y expresar tu erotismo de una manera placentera, segura y satisfactoria.

También podrás apoyarte en esta guía para prevenir un embarazo que no hayas planeado

¡Comenzamos!





**Los derechos sexuales
y reproductivos son
derechos humanos**



Debes saber que tienes derecho a...

- Ser tratada con igualdad y a no ser discriminada.
- Tener libertad y seguridad.
- Ser autónoma.
- Vivir libre de tortura o tener trato inhumano.
- Una vida libre de todas las formas de violencia.
- Tu privacidad.
- La salud sexual que comprende experiencias sexuales placenteras, satisfactorias y seguras.
- A la información.
- Educación Integral de la sexualidad.
- Contraer, formar o disolver el matrimonio y otras formas similares de relaciones.
- Decidir si quieres tener hijos, el número y espaciamiento de los mismos, y a tener acceso a la información y los medios para lograrlo.
- La libertad de pensamiento, opinión y expresión.
- El acceso a la justicia y a la retribución y la indemnización.

 **Conoce tus derechos sexuales**

<https://goo.gl/uddBrN>



InMujeresZapopan
Instituto Municipal de las Mujeres Zapopanas
para la Igualdad Sustantiva



Sexualidad y género

La sexualidad es muy compleja, es mucho más que tener deseo o relaciones sexuales. Para las mujeres, la sexualidad tiene dos caras, es una fuente de placer y peligro o precaución al mismo tiempo.

La precaución a la que se hace referencia tiene que ver, por ejemplo, con prevenir consecuencias no deseadas como puede ser un embarazo, Infecciones de transmisión sexual o la violencia a la que se enfrentan en el ejercicio de sus derechos y expresión de la sexualidad.

La manera de experimentar la sexualidad pasa por la construcción del género. ¿Qué es esto? Cuando el género está presente, se comprende más fácilmente las diferencias y las desigualdades entre mujeres y hombres.

Tener conciencia de que condiciona y discrimina, solo por ser mujeres, ayuda a poder transformar lo aprendido y construirnos más libres.

En México sigue existiendo la idea de tutelar a las mujeres, esto resta poder de autonomía, de poder decidir por sí mismas, especialmente cuando se es adulta.

Sin embargo, cada día hay más mujeres conscientes de la necesidad de tener una vivencia libre e igualitaria de su sexualidad.



El género es un concepto cultural que diferencia a las personas y las distingue como mujeres y hombres, de acuerdo con determinadas características de su cuerpo sexuado y a partir de éstas se asignan roles y funciones; valorando de manera desigual lo que resulta femenino o masculino. Esto nos coloca en diferentes posiciones de poder en las relaciones sociales entre unas y otros.

¿Quieres conocer más sobre género?

<https://www.gob.mx/conavim/articulos/sexo-vs-genero-por-que-es-importante-conocer-las-diferencias?idiom=es>





El amor romántico

Los griegos usaban la palabra éros para referirse a la pasión ligada al amor y al deseo de tipo sensual.

¿Cómo expresas ese amor y ese deseo?

Las relaciones que entablan las mujeres algunas veces están vinculadas a la atracción sexual y a la idea de un amor romántico, socialmente construido que se va interiorizando y viviendo de acuerdo con eso que se imaginó y modeló, por ejemplo a través de los siguientes mitos:

- Si estoy enamorada, no me puedo sentir atraída por otra persona.
- Si mi pareja no siente celos es que no me ama.
- Hay una media naranja destinada para ti.

Es común que se actúe desde la consigna del "deber ser" que marcan los estereotipos de género, es decir, las mujeres deben ser "conquistadas", fieles y saber poco sobre temas de sexualidad.

Ejercicio:

Identifica los mitos de amor romántico.

Frase	V	F	¿Por qué?
Si me cela es porque me quiere			
Amar es sufrimiento			
Chicos y chicas viven el amor de diferente manera			
Para ser feliz debo tener una pareja			
Sacrificaría cualquier cosa por amor			
El amor lo puede todo			

El amor romántico al idealizarse crea falsas expectativas, por otro lado, se basa en la anulación de la persona al renunciar a sí misma.

Reflexiona cómo te hacen sentir estas frases o sentencias. Si respondiste como verdadero a alguna de ellas, analiza si te hace sentir atada o libre.

El amor no debe implicar renuncia, sacrificio, dolor. Hay diversas formas de amar, la más importante es la que conlleva respeto y comienza contigo misma.



Deseo y erotismo

El deseo está presente en la búsqueda del placer y satisfacción y en la manera en que expresamos nuestra sexualidad.

Imagina ¿qué es placentero para ti?

Es probable que el placer lo asocies a una sola práctica: la penetración pene-vagina.

“La primera vez” que hacemos esta práctica (penetración pene-vagina o coito) pareciera que eso marca el inicio de nuestra sexualidad, ¡como si antes no la hubiéramos tenido!

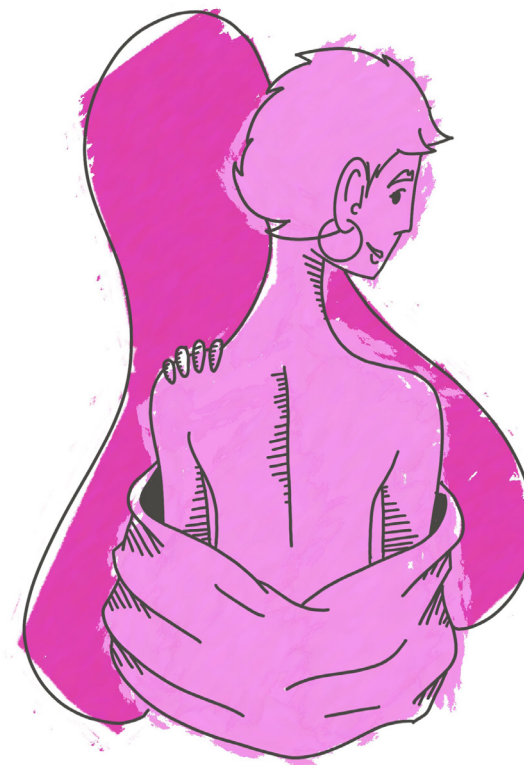
Vamos a imaginar otras ocasiones en que pudiste sentir placer:

- Te gustó alguien y notaste que estabas excitada.
- Cuando te masturbas.
- Cuando te abrazó la persona que te gusta.
- Cuando besas a alguien que te gusta.

La idea de que sólo se puede tener sexo si hay coito y que solo a través de esta práctica se puede tener placer, se afianza en la creencia de que la sexualidad es solo para la reproducción.

Lo cierto es que las relaciones eróticas van mucho más allá como encontrarse con la persona que nos gusta y le gustamos, que deseamos y nos desea, y que podemos llegar a amar.

En estos encuentros intervienen otros aspectos como la intimidad, la autoestima, el respeto mutuo, el deseo, etcétera.



Cuando la mujer experimenta su primera penetración, suele estar presente el miedo, esto debido a la inseguridad que se alimentó de mitos y prejuicios, por ejemplo, la pérdida de la virginidad. El miedo a quedar embarazada es otro factor de preocupación, así como la falta de conocimiento del propio cuerpo, por lo que se puede llegar a tener la sensación de dolor, pero éste puede ser debido a estas condiciones adversas que nos ponen tensas o la falta de excitación, más que por la penetración en sí misma.



Ejercicio:

¿Conocías estos mitos sobre la sexualidad?

Frase	V	F	¿Por qué?
Si es mi "primera vez" no voy a embarazarme.		x	Cada vez que tengas una relación sexual vaginal sin protección, corres el riesgo de embarazo.
El condón es solo para el sexo casual.		x	Incluso parejas monógamas lo pueden utilizar, pues también sirve para evitar las ITS.
Con el condón no se siente.		x	El material es muy fino lo que permite mantener la sensibilidad.
Si digo que "sí", va a pensar que soy "fácil".		x	El inicio de la sexualidad, debe determinarla cada persona de manera libre.
Ponerse doble preservativo protege más.		x	Es un riesgo pues es probable que con la fricción se rompa el preservativo.





Cuando hay sexo vaginal puede producirse un embarazo. Si no deseas tener un embarazo en ese momento o en ningún momento, es importante la seguridad y ésta solo se consigue con protección.

Cuando tienes un encuentro erótico, no solo se trata de los genitales, sino de las expectativas de las personas que están involucradas y las circunstancias en las que se da ese encuentro. Aunque solo sea un encuentro casual, somos co-responsables del mismo, lo que implica un trato de iguales y de respeto para ambas partes. Respetar que cuando se dice No, es No y puede suceder en cualquier momento del encuentro erótico.

Para disfrutar las relaciones eróticas es necesario el deseo, que sea con quien

tú decidas experimentar, que el lugar y el momento sean los adecuados para ti, con el consentimiento de cada una de las prácticas que se vayan a realizar, sentirte libre y segura para decir y decidir qué deseas y qué no...

Hay prácticas que podemos tener y que también son placenteras, por ejemplo, cuando utilizamos toda nuestra vulva, especialmente el clítoris.

También están aquellas prácticas que hacemos para nosotras: la autoestimulación o masturbación es otra manera de vivir la sexualidad. Hay estímulos sensoriales (el olfato, oído, tacto, vista) e internos que acrecientan las ganas de satisfacer un deseo, ya sea de manera autocomplaciente o compartida con alguien.

¿Para ti qué más hace falta?

Escríbelo aquí.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Recordemos que las personas tenemos derecho a expresar nuestra sexualidad y cuando hablamos de los derechos, queremos decir que hay que respetar las formas en que las personas expresan su sexualidad y estas vivencias y expresiones son amplias y variadas, según la cultura, país y momento histórico.

Coexistamos en armonía, para poder vivir mejor.

Ejercicio

Organiza y da orden a las cosas que son importantes para tu vida y con las que te sientes feliz, plena.

¿Cómo?

Haz una lista de las cosas y las condiciones en que te gustaría vivir el proceso de tu sexualidad.

¿En qué momento de tu vida?

Si deseas estar con alguien ¿cómo sería la persona con la que te gustaría vivirla y en qué condiciones?

Un viaje a nuestros genitales y aparato reproductor





- ¿Conoces tu cuerpo?
- ¿Has mirado alguna vez tus genitales?
- ¿Sabes cómo funciona el ciclo menstrual?

No te preocupes si has respondido "No" a alguna de estas preguntas. Es más común de lo que crees.

No conocer nuestro cuerpo sexuado nos impide vivir plenamente nuestra sexualidad, pues nos lleva a depender de otra persona que es "la que sabe".

El miedo también se deriva de lo que ignoramos, de lo que desconocemos, nos expone a prácticas con las que no estemos de acuerdo y nos resta autonomía al dejar que otras personas decidan por nosotras.

Ejercicio

Reflexiona en lo siguiente:

- ¿Qué sientes cuando miras tus genitales?
- ¿Expresas abiertamente lo que deseas y necesitas en las relaciones eróticas?
- ¿Se valora de igual manera que una chica exprese su deseo erótico a que lo haga un chico? ¿Por qué?

Las formas en que se expresan mujeres y hombres son dictadas por la "Norma de Género", que valora de manera diferente aquellos aspectos relacionados con el cuerpo de las mujeres y la expresión de su sexualidad, sobre todo si mostramos abiertamente nuestros deseos.

Los genitales son desconocidos por una parte de las mujeres. Hemos oído constantemente a lo largo de nuestra vida "no te toques ahí", "qué asco", "huele mal". Estas expresiones transmiten una idea errónea que se queda en nuestra imaginación: la idea de que "la vulva es fea y tiene mal olor" son creencias que limitan el ejercicio de nuestra sexualidad por la relación que establecemos entre nuestros genitales y la autoaceptación, lo que disminuye nuestra autoestima y nos coloca en una situación complicada en el encuentro erótico.

La manera de revertirlo es primero conocer tu cuerpo y desprenderte de esas ideas que afectan tu seguridad. Siendo libres podemos elegir qué queremos y que no queremos en las relaciones sexuales. Digámonos

¡Yo decido!





La vulva

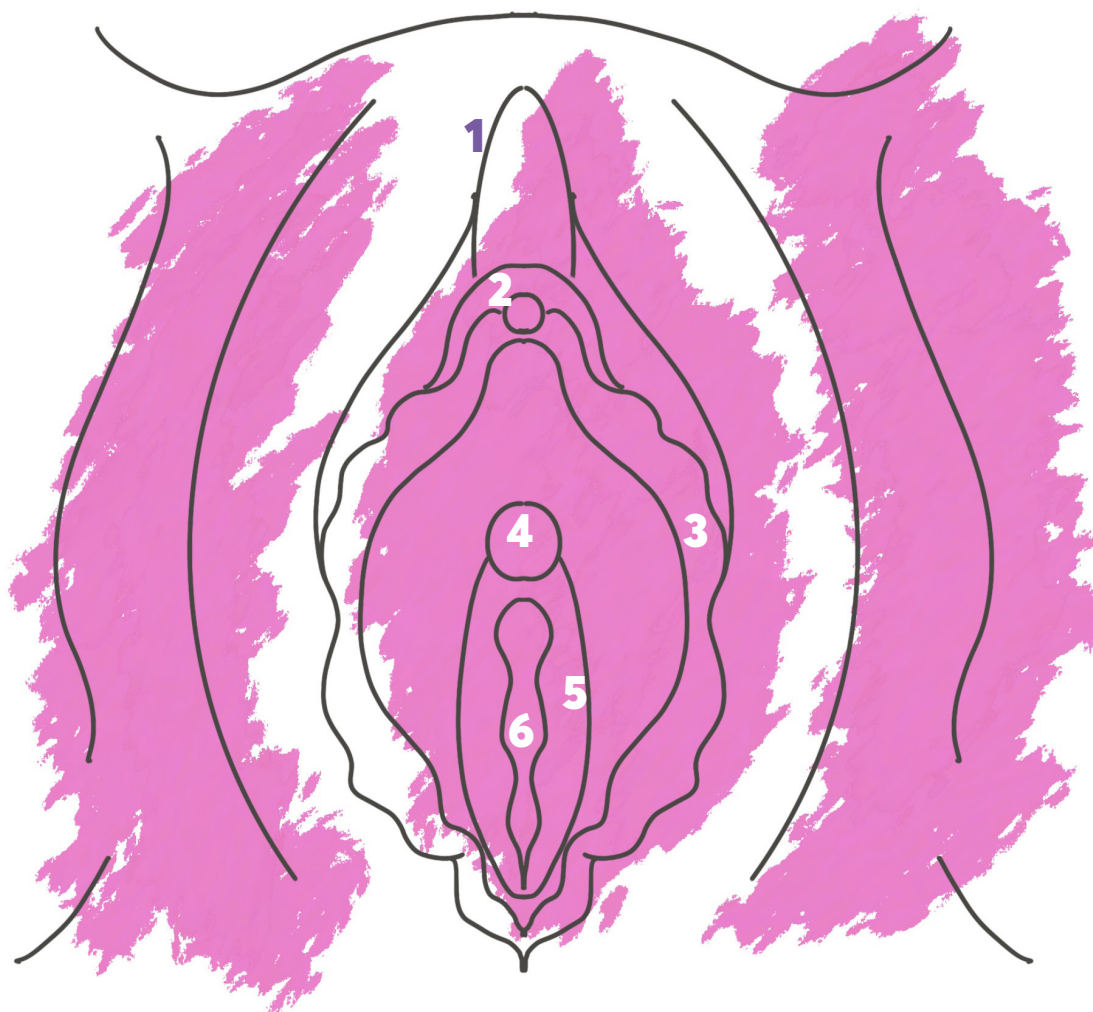
Vamos a conocer y re-conocer la vulva.

La vulva es la totalidad de la zona genital externa y está rodeada por vello púbico.

Al igual que otras partes del cuerpo, la vulva es diferente en cada mujer, hay variaciones en el color, tamaño o grosor de sus componentes. Incluso no tiene la misma simetría un lado que el otro.

Es habitual escuchar que alguien se refiere a la vagina, aunque en realidad se trata de la vulva.

Revisa los componentes de la vulva que te presentamos para familiarizarte y reconocerlos en tu propia vulva



- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. Prepucio | 4. Orificio uretral |
| 2. Clítoris | 5. Labio menor |
| 3. Labio mayor | 6. Abertura vaginal |

¿Quieres saber más?

Te recomendamos leer La vulva la revelación del sexo invisible.
https://www.anagrama-ed.es/view/12301/A_437.pdf



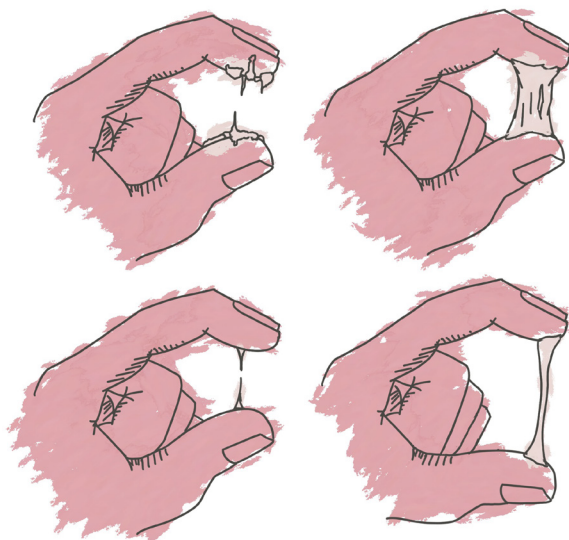


Mi vulva es:

Dibuja y describe aquí

Durante el período de pubertad notarás cambios en tu cuerpo, uno de ellos es el flujo vaginal que puede ser blanco, amarillento o transparente cuando se seca en tu ropa interior. En tu período puede verse café o rosa y puede cambiar el flujo, algunos días tendrás más que en otros.

Al conocer la densidad, color y olor de tu flujo sabrás si algo cambia y con ello prevenir y atender a tiempo alguna infección que pudiera presentarse.



Ejercicio

Ahora que has conocido las partes que conforman la vulva, trata de localizar cada una de ellas de la tuya. Te puedes ayudar con un espejo.

Encuentra la postura que te facilite el ejercicio y busca un momento en que estés relajada y sin prisa, crea un ambiente tranquilo solo para ti.

Ahora anímate a tocar cada parte y siente su textura. Dedica todo el tiempo que creas necesario.

Dibújala y describe las sensaciones que tuviste.

Si te sientes incómoda, podrás seguirlo practicando, hasta que estés relajada, tranquila y cómoda.





¿Cómo limpiar la vulva?

La recomendación para lavar tu vulva y partes exteriores es con agua y jabón neutro. No es necesario introducir jabones u otro tipo de limpiadores dentro de tu vagina - ¡se limpia sola! -.

Una vez que conoces tu vulva te será más familiar el olor, es completamente normal que huelga de cierta manera, aun estando limpia. Acostúmbrate a ese olor, es tuyo. No uses desodorantes. Su uso puede causarte irritaciones.

La función del vello púbico es evitar la entrada de infecciones, por lo que no se recomienda la depilación completa.

Es importante que acudas a revisiones constantes con personal de salud. Estas suelen hacerse con una periodicidad que van entre 1 y 3 años.

¿Recuerdas cuándo fue la última vez que te hiciste una revisión?

Anótalo aquí

[illegible]



Una vez que reconociste las partes de tu vulva es probable que te hayas percatado de tus sensaciones.

La piel y varias partes del cuerpo tienen la capacidad de tener sensaciones de placer cuando se les estimula.

El clítoris es un ejemplo de una zona erógena, tiene terminaciones nerviosas que producen placer sexual. Sin embargo, en cada mujer es diferente la sensación.

La abertura vaginal es la vía por la cual penetra el pene y es posible el embarazo, por ser la conexión con el útero a través del cuello o cérvix.

La vagina es un tubo hueco con paredes blandas que se tocan entre sí, va desde la abertura vagina hasta el cérvix, que es la parte inferior y más estrecha del útero y que regula lo que entra y sale (menstruación, semen y bebé) a través del diámetro de su agujero y del moco cervical (o flujo). La longitud varía, pero oscila entre los 8 y 11 cm.

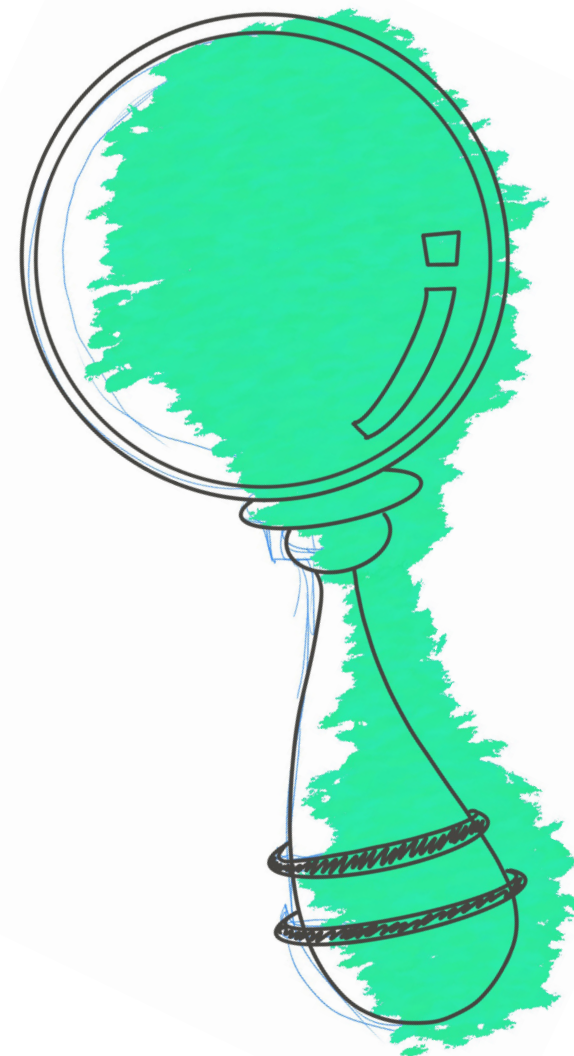
La vagina es sensible en la parte que comunica con el exterior, más allá de los 3 o 4 cm., ya no es sensible, por lo que las copas menstruales o tampones no se sienten.

Aunque a simple vista te parezca pequeña, es muy flexible y elástica, las paredes están formadas por músculo y mucosa; el músculo es elástico, cuando se introduce un cuerpo esta se abre y adapta a su forma.

El orificio de la vagina puede encontrarse cerrado parcialmente por el himen, que es una membrana que puede romperse por la penetración del pene, por algún golpe o múltiples causas.

Existe el mito de que el himen se rompe exclusivamente con la penetración en una relación sexual, como ya se mencionaba este puede romperse con algunos otros factores.

Es probable que hayas escuchado sobre el himen y la "virginidad", valorar a las mujeres en función de sus prácticas y ejercicio de la sexualidad, son ideas que impiden tu libre expresión y cosifican a las mujeres situándolas en el espacio de la tutela del otro.



 **Aquí puedes encontrar más información.**

<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7199.pdf>



Ejercicio

En este ejercicio reconocerás tu vagina y el cuello del útero.

Para poder hacerlo podrás ayudarte con un espejo y una linterna.

Para iniciar elige una postura en que te sientas cómoda. Introduce uno o dos de tus dedos de manera suave dentro de tu vagina, no solo la verás también añadirás la sensación al tocarla, el tope que encontrarás es el cuello del útero, también es posible que sientas una textura rugosa a lo largo de tus dedos, esa es la vagina.

Encuentra un espacio cómodo y seguro para ti, hazlo cuando estés tranquila y relajada.



Toma nota de tus descubrimientos y sensaciones



• Si quieres saber más sobre tu higiene, puedes revisar esta página.

<https://www.unicef.org/mexico/informes/manuales-sobre-salud-e-higiene-menstrual>





Vamos a seguir conociendo los órganos que forman parte del aparato reproductivo. En la imagen podrás identificar cada una de sus partes.

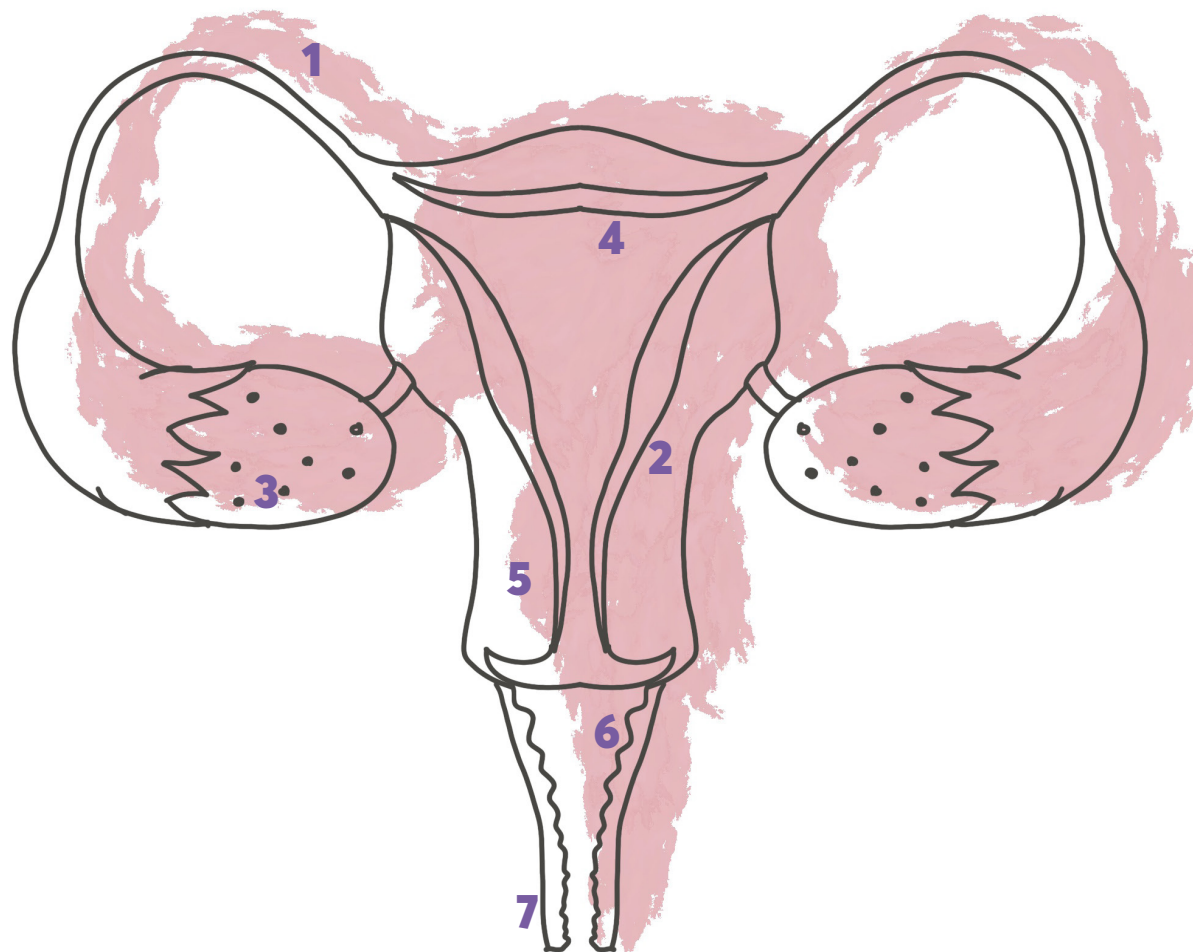
La reproducción o el embarazo se produce cuando la célula germinal de la mujer (el óvulo) entra en contacto con la célula germinal del hombre (el espermatozoide).

Cuando las niñas o adolescentes llegan a tener su primera menstruación o menarquia comienza el ciclo de funcionamiento del aparato reproductor que concluirá en la menopausia.

La función es reproducir óvulos, así como alojar y nutrir en el útero al feto que está en crecimiento.

¿Qué tiene que pasar para que esto suceda? Inicia cuando los ovarios y las hormonas que controlan el ciclo menstrual empiezan a madurar óvulos cada mes. Una vez que está maduro crece y sale del ovario (ovulación), viaja a través de las trompas de Falopio hacia el útero.

Las hormonas intervienen para que el útero se engrose, preparando al cuerpo para el embarazo.



- 1. Trompas de Falopio
- 2. Útero
- 3. Ovario
- 4. Endometrio

- 5. Cérvix
- 6. Vagina
- 7. Vulva



El óvulo permanece en las trompas entre 12 y 24 horas. Si el semen entra en tu vagina los espermatozoides nadan a través del cuello del útero que trabajan juntos para llevarlos a las trompas de Falopio, si se encuentra el óvulo en estas al mismo tiempo, puede unirse con el espermatozoide.

El espermatozoide tiene hasta seis días para unirse antes de morir. Por tanto, pueden pasar hasta seis días desde la relación sexual a la fecundación que es el momento en que se unen óvulo y espermatozoide.

Si el óvulo es fecundado se desplaza hacia el útero para su implantación.

Sin embargo, si el óvulo no se encuentra con un espermatozoide o si el óvulo fecundado no se implanta, el revestimiento del útero (endometrio) se desprende durante el ciclo menstrual.

El ciclo menstrual es el período que transcurre entre el primer día de tu menstruación y el primer día de la siguiente. Aunque suele durar 28 días, muchas mujeres tienen ciclos de entre 25 y 35 días.

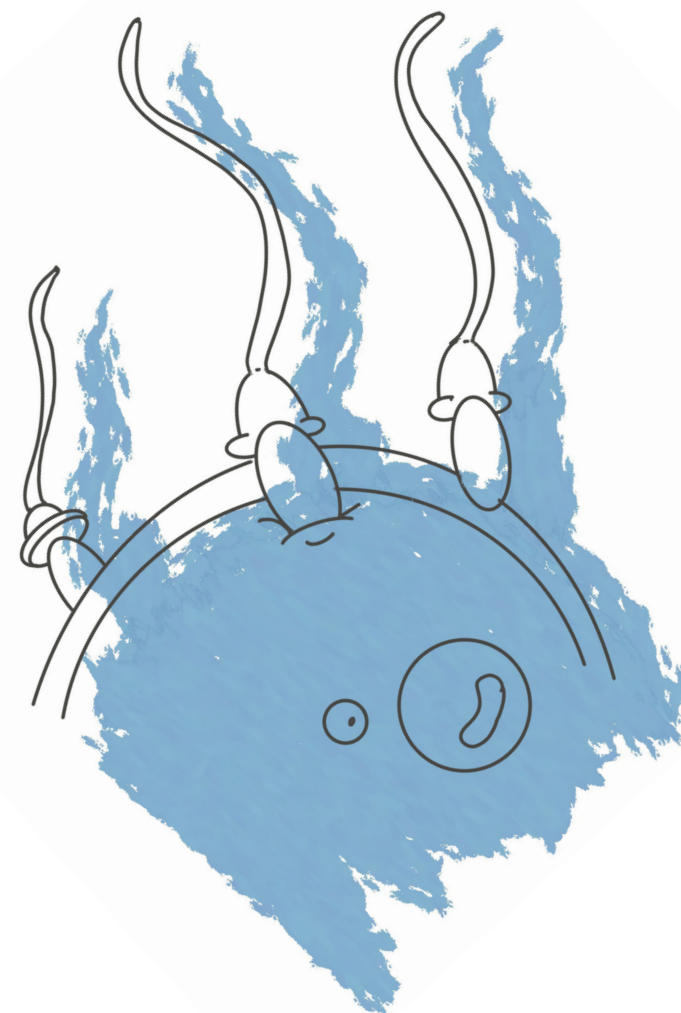
Además, no siempre duran lo mismo: un ciclo puede durar 28 días y el siguiente 31.

La menstruación, sangrado o regla, puede durar entre 2 y 7 días. Aunque también esto puede variar de acuerdo con las características de tu cuerpo, tus vivencias y tu estilo de vida. De manera que los cambios internos o externos afectan a tu ciclo.

Durante la etapa de adolescencia es muy probable que la regla tenga irregularidades en la duración, flujo y periodicidad, pues el cuerpo está adaptándose a un funcionamiento cíclico.

La ovulación también puede verse afectada, aunque se produce unos 14 días antes de la regla, puede adelantarse o atrasarse e incluso haber una segunda ovulación en el mismo ciclo.

Una manera de tener control de tus fases es anotarlas en un calendario como el que se encuentra en la página 31.





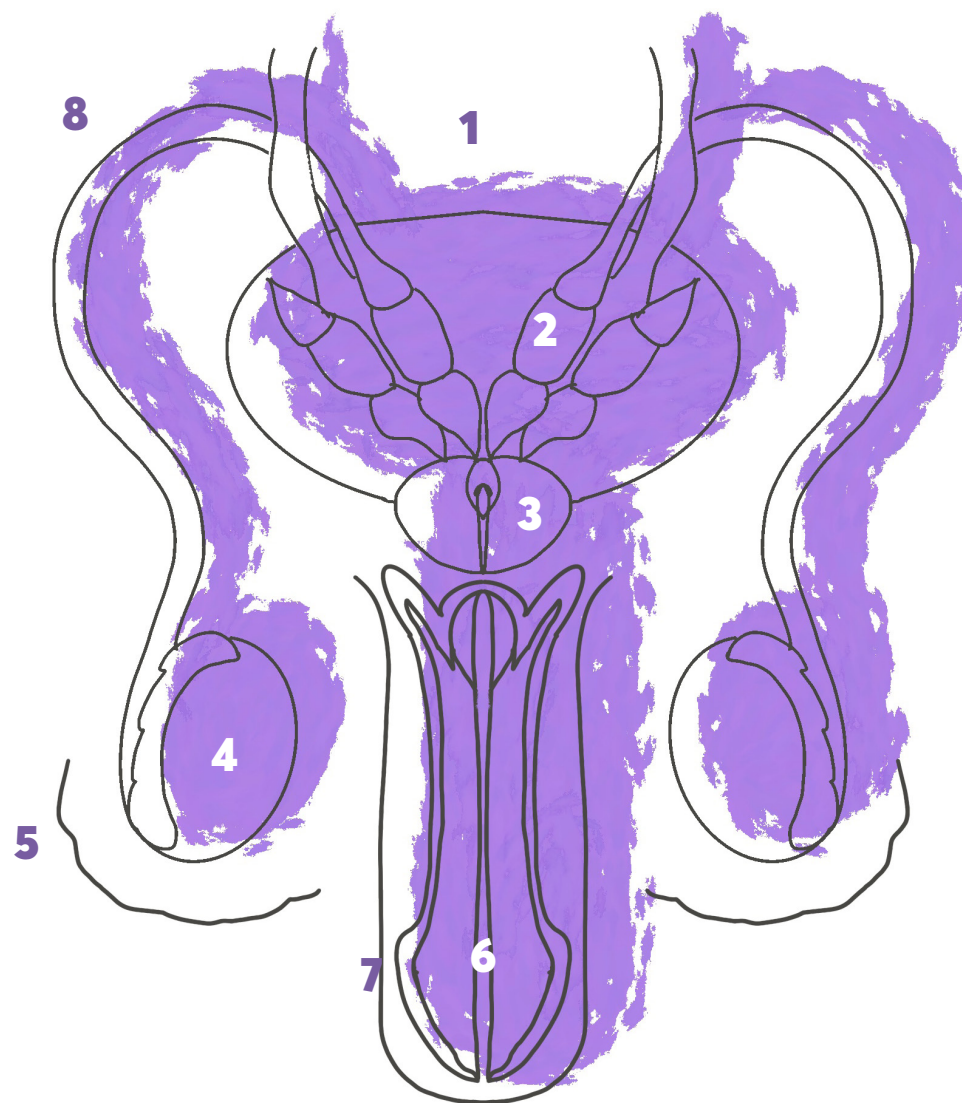
¿Cómo se expulsan los espermatozoides?

A través de dos formas:

Mediante el líquido preseminal o preeyaculatorio, que el hombre expulsa en pequeñas cantidades durante la excitación sexual y antes de la eyaculación, ya que contiene una proporción de espermatozoides. Este líquido es transparente.

La segunda, mediante el semen o espermatozoides, que se expulsa a través de la eyaculación y contiene millones de espermatozoides.

Entre los mitos de la eyaculación se dice que el líquido preseminal disminuye el riesgo de embarazo aunque esto no es así, existe una probabilidad de concebir un embarazo por medio de este.



- | | |
|-------------|-----------------------|
| 1. Vejiga | 2. Vesícula seminal |
| 3. Próstata | 4. Testículos |
| 5. Escroto | 6. Uretra |
| 7. Glande | 8. Conducto deferente |

• Si quieres saber más sobre órganos sexuales:

<http://goo.gl/7gjLpo> http://www.amsa.org.mx/docs/informacion_vital_sexual.pdf



LA REGLA

Como ya vimos anteriormente con el “himen y la virginidad” se ha controlado el ejercicio de la sexualidad de las mujeres, la regla o periodo también ha servido para controlar y presionar.

Te has preguntado ¿Cómo fue tu primera regla? ¿Qué sentiste? ¿Qué cambios hubo en tu cuerpo?

Si te han hablado del proceso de transformación de tu cuerpo, es un avance, muchas mujeres no conocen esta información y la regla les llega de improviso.

Otras experiencias son las frases que acompañan a la menarquía “¡ya eres una mujer!”. Esta idea hace creer que solo eres mujer si procreas. Sin embargo, sabemos que existen mujeres que no pueden gestar o, más aún, que lo deciden por voluntad propia y esto no las hace menos mujeres, simplemente todas somos libres de decidir sobre nuestros cuerpos y vidas.

Este momento también marca un mayor control de la sexualidad de las mujeres. La cultura patriarcal busca tutelar y controlar a las mujeres. Así comienza la censura por lo que se viste, por las amistades y un sinnúmero de cosas.

Temas como la regla se vuelve tabú. Se va acostumbrando al lenguaje a no nombrar a la Regla o hacerlo con otros nombres, se habla en código al referirse a ella. Incluso algunas personas ven como algo poco higiénico, cuando es completamente natural.

La menstruación es una parte natural y saludable en la vida de las chicas. Algunas sienten molestias en los días previos. A esto se le conoce como el síndrome premenstrual incluye síntomas físicos y también emocionales. Algunas sienten dolores abdominales debido a las prostaglandinas que provocan la contracción de los músculos lisos del útero y algunas otras pueden tener dolores en las glándulas mamarias, brotes de acné, etcétera.

Es normal que cuando tienes la regla te sientas más sensible. La menstruación no se debe interponer en tus actividades, como hacer ejercicio, pasártelo bien y disfrutar la vida.

Entre los mitos de la menstruación hay una idea generalizada de que cuando se tiene la regla no te quedas embarazada. Las posibilidades bajan, pero no se eliminan.



¿Cómo funciona tu ciclo?		
Fase folicular	1º día de menstruación 1º día del ciclo	1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10
Ovulación	Fecundación	11
Fase Luteal	El óculo viaja por las trompas de falopio hasta llegar al útero	12
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20
		21
	E útero se prepara para acoger el posible óvulo fecundado	22
		23
		24
		25
		26
		27
		28
		28



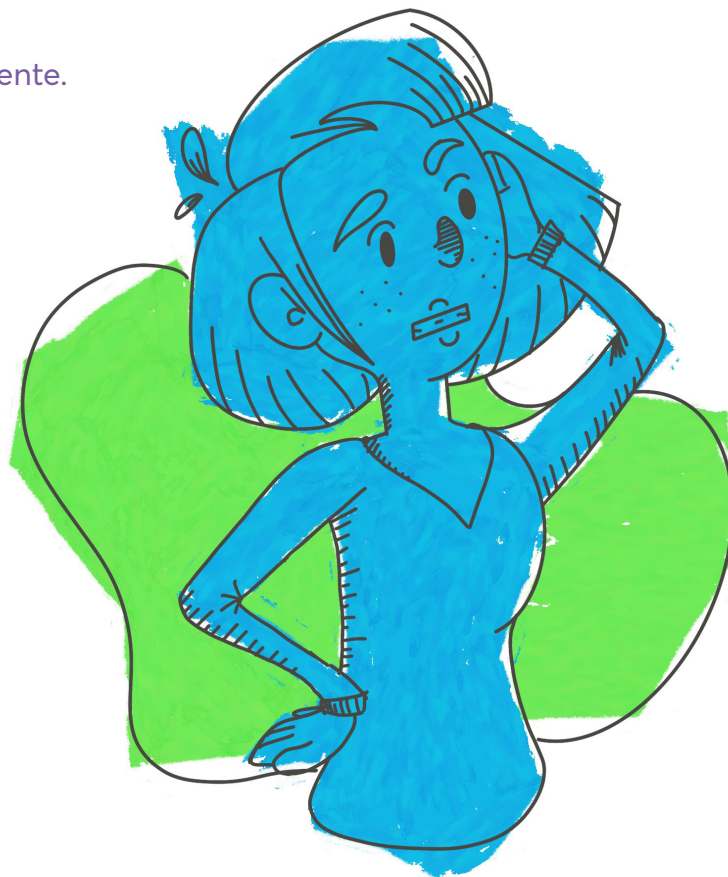


- Ocurre por cambios en las hormonas del cuerpo.
- Los ovarios liberan a las hormonas llamadas progesterona y estrógeno.
- Suele durar 5 días, pero puede ser más corta o larga.
- Ocurre cada 4 o 5 semanas, algunas la tienen un poco más o un poco menos frecuente.
- Cuando se llega a la menopausia (entre 45 y 55 años), se retira la menstruación.

Ejercicio

Te sugerimos que puedas llevar un registro de tu ciclo menstrual. Anota en un calendario, puedes usar el de tu celular o incluso existe aplicaciones móviles que te ayudan a llevar un registro.

¡Te compartimos un calendario!



¿Quieres saber más?

Te recomendamos leer el Manual sobre salud e higiene menstrual de Unicef
<https://www.unicef.org/mexico/media/4696/file/Gu%C3%ADa%20para%20ni%C3%B1as,%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.pdf>

Te recomendamos que leas el libro de Anna Salvia Ribera "Viaje al ciclo menstrual"





Día del ciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Fecha															
Moco															
Cuello del útero															
Prácticas sexuales															
Comentarios															

Día del ciclo	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Fecha															
Moco															
Cuello del útero															
Prácticas sexuales															
Comentarios															

*Moco: mojado/seco

**Cuello del útero: abierto/cerrado

***Con penetración pene vagina



Anticoncepción





La anticoncepción es la acción de impedir la concepción.

Si recuerdas lo que leíste sobre las relaciones eróticas, cuando hablamos del disfrute y el placer que ofrece el erotismo, recordarás que solo la penetración pene-vagina puede tener como consecuencia el embarazo.

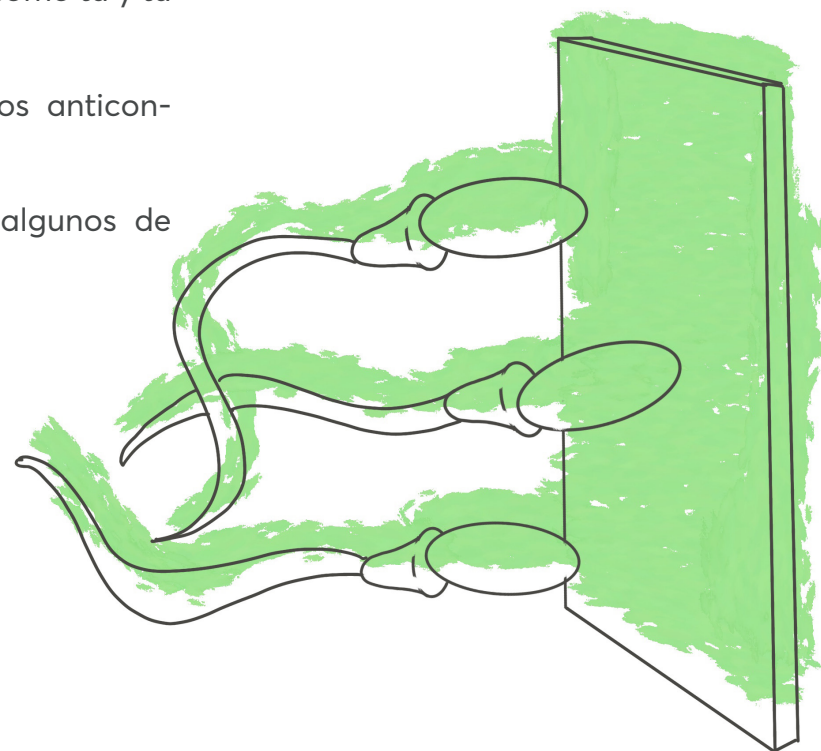
El erotismo es la capacidad que tienes de conectar con la otra persona y usar tus cinco sentidos de manera consciente.

Las mujeres que utilizan anticonceptivos elevan su capacidad para conectar con su pareja. Sin embargo, es importante que hombres y mujeres se hagan responsables de su propia sexualidad.

Recuerda que esta es solo una guía y que ya existen métodos anticonceptivos para hombres, te recomiendo que acudas con personal de salud calificado para conocer el método que es más adecuado para ti. ¡Recuerda que tanto como tú y tu pareja son responsables!

Debes saber también que los anticonceptivos han evolucionado.

Vamos a dar un repaso a algunos de ellos.





La píldora de emergencia o del día después

La píldora es un anticonceptivo de emergencia que evita en un alto porcentaje que se produzca un embarazo en caso de haber estado en una situación de riesgo sin medidas preventivas en una relación sexual: rotura del condón, cuando se es agredida sexualmente, etcétera.

Es un medicamento hormonal que evita o retrasa la ovulación y, en la mayoría de los casos, evita el embarazo y contrario a lo que muchos piensan, la píldora no lo interrumpe.

Esta píldora no es abortiva ni produce ningún problema o lesión en el embrión en el caso de que hubiera ya un embarazo.

El tratamiento consiste en 1 pastilla que se debe tomar lo antes posible. Lo mejor opción es hacerlo las primeras 24 horas en las que se dio la situación de riesgo en que se calcula un 90% de efectividad.

Su efecto disminuye cuanto más se retrasa la toma. Si se vomita antes de que hayan transcurrido 2 horas de la toma hay que ingerir una nueva pastilla para que se puede llevar acabo el efecto.

En caso de duda, tanto con relación a la administración de la píldora como a sus efectos secundarios, consulta tu doctora o doctor.

Es importante que sepas que la píldora no evita las infecciones de transmisión sexual (ITS), ni tampoco un embarazo si se toma antes de realizar una práctica de riesgo.

Uso en caso de emergencia

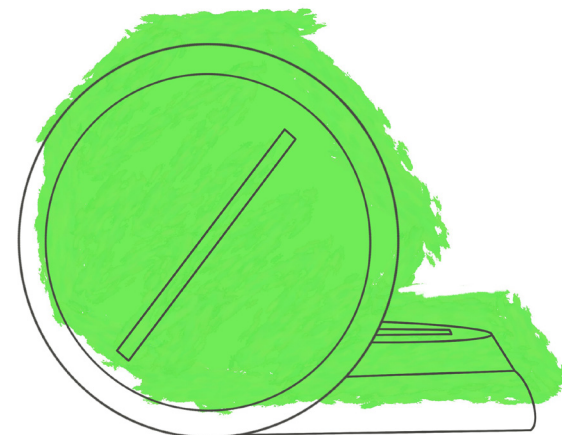
Recuerda que la píldora es un recurso de emergencia, no es un método de anticoncepción. Esto se debe tanto a sus efectos secundarios como al alto nivel de probabilidad de fracaso en comparación

con una correcta planificación reproductiva usando métodos anticonceptivos.

Hay dos tipos de pastilla, la de Levonorgestrel la puedes adquirir en farmacias sin receta médica o solicitarla en los servicios de salud.

También está Ulipristal. su eficacia es similar a la píldora de Levonogestrel y puede tomarse hasta 5 días después de la práctica de riesgo.

Recuerda informarte siempre al usar cualquier método anticonceptivo.



Más información, ingresa a la página del web del IMSS.

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/planificacion-familiar/anticoncepcion-emergencia#:~:text=Anticoncepci%C3%B3n%20Hormonal%20Postcoito-,Anticoncepci%C3%B3n%20de%20Emergencia%20o%20Anticoncepci%C3%B3n%20Hormonal%20Postcoito,una%20relaci%C3%B3n%20sexual%20sin%20protecci%C3%B3n.>





MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Un método anticonceptivo es cualquier acción planificada entre las y los involucrados en la relación sexual pretendiendo evitar o disminuir posibilidades de un embarazo.

Los métodos anticonceptivos han logrado que las mujeres cuenten con una mayor capacidad de decisión sobre su vida sexual.

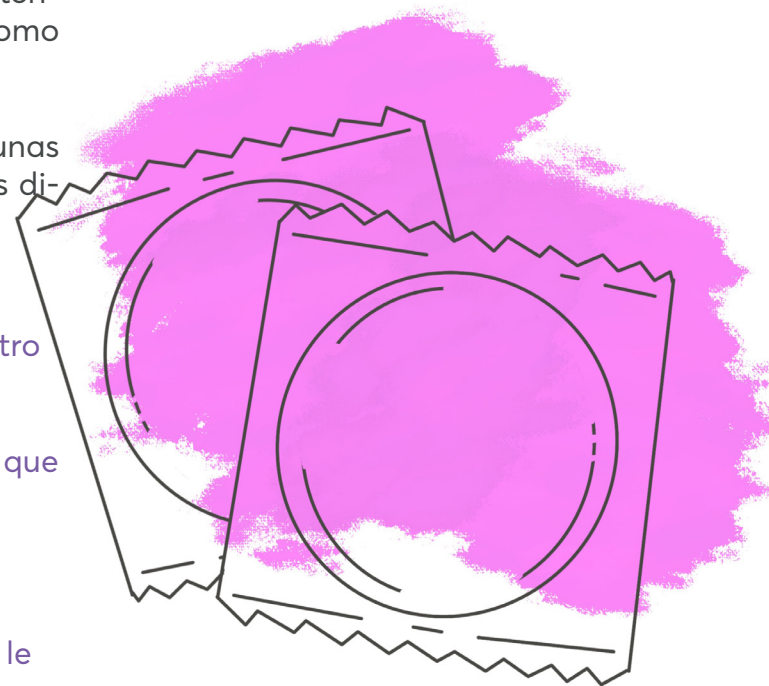
En 1973 el Estado mexicano emitió la Ley General de Población de carácter antinatalista. A partir de entonces se organizaron las actividades para la planificación a nivel nacional.

Hoy las mujeres jóvenes desean vivir su sexualidad de manera placentera. Para

ello requieres estar segura de que no tendrás consecuencias no deseadas, como un embarazo o una ITS.

Es posible que hayas escuchado algunas de estas frases e incluso te las hayas dicho a ti misma en algún momento.

- Pensaré que soy una fácil si llevo condones.
- No uso preservativo porque lo nuestro es especial.
- Estoy tan a gusto que no quiero interrumpir el momento para pedirle que se ponga en preservativo.
- No teníamos condones y ya estábamos en el momento.
- Con el condón no se siente igual...
- Las pastillas me caen mal y a él no le gusta ponerse el preservativo.



• Más información para acordar el uso del preservativo

https://youtu.be/i3x1NNKXD_M





Algunas de estas ideas te ponen en situación de riesgo. Tener una sexualidad saludable es considerar las necesidades diferenciadas de mujeres y hombres con respeto mutuo y responsabilidad compartida de la pareja de manera segura y equitativa ¿de qué se trata? Por ejemplo, es importante que pienses en el cuidarte a ti misma y cuidar del otro o la otra, así como la protección de la intimidad e integridad.

En cuanto al placer, hay varios tipos de preservativos que no quitan el placer.

Es común que la responsabilidad de la autoconcepción e incluso del usos de métodos anticonceptivos recaiga en las mujeres, ideas sexistas que se justifican en que las consecuencias son para ella, lo que impide el disfrute y placer femenino, por ello hay que recalcar en que

cada quien es responsable de su propio placer, pero a la vez, corresponsable del bienestar de la otra persona. Debe existir un equilibrio para que la sensación sea satisfactoria para ambos o ambas.

Tomar en nuestras manos las decisiones de nuestra propia sexualidad es ganar autonomía, desprendernos del sexismo y comprender que en condiciones seguras hay condiciones para el disfrute del placer compartido.

El requisito fundamental del ejercicio de la sexualidad es no causar daños a la otra persona ni a ti en lo físico, emocional, psicológico, espiritual o moral.

Recuerda que cada relación y acto sexual debe ser consensuada mutuamente.

En la pareja debe estar presente:

Respeto

Responsabilidad mutua

Integridad





TIPOS DE METODOS ANTICONCEPTIVOS

Al comenzar a hablar sobre los tipos de métodos anticonceptivos, es probable que te surja la duda de cuál es el mejor o más efectivo.

Lo primero que tienes que conocer es que no existe un método perfecto. Existen diferencias en cuanto a su eficiencia, pros y contras.

Cada mujer y/o pareja tendrá que valorar cuál es el mejor en cada situación, momento de la vida y estado de salud. Lo mejor es acudir con tu personal de salud para encontrar cuál es el mejor para ti y en su caso, de tu pareja.

Aunque la mayoría de los métodos y tipos están destinados para las mujeres, esto no implica que la pareja se olvide y despreocupe en conocer más de esto, su funcionamiento, contras o pros y efectos, compartir gastos o incluso de elegir que sea él quien lo tome, pues la anticoncepción en pareja debe ser una responsabilidad compartida.

Vamos a hablar de algunos métodos más comunes y disponibles y que te permita conocerlos y valorarlos.

Los métodos anticonceptivos se clasifican en los siguientes:

- Barrera
- Hormonales
- Intrauterinos
- Naturales
- Quirúrgicos

¿Quieres saber más?

En anticoncepción vive tu vida. www.enanticoncepcionvivetuida.es

En ella, además, tienes una aplicación que te ayuda a conocer los métodos a los que puedes optar según tus circunstancias en relación con los criterios de elegibilidad de la OMS





Métodos de barrera

En este campo entran el condón o preservativo, para hombres y para mujeres, el diafragma y espermicida. Se les llama de barrera pues esta es su función, actuar como una barrera física y química y evitar que los espermatozoides lleguen al óvulo, el condón también es una barrera para el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y de algunas infecciones de transmisión sexual (ITS).

EL MÁS USADO

Preservativo ó condón

Debe colocarse antes de la penetración vaginal y anal y usarse uno nuevo por cada encuentro, penetración o coito.

Es una especie de funda hecha de latex o los hay también de orto material como el poliuretano, que se coloca cuando el pene está en erección. Tiene un pequeño depósito donde queda el semen eyaculado.

Si se usa un lubricante debe ser de base acuosa, no grasos, para evitar roturas.

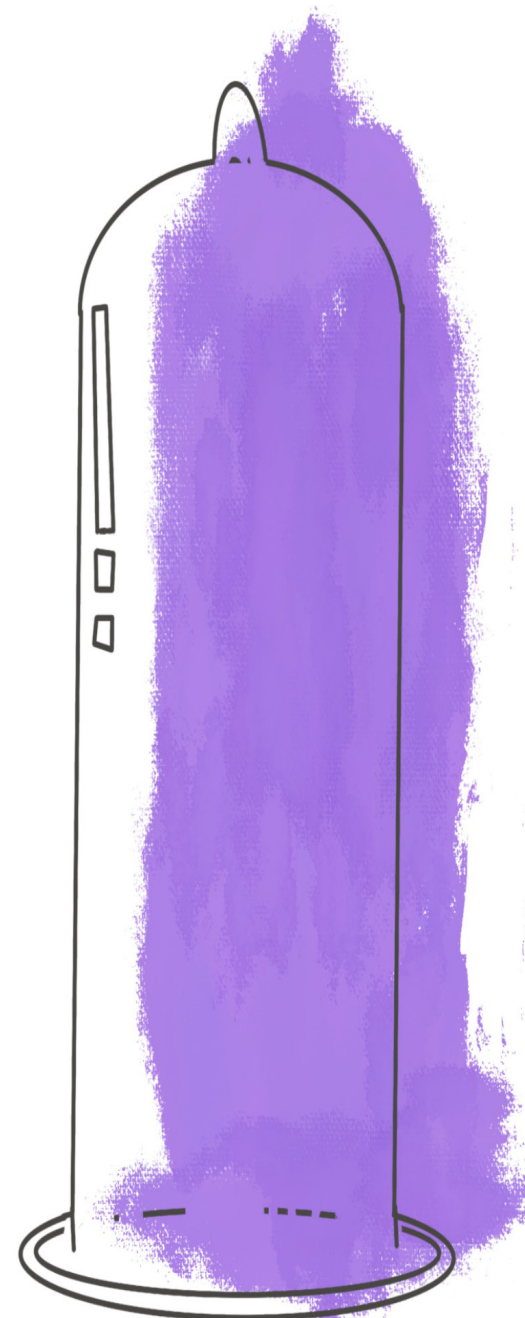
Recuerda que existen más métodos anti-conceptivos de barrera.

Pros

- Protege de algunas ITS.
- Es muy efectivo (85% a 95%)
- Es fácil de usar.
- Sin efectos secundarios.
- Sin seguimiento médico.
- Lo puedes conseguir fácilmente y hay centros de información sexual donde los dan de manera gratuita

Contras

- Si no se usa correctamente pierde efectividad e incluso puede romperse.
- Algunas personas son alérgicas al látex, pero hay una alternativa: los preservativos de poliuretano.



• ¡Conoce más información!

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/planificacion-familiar/preservativo#:~:text=Efectividad,posibilidad%20de%20que%20falle%20disminuye>



InMujeresZapopan
Instituto Municipal de las Mujeres Zapopanas
para la Igualdad Sustantiva



Preservativo vaginal

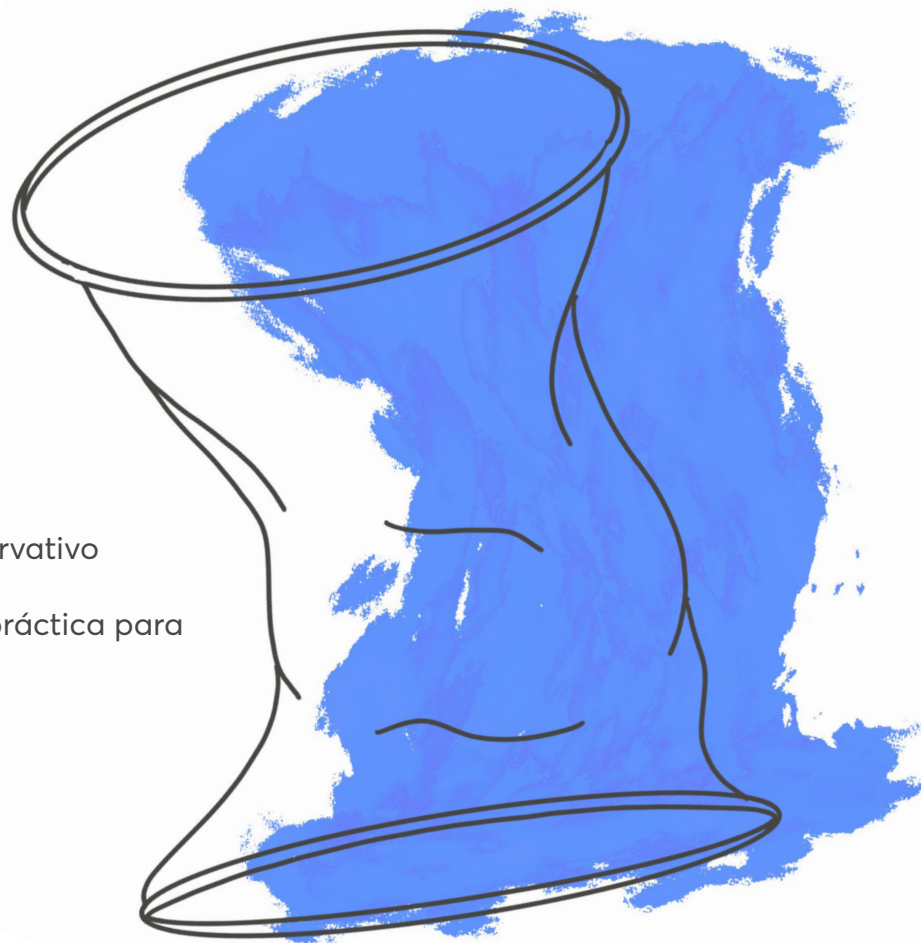
Es un tubo flexible con anillos en cada extremo, uno de ellos, el que está cerrado, se coloca en el interior de la vagina, el otro permanece por fuera cubriendo la vulva.

Pros

- Protege algunas de las ITS.
- Por su material lo pueden usar personas alérgicas.
- Es muy efectivo.
- No hay efectos secundarios.
- No requiere seguimiento clínico.
- Puede colocarse un rato antes de la penetración.
- Al ir desde los labios hasta la vagina, ofrece mayor protección del área genital.

Contras

- Es más caro que el preservativo masculino.
- Se necesita un poco de práctica para una correcta colocación.





Diafragma

Es una copa redonda y flexible de látex o silicona blanda poco profunda y en forma de platillo. Se dobla el anillo por la mitad y se introduce en la vagina y cubre el cuello del útero durante las relaciones sexuales.

En cada uso se le debe colocar crema o gel espermicida, por las dos caras.

Al ser reutilizable hay que mantenerlo limpio y con cuidados de higiene adecuados.

Se coloca entre media y una hora antes de la penetración y retirarse después de la eyaculación.

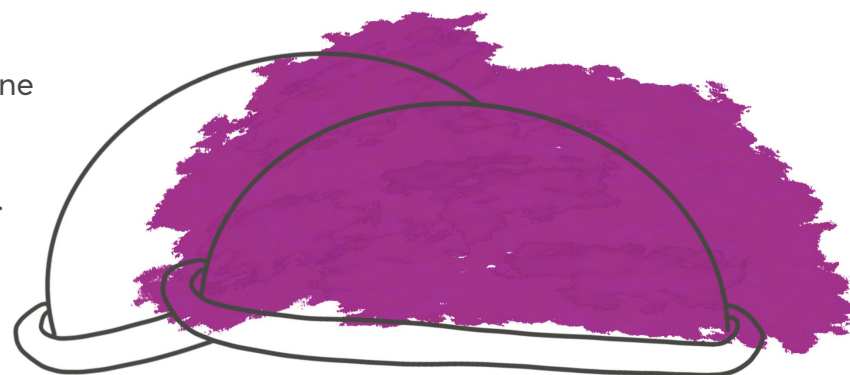
Hay varias tallas. El personal de salud será quien te pueda indicar y tomar tus medidas.

Pros

- No tiene efectos secundarios
- Es portátil, reutilizable y no tiene hormonas.
- Efectividad del 88%.
- No interrumpen el acto sexual.
- Duración de hasta 2 años.

Contras

- Debes usarlo cada vez que tienes penetración pene-vagina.
- Usarlo correctamente puede ser difícil.
- El espermicida puede tener efectos secundarios.
- Vienen en diferentes tamaños. Con el cambio del cuerpo puedes requerir de otro tamaño.





Métodos hormonales

Pastillas

Funcionan para prevenir el embarazo al detener la ovulación o engrosar el moco cervical.

Contienen progestina o una combinación de progestina con estrógeno.

Se toma por vía oral una píldora cada día a la misma hora durante 21 días. Los siguientes 7 días no se toma. En esa semana aparece el sangrado.

Es importante que NO te automediques, acude con tu profesional de salud.

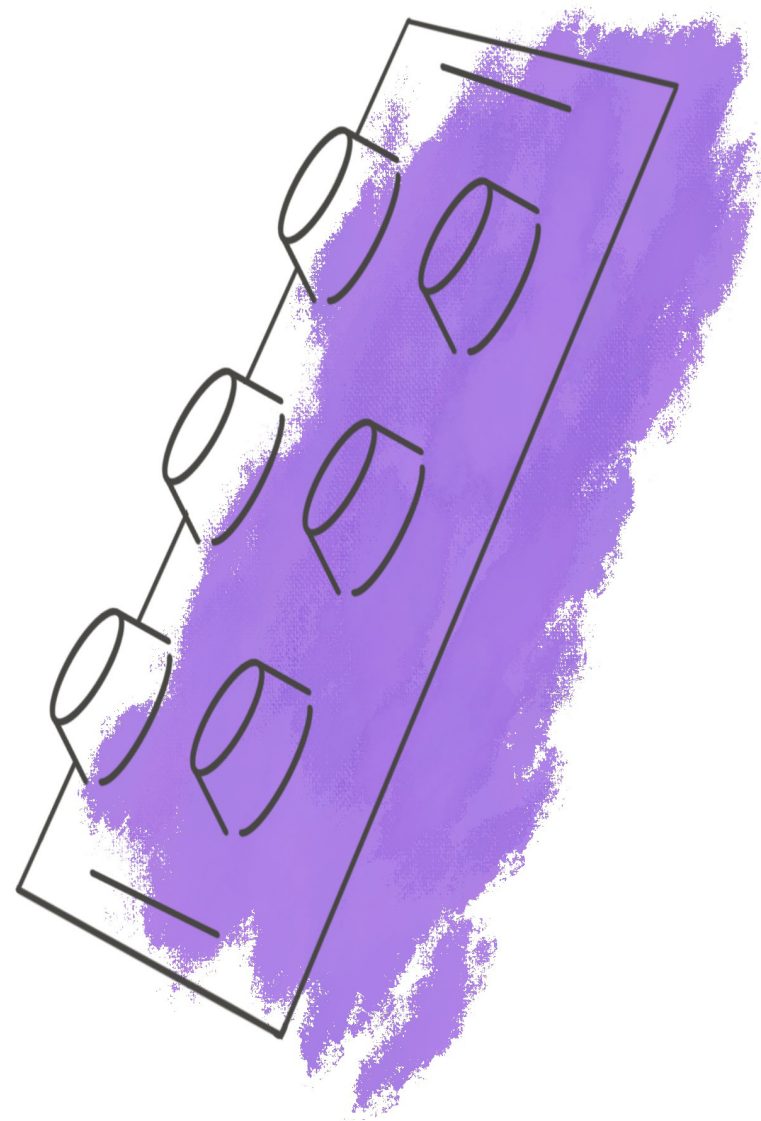
Debido a que las hormonas de la píldora detienen la ovulación, su uso también está asociado a la disminución del síndrome premenstrual (SPM).

Pros

- Es uno de los métodos más seguros.
- Ofrece regularidad en los ciclos.

Contras

- Requiere asesoría y seguimiento médico.
- Una vez que se interrumpe el tratamiento se puede tardar varios meses en recuperar la fertilidad.
- Se debe llevar un control de cada día para recordar tomar la pastilla
- Puede disminuir la densidad ósea mientras se usa pero se recupera al dejar de utilizarlo



Más Información:

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/anillo-anticonceptivo-vaginal-nuvaring>





Aro vaginal

También conocido como anillo intravaginal. Es un anillo blando y flexible que contiene hormonas (estrógeno y progesterina) en su interior que detienen la ovulación.

Se coloca introduciéndolo en la vagina el primer día o antes del quinto día del ciclo menstrual y ahí el anillo libera lentamente las hormonas, debe permanecer en el interior, durante 21 días o tres semanas. Los siguientes 7 días se descansa y se produce un sangrado.

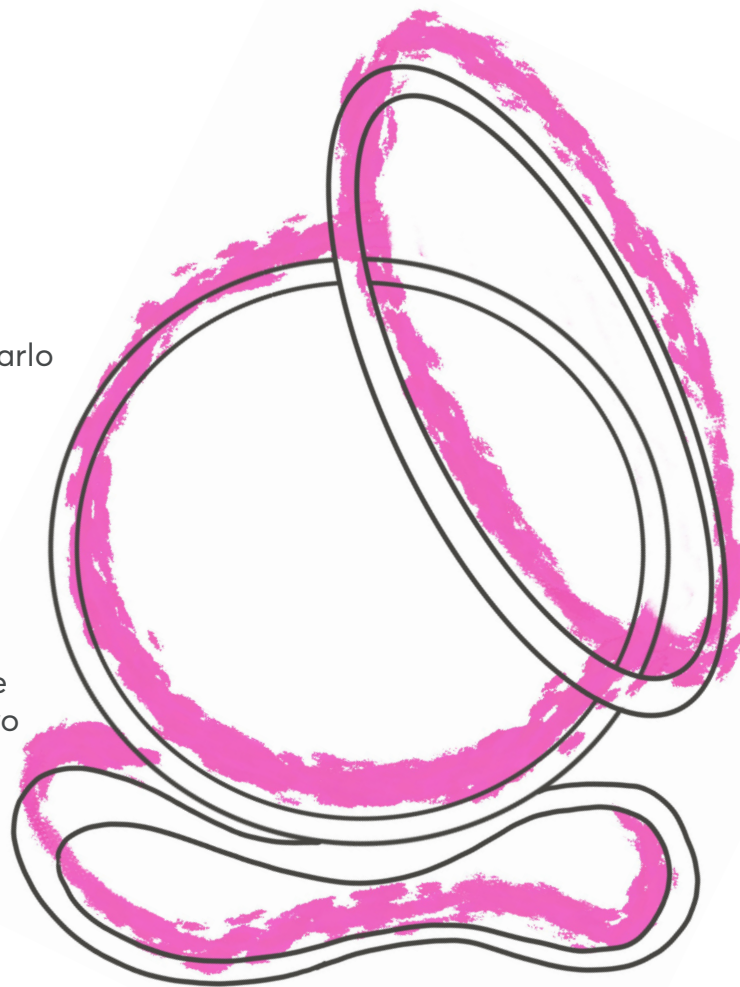
Las hormonas del anillo anticonceptivo hacen que el moco que produce tu cuello uterino (la parte baja de tu útero) se vuelva más espeso y bloquee la llegada del espermatozoide al óvulo.

Pros

- No tienes que recordar administrarlo a diario.
- Se coloca y retira fácilmente.
- No se nota si está bien colocado

Contras

- Si se sale no debe estar fuera de la vagina más de 3 horas, para que permanezca el efecto contraceptivo



Hormonal



Inyección

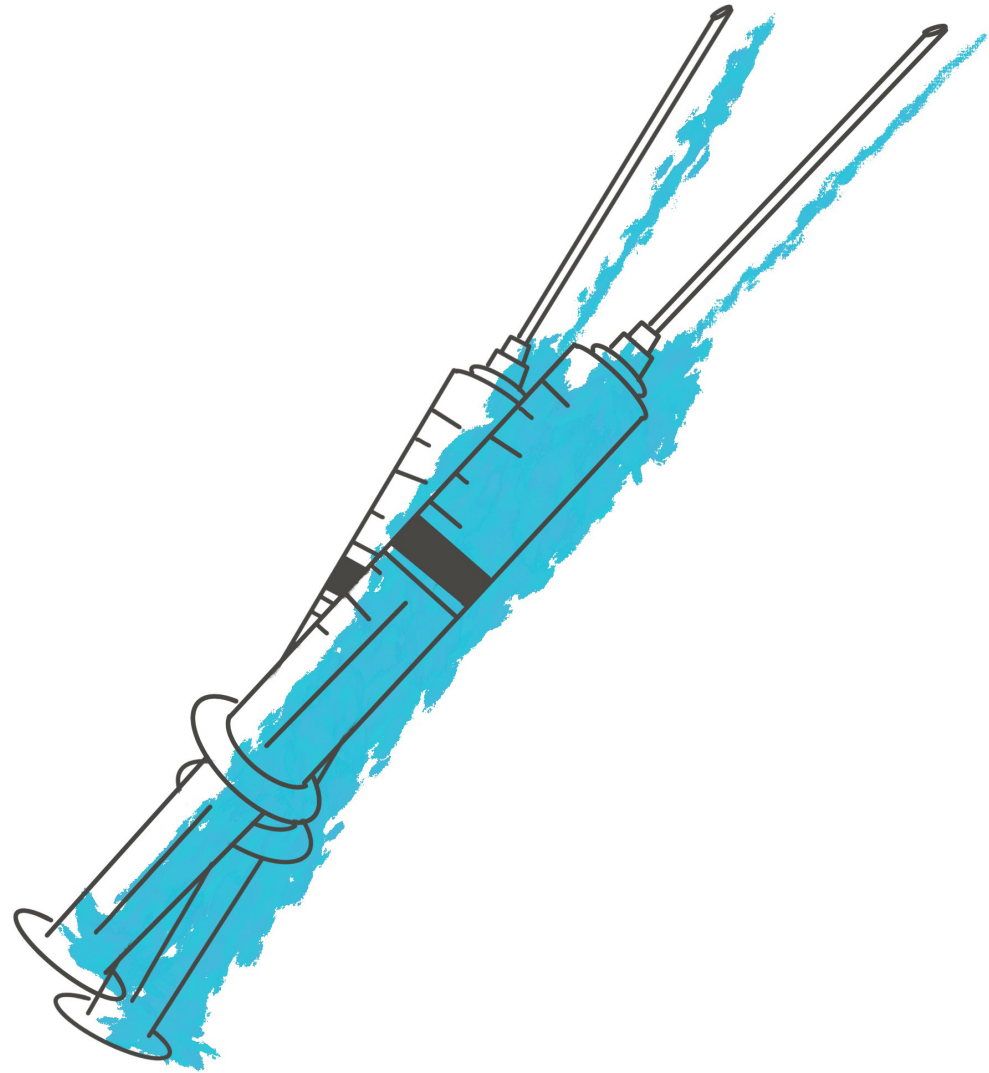
Como los anteriores métodos hormonales, las inyecciones contienen hormonas similares a las que producen las mujeres.

Pros

- Es un método muy eficaz.
- No requiere aplicarse diariamente.
- Disminuye Síndrome premenstrual.

Contras

- Requiere asesoramiento y seguimiento médico.
- Una vez que se interrumpe el tratamiento se puede tardar varios meses en recuperar la fertilidad.
- Puede disminuir la densidad ósea mientras se usa pero se recupera al dejar de utilizarlo.



Más Información:

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/inyeccion-anticonceptiva>





Implante Subdérmico

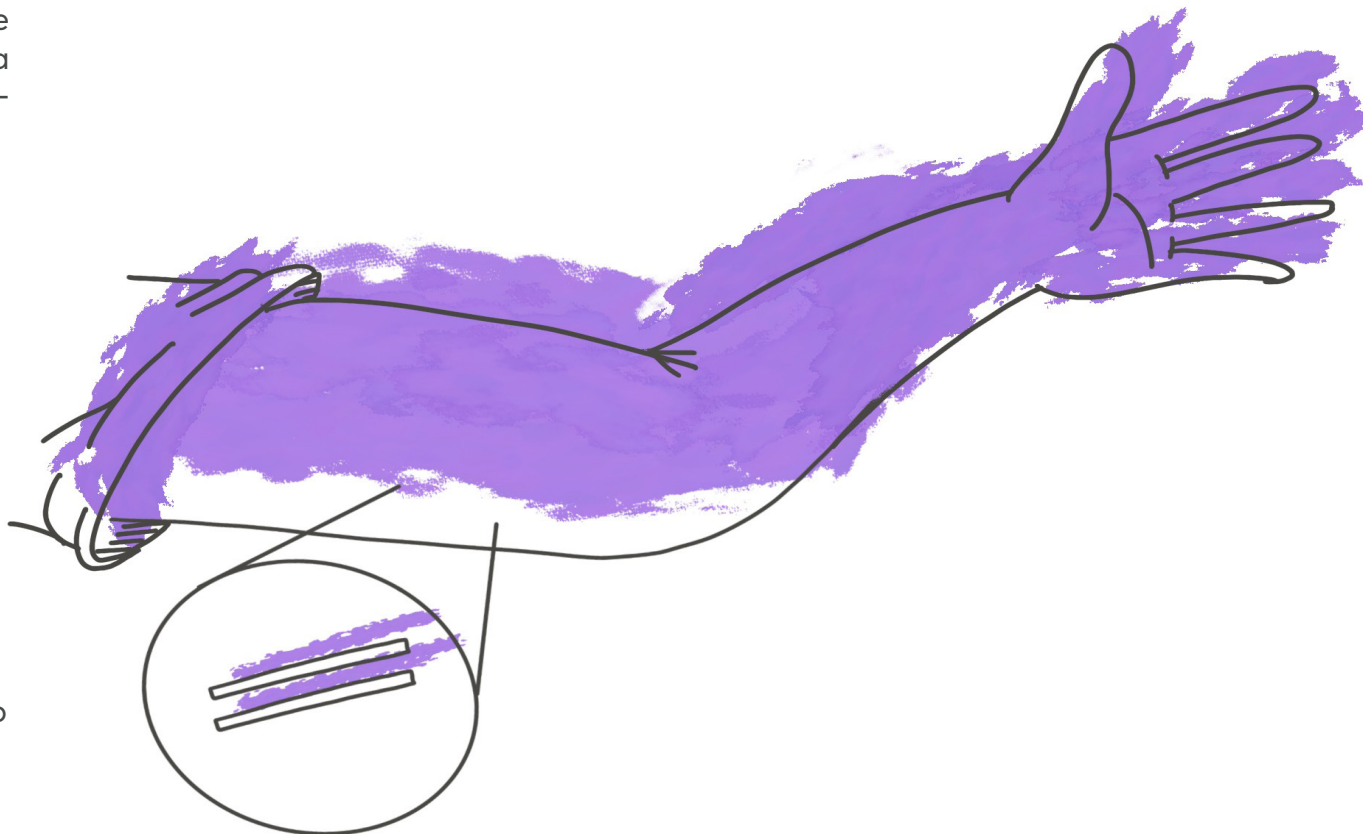
En una especie de varilla pequeña y delgada (del tamaño de un cerillo o fósforo) que contiene una hormona derivada de la progesterona. Se inserta debajo de la piel y libera el gestágeno de forma continua durante 3 años.

Pros

- Es un método muy eficaz, desde las 24 horas en que se coloca.
- Su efecto anticonceptivo dura 3 años.
- La aplicación es rápida y sencilla, aunque debe hacerlo personal de salud

Contras

- En las mujeres con obesidad puede durar su eficacia menos tiempo, por lo que debe sustituirse a partir del segundo año de uso.
- Requiere asesoramiento y seguimiento médico.
- No protege contra ITS.



Más Información:

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/implante-anticonceptivo>



InMujeresZapopan
Instituto Municipal de las Mujeres Zapopanas
para la Igualdad Sustantiva



Parche

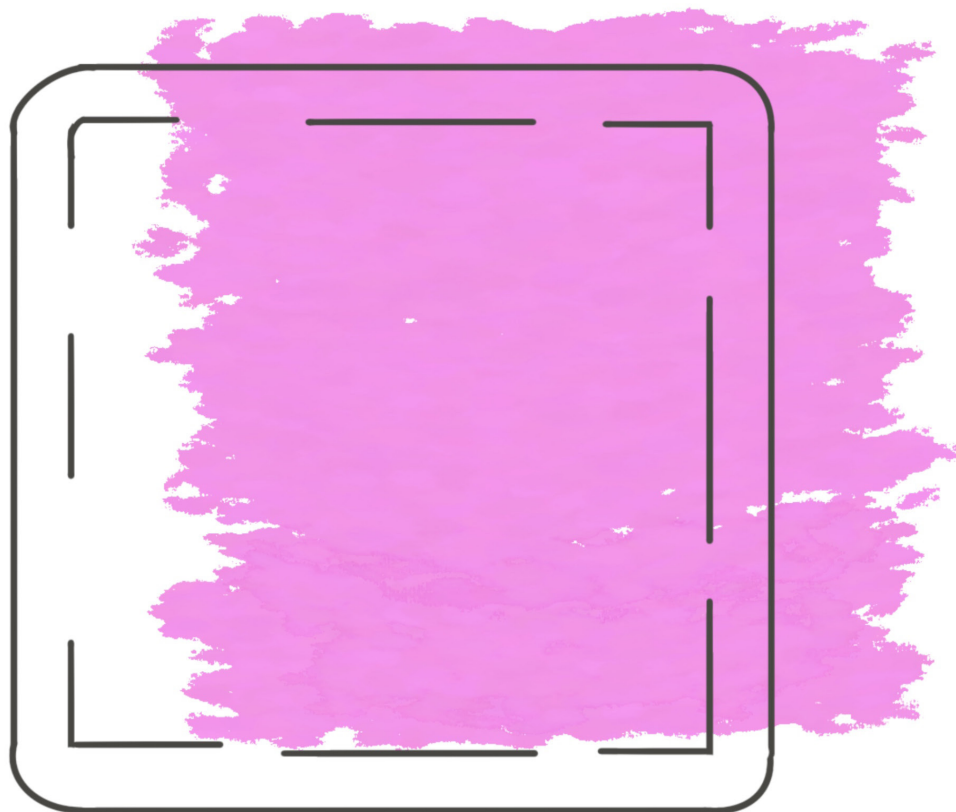
De plástico delgado, cuadrado, el cual se pega a la piel y libera hormonas similares a las que produce la mujer, inhibiendo la ovulación y haciendo más espeso el moco del cuello del útero.

Pros

- Es un método muy eficaz. A partir de las 24 horas de su aplicación. Si se usa correctamente su efectividad es del 99%.

Contras

- No protege contra ITS



Más Información:

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/planificacion-familiar/parche-anticonceptivo>





Métodos intrauterinos

Estos dispositivos producen una inflamación dentro del útero, lo que impide la anidación, impidiendo la entrada de los espermatozoides

Hay dos tipos: DIU hormonal y DIU cobre

Se llaman intrauterinos, como su nombre lo dice se introducen en el útero.

DIU Hormonal

Es un dispositivo de plástico en forma de T que contiene un sistema liberador de Levonorgestrel, este debe ser colocado por profesionales de la salud.

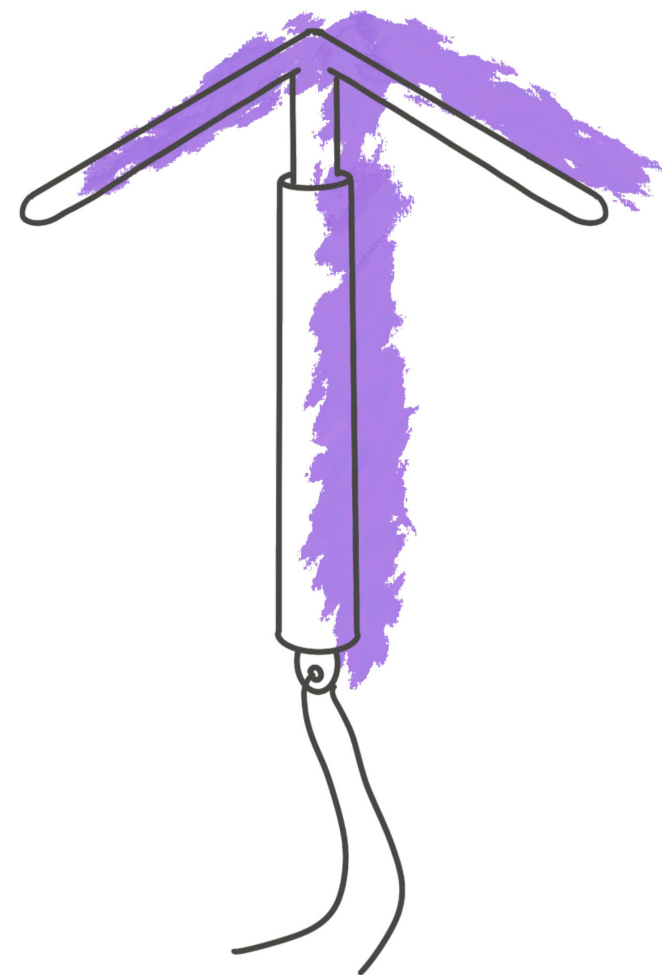
Pros

- La efectividad anticonceptiva es mayor al 99%.
- El período de protección anticonceptiva es de 5 años.

Contras

Las molestias que pueden presentarse posterior a la aplicación del DIU de Levonorgestrel son las siguientes:

- Dolor mamario
- Irregularidades menstruales
- Suspensión de la menstruación
- Acné
- Quistes funcionales del ovario
- Estas molestias disminuyen o desaparecen





DIU de Cobre

Está elaborado de plástico flexible, tiene una forma de T. La rama vertical está rodeada de un alambre de cobre, que impide el paso de espermatozoides.

Se coloca dentro de la matriz, mediante un tubo y debe ser aplicado por profesionales de la salud.

Pros

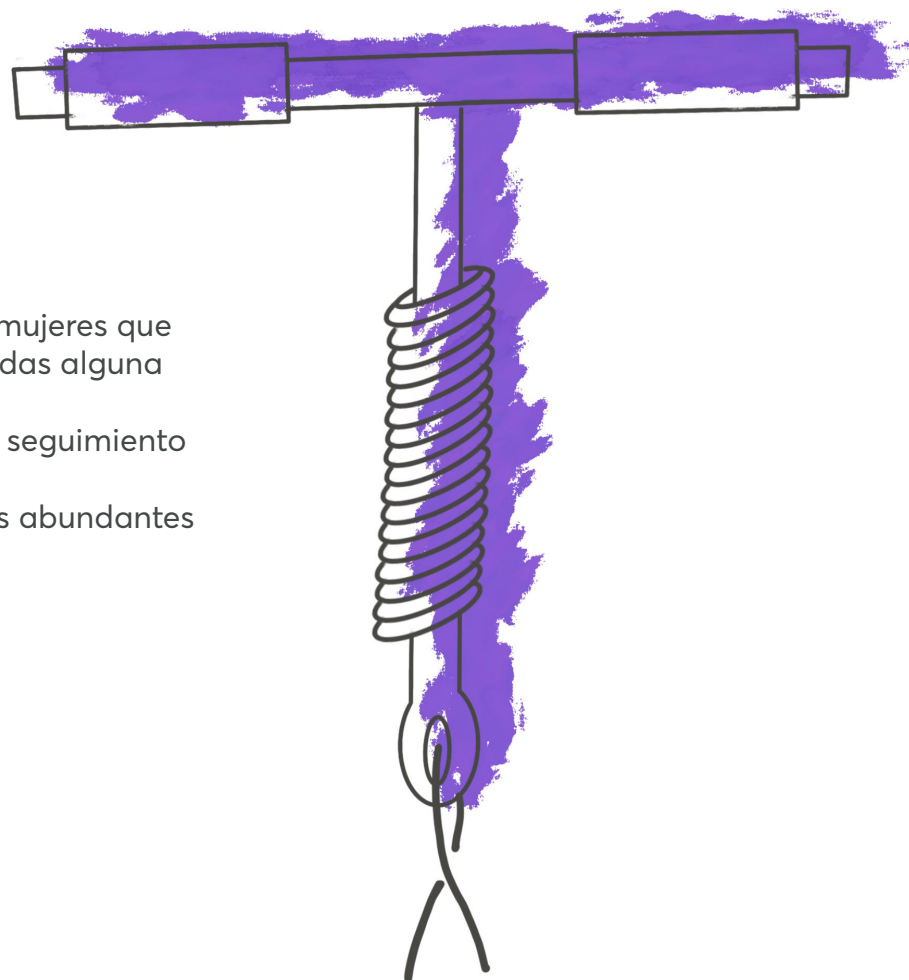
- Puede usarlo cualquier mujer a cualquier edad.
- Puede ser retirado cuando lo decidas.
- Una vez que se extrae se recupera inmediatamente la fertilidad.

Más Información:

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/planificacion-familiar/diu-cobre>

Contras

- Es mejor tolerado por las mujeres que ya hayan estado embarazadas alguna vez.
- Requiere asesoramiento y seguimiento médico.
- Puede producir reglas más abundantes y más.





Métodos naturales

Los métodos llamados naturales consisten en la planificación o prevención del embarazo basándose en la observación de signos y síntomas naturales de las fases del ciclo menstrual, de manera que se evita la penetración pene-vagina los días potencialmente fértiles.

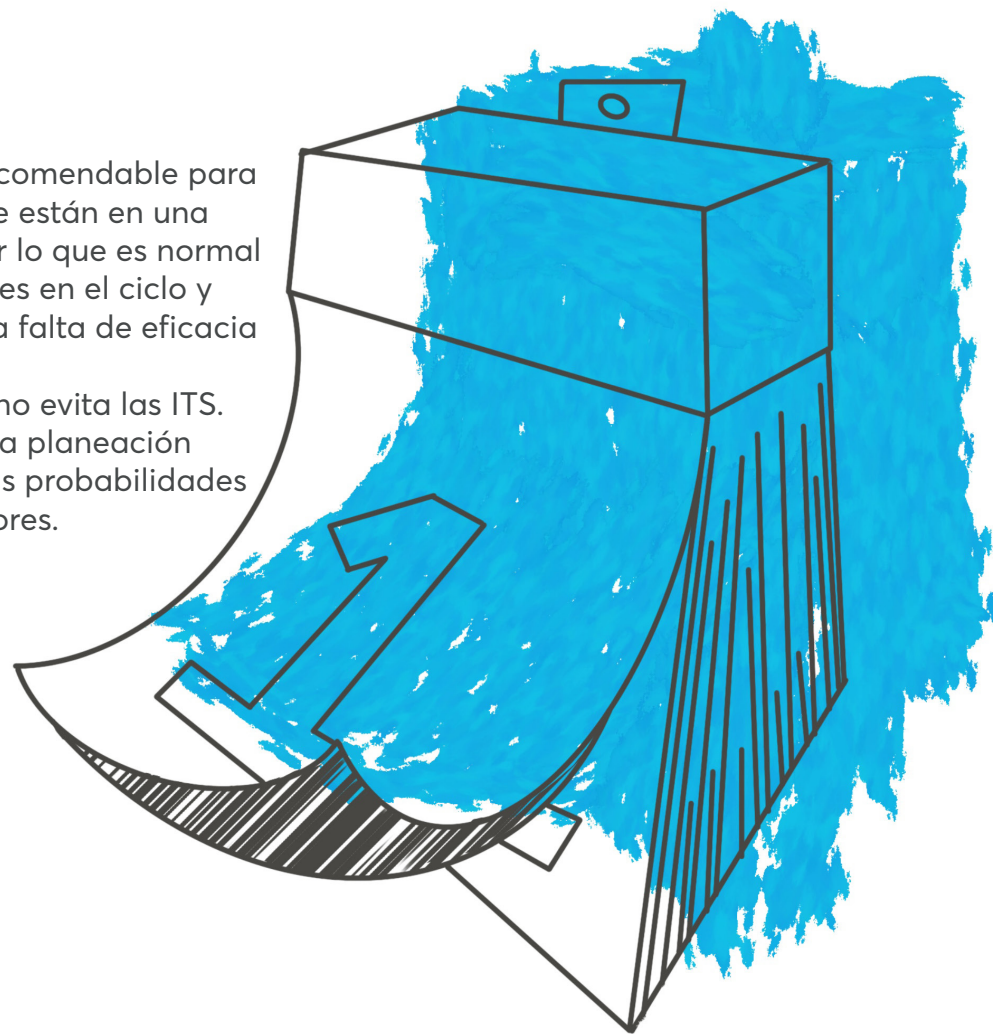
Estos métodos requieren un gran conocimiento del ciclo menstrual para que sean eficaces, así como de responsabilidad de los involucrados en la relación sexual.

Pros:

- Son completamente naturales y sin alteraciones hormonales.

Contras:

- Este método no es recomendable para mujeres jóvenes, ya que están en una etapa de transición por lo que es normal que haya irregularidades en el ciclo y las consecuencias de la falta de eficacia son mayores.
- A esto se añade que no evita las ITS.
- Si no hay una correcta planeación regular y un control, las probabilidades de embarazo son mayores.





Métodos quirúrgicos

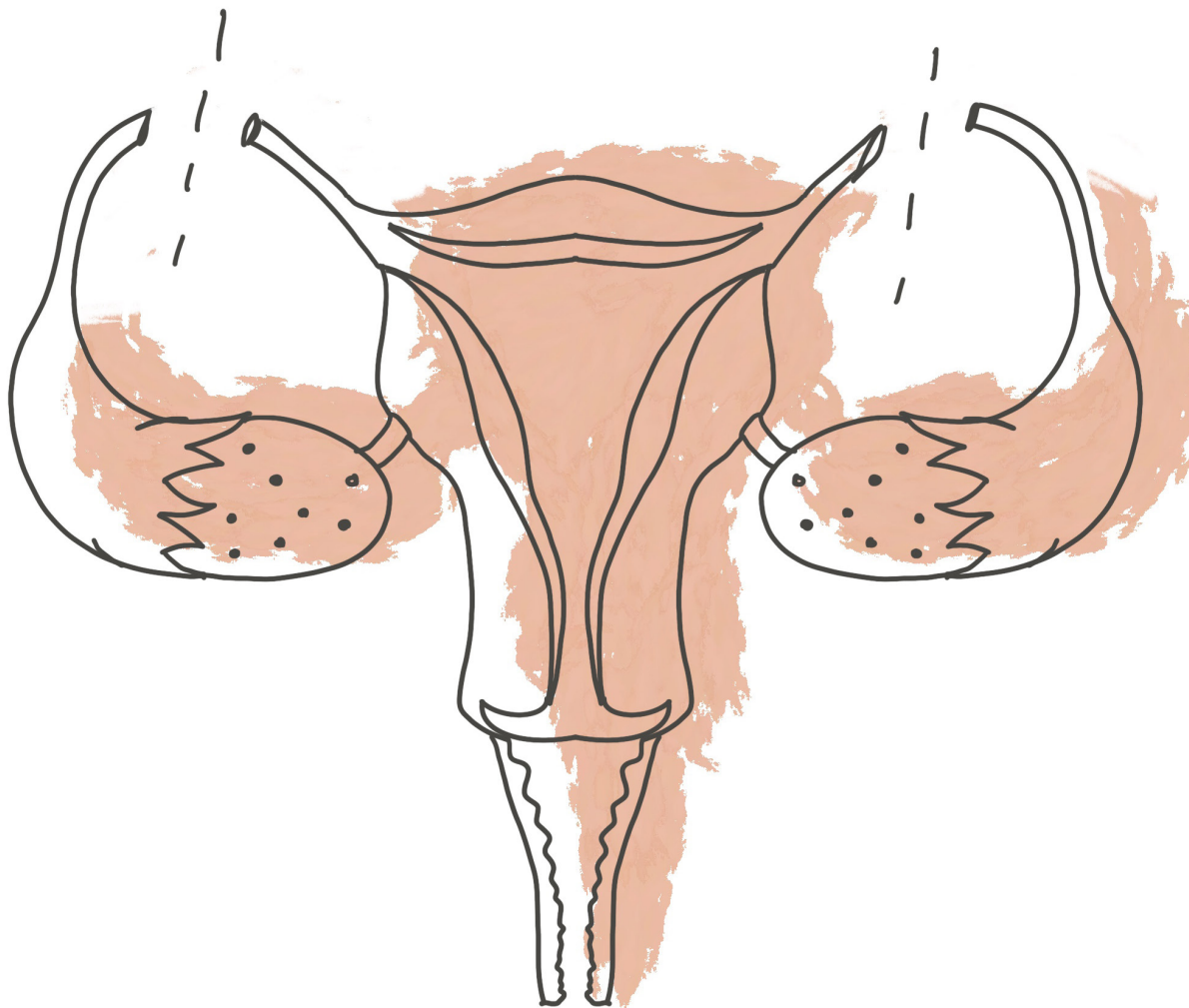
DESCRIPCIÓN

Son métodos definitivos con intervenciones quirúrgicas por profesionales de la salud para una posible anticoncepción permanente.

Salpingoclasia

Consiste en realizar una pequeña incisión quirúrgica, que se puede efectuar a través del ombligo en el momento inmediato a la atención del parto, o a nivel del nacimiento del vello púbico; también se puede realizar durante una cesárea.

A través de una pequeña herida, se identifican las trompas uterinas, las cuales se cortan y se ligan para impedir el paso del óvulo y de los espermatozoides evitando así el embarazo.



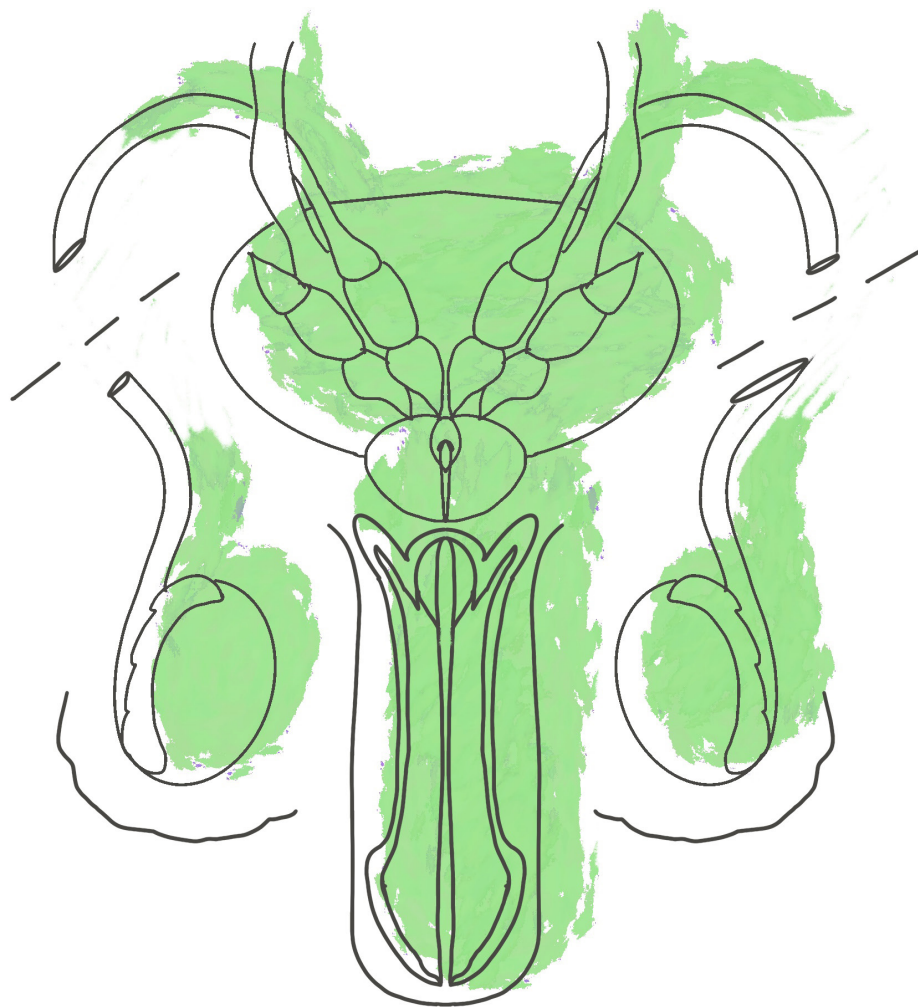


Vasectomía

Es un método anticonceptivo permanente para el hombre.

Consiste en una pequeña operación que se realiza sin bisturí, con anestesia local, haciendo una punción en la piel de la bolsa escrotal por arriba de donde se encuentran los testículos, a través de la cual se localizan, ligan y cortan los conductos deferentes, sitio por donde pasan los espermatozoides.

La vasectomía sin bisturí sólo impide el paso de espermatozoides, los cuales se siguen produciendo pero son absorbidos por el organismo



Más Información:

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/planificacion-familiar/vasectomia>



InMujeresZapopan
Instituto Municipal de las Mujeres Zapopanas
para la Igualdad Sustantiva



Aquí hay una serie de preguntas que pueden ayudarte en la elección del método y que puedes compartir con tu profesional de la salud, para valorar de manera conjunta el método que más se adecua a tu realidad actual.

¿Qué edad tengo?

¿Es una relación esporádica o estable?

¿Es abierta o con exclusividad sexual?

¿Qué actitud tiene mi pareja con relación a la anticoncepción?

¿Quiero un embarazo ahora?

¿Quiero un método a corto o largo plazo?

¿Quiero un método que no interrumpa el acto sexual?

¿Tengo algún problema de salud?

¿Cuál es la postura de mi pareja ante la anticoncepción?

Ejercicio



Puedes realizar este ejercicio junto con tu pareja, comparen los métodos anticonceptivos y escriban en esta tablas las pros y Contras que tiene para ti y él cada uno de ellos.

Nombre del método	Pros	Contras





LA PRUEBA DE EMBARAZO

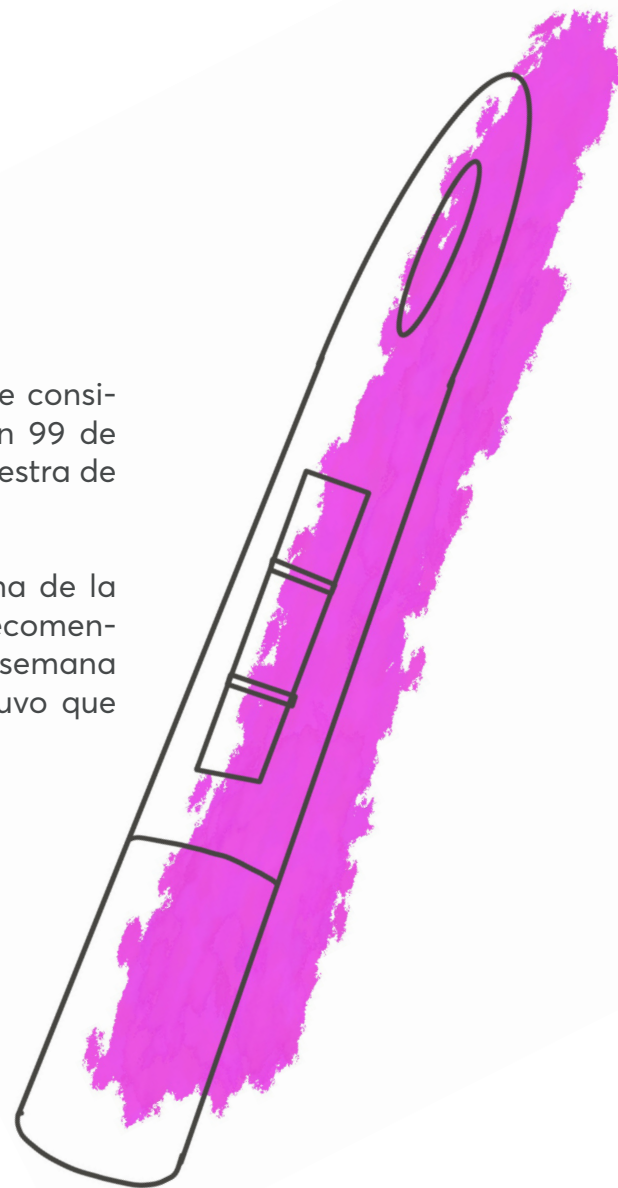
Si has tenido prácticas de riesgo y tienes un retraso de la regla lo mejor es hacer una prueba o test de embarazo, para salir de dudas.

La prueba detectará si está presente la hormona HCG (gonadotropina coriónica humana) que el cuerpo produce cuando se está embarazada. Es detectable entre los 7-15 días de retraso de la regla.

La prueba o test lo puedes comprar en una farmacia o hacerte el estudio en un laboratorio o centro de salud (muestra de sangre u orina).

Las pruebas de embarazo que se consiguen en las farmacias funcionan 99 de cada 100 y se hacen con una muestra de tu orina.

Si tu período es irregular la fecha de la toma se complica por lo que es recomendable hacerte la prueba una semana después de cuando crees que tuvo que iniciar tu regla.





¿Y si estoy embarazada como consecuencia de una violación?

La Interrupción legal del embarazo por violación, se encuentra reconocida en el Estado de Jalisco y se contempla en la Norma 046.

En caso de vivir violencia sexual la institución a la que acudas deberá ofrecerte de inmediato, y hasta en un máximo de 120 horas después de lo ocurrido, anti-concepción de emergencia para evitar un embarazo.

Deberás ser informada sobre los riesgos de posibles infecciones de transmisión sexual (ITS) y acceder a un tratamiento preventivo de acuerdo con el riesgo en el que hayas estado.

Existe un protocolo de atención para asegurar que recibas una atención médica psicológica y jurídica totalmente gratuita en todas las unidades médicas del sector salud.



Más Información:

<https://www.jalisco.gob.mx/es/gobierno/comunicados/conoce-tus-derechos-en-caso-de-sufrir-una-violacion-sexual-nom-046-0>

https://juntxs.jalisco.mx/sites/default/files/jalisco_archivos/curriculum/guia_pdf.pdf





DIRECTORIO DE LAS ÁREAS DE ATENCIÓN

Zoquipan - Unidad de Atención, Prevención y Rehabilitación de la Violencia.

Lago Tequesquitengo 2600, Col. Lagos
del Country, Zapopan, Jalisco.
331199-3641

Secretaría de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres

Francisco de Quevedo 169,
Col. Americana, Guadalajara.

Dirección de Atención a Mujeres Víctimas de Violencias de SISEMH.

Miguel Blanco 883, Zona Centro,
Guadalajara, Jalisco. 3658-3170

Línea Mujer

3345-6166 ó 01 800 00 68537

Teléfonos de emergencia

Emergencias: 911

Fundación Centros de Atención para Víctimas del Delito

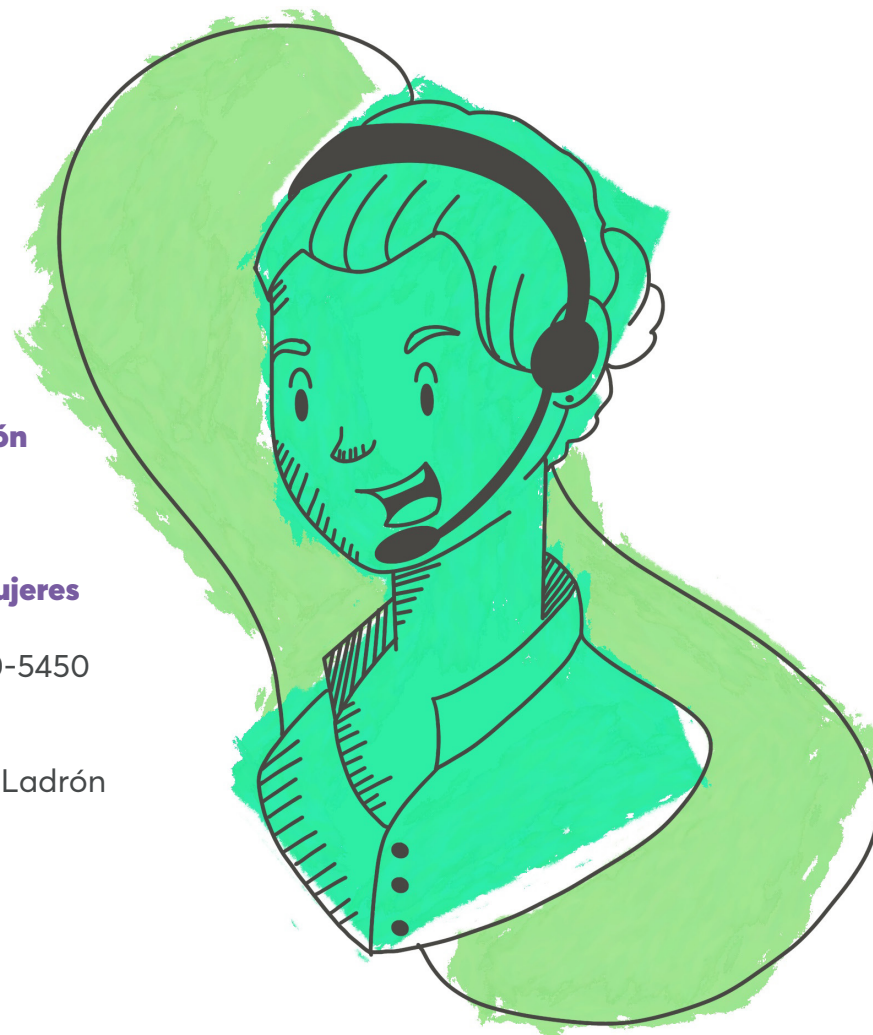
3615-3882 ó al 3616-9550

Centro de Justicia para las Mujeres

Álvaro Alcázar 5869,
Col. Jardines Alcalde. 333030-5450

Ciudad Niñez

Av. de las Américas 599. Col. Ladrón
de Guevara 333030-8200





GLOSARIO





Binarismo de Género:

Concepción, prácticas y sistema de organización social que parte de la idea de que solamente existen dos géneros en las sociedades, femenino y masculino, asignados a las personas al nacer, como hombres (biólogicamente: machos de la especie humana) y como mujeres (biólogicamente: hembras de la especie humana), y sobre los cuales se ha sustentado la discriminación, exclusión y violencia en contra de cualquier identidad, expresión y experiencia de género diversas. (CONAPRED, 2016)

Cis:

Cuando la expectativa social del género de la persona se alinea con el sexo asignado al nacer. En consecuencia, existen mujeres y hombres. El prefijo cis proviene del latín "de este lado" o "correspondiente a" y es el antónimo del prefijo trans, que significa "del otro lado".

Derecho a la identidad de género:

Es aquel que deriva del reconocimiento al libre desarrollo de la personalidad. Considera la manera en que cada persona se asume a sí misma, de acuerdo con su vivencia personal del cuerpo, sus caracteres físicos, sus emociones y sentimientos, sus acciones, y conforme a la cual se expresa de ese modo hacia el resto de las personas.

Discriminación:

Toda distinción, exclusión, restricción o preferencia que, por acción u omisión, con intención o sin ella, no sea objetiva, racional ni proporcional, y tenga por objeto o resultado obstaculizar, restringir, impedir, menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y libertades, cuando se base en uno o más de los siguientes.

Diversidad sexual y de género:

Hace referencia a todas las posibilidades que tienen las personas de asumir, expresar y vivir su sexualidad, así como de asumir expresiones, preferencias u orientaciones e identidades sexuales. Parte del reconocimiento de que todos los cuerpos, todas las sensaciones y todos los deseos tienen derecho a existir y manifestarse, sin más límites que el respeto a los derechos de las otras personas.

Erótica aconceptiva:

Conjunto de prácticas en las que la concepción, es decir, el embarazo, no es posible. Sólo la penetración pene-vagina es una práctica erótica conceptiva.

Estereotipo:

Son las preconcepciones, generalmente negativas y con frecuencia formuladas inconscientemente, acerca de los atributos, características o roles asignados a las personas, por el simple hecho de pertenecer a un grupo en particular, sin considerar sus habilidades, necesidades, deseos y circunstancias individuales.

Género:

Se refiere a los atributos que social, histórica, cultural, económica, política y geográficamente, entre otros, han sido asignados a los hombres y a las mujeres. Se utiliza para referirse a las características que, social y culturalmente, han sido identificadas como "masculinas" y "femeninas", las cuales abarcan desde las funciones que históricamente se le han asignado a uno u otro sexo (proveer vs. cuidar), las actitudes que por lo general se les imputan (racionalidad, fortaleza, asertividad vs. emotividad, solidaridad, paciencia), hasta las formas de vestir, caminar, hablar, pensar, sentir y relacionarse.

Heterosexualidad:

Capacidad de una persona de sentir atracción erótica afectiva por personas de un género diferente al suyo, así como la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con ellas.

ITS:

siglas de Infección de Transmisión Sexual





Normas de género:

Conjunto de creencias y reglas sociales que determinan los comportamientos, la manera de actuar en la vida cotidiana y de ejercer y expresar la sexualidad.

Orientación sexual:

Capacidad de cada persona de sentir una atracción erótica afectiva por personas de un género diferente al suyo, o de su mismo género, o de más de un género o de una identidad de género, así como la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas. En general, la orientación sexual se descubre alrededor de los 10 años de edad.

Salud sexual:

Estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia. Para que la salud sexual se logre, es necesario que los derechos sexuales de las personas se reconozcan y se garanticen.

Sexismo:

Conjunto de pensamientos o actos que atribuyen unas cualidades y patrones de conducta diferenciados y de desigual valor a hombres y mujeres

Síndrome premenstrual:

Contempla varios síntomas como cambios de humor, sensibilidad en los senos, entre otros.

Sexualidad humana:

La sexualidad es un aspecto central del ser humano presente a lo largo de su vida y comprende el sexo, las identidades y los papeles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se vive y expresa en pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas y roles, así como en relaciones interpersonales. Si bien la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas se viven o expresan siempre. La sexualidad está influenciada por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, legales, históricos, religiosos y espirituales.

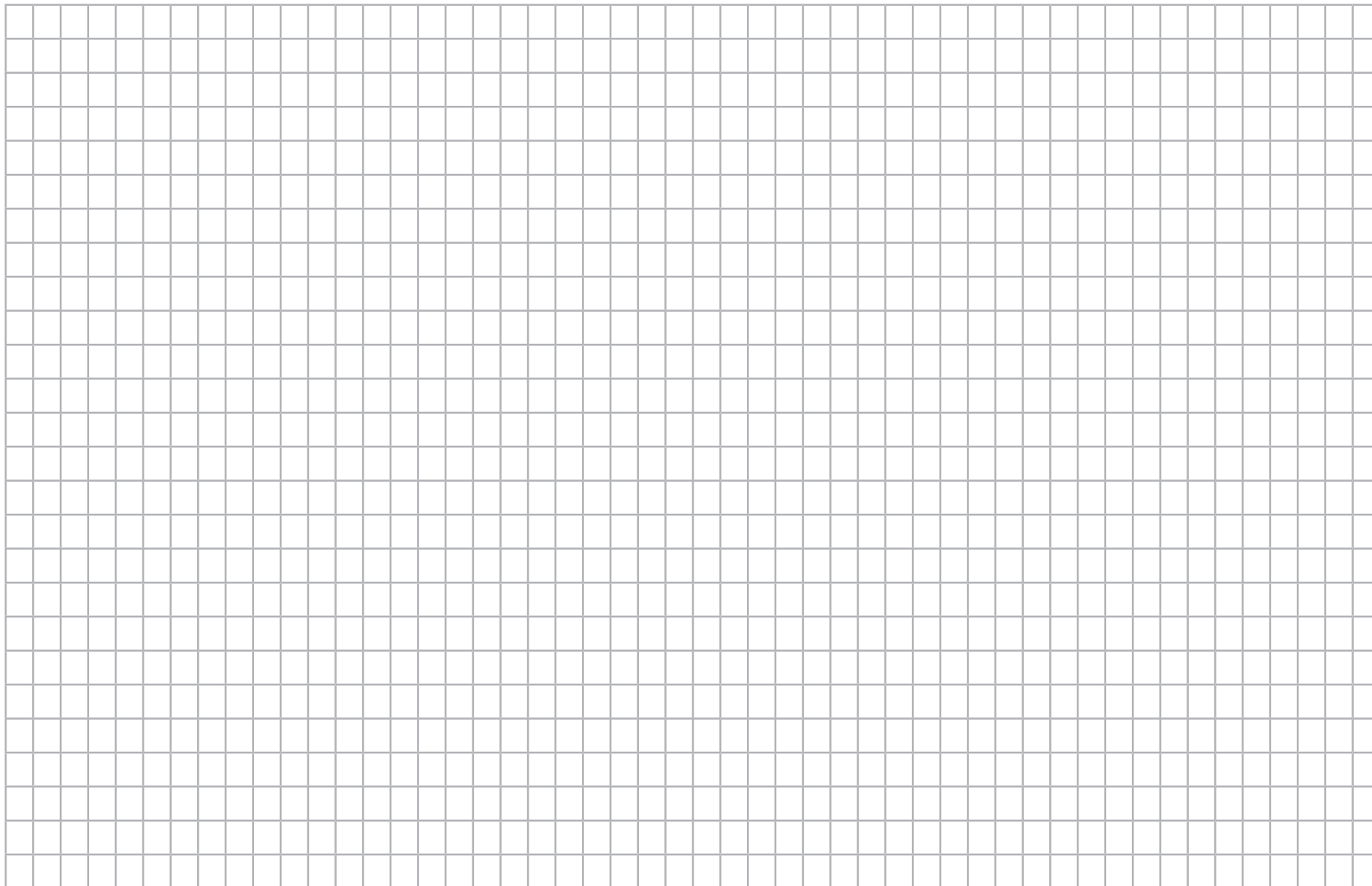
El glosario ha sido extraído del Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED, 2016)

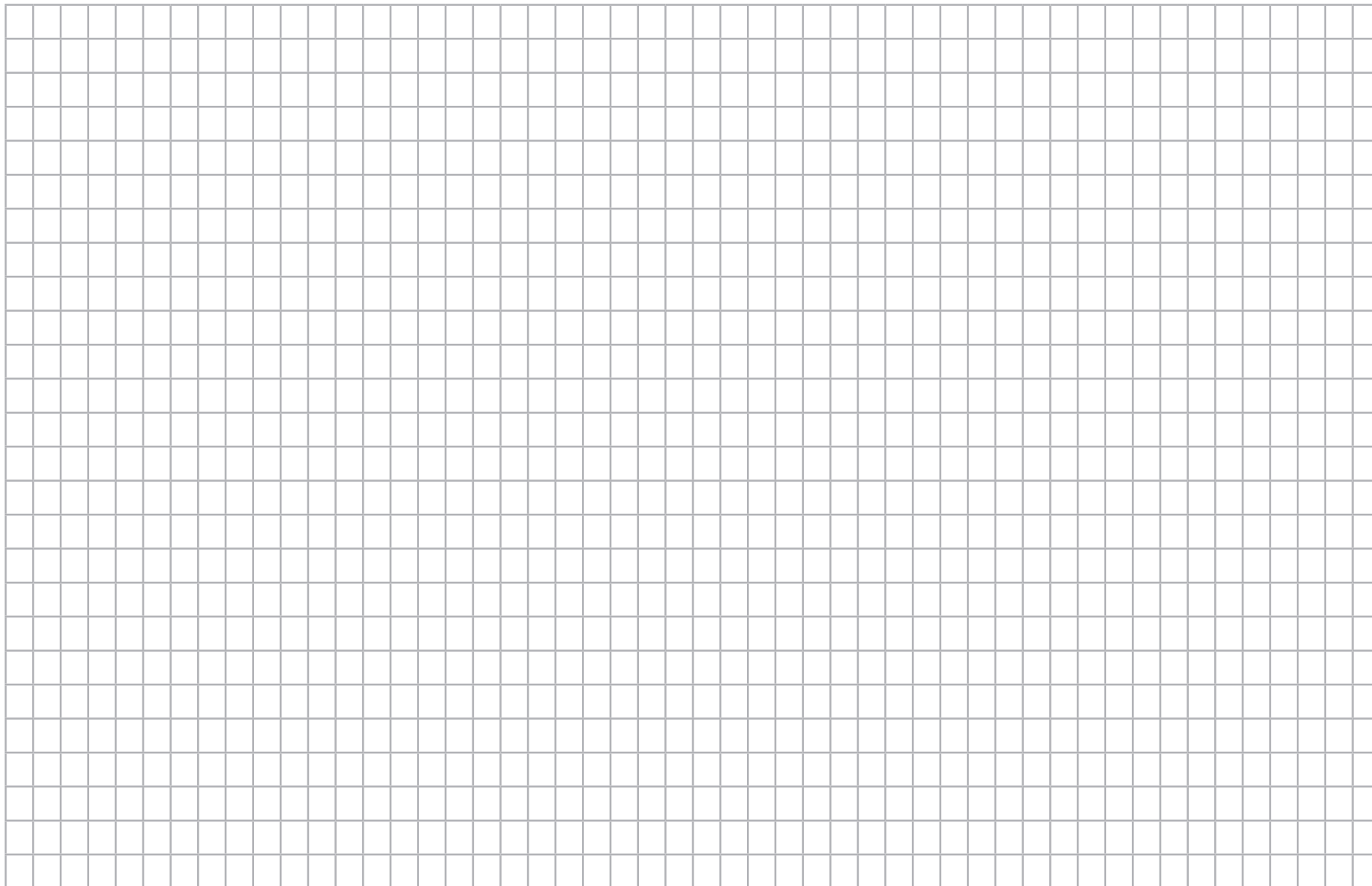


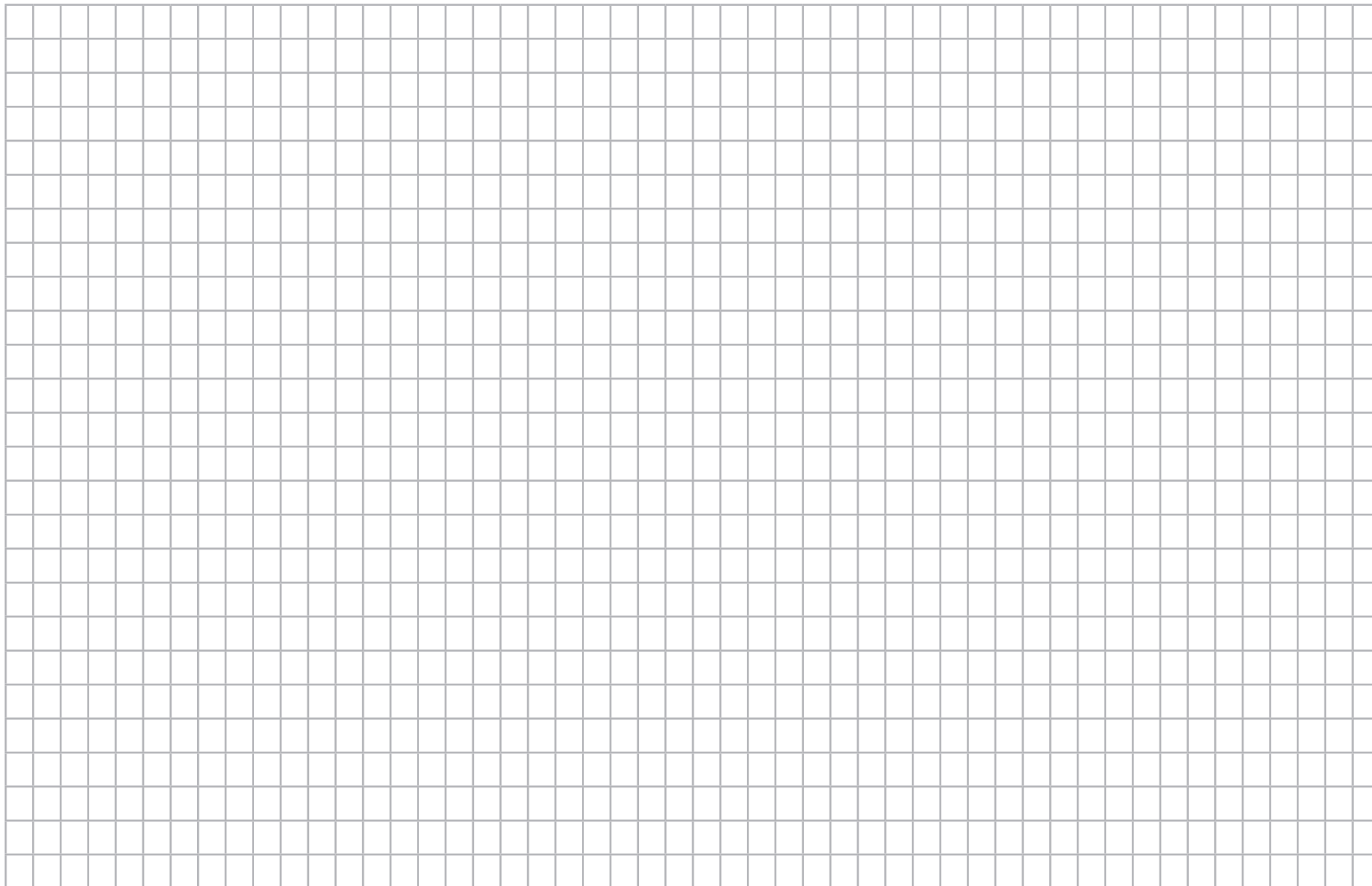


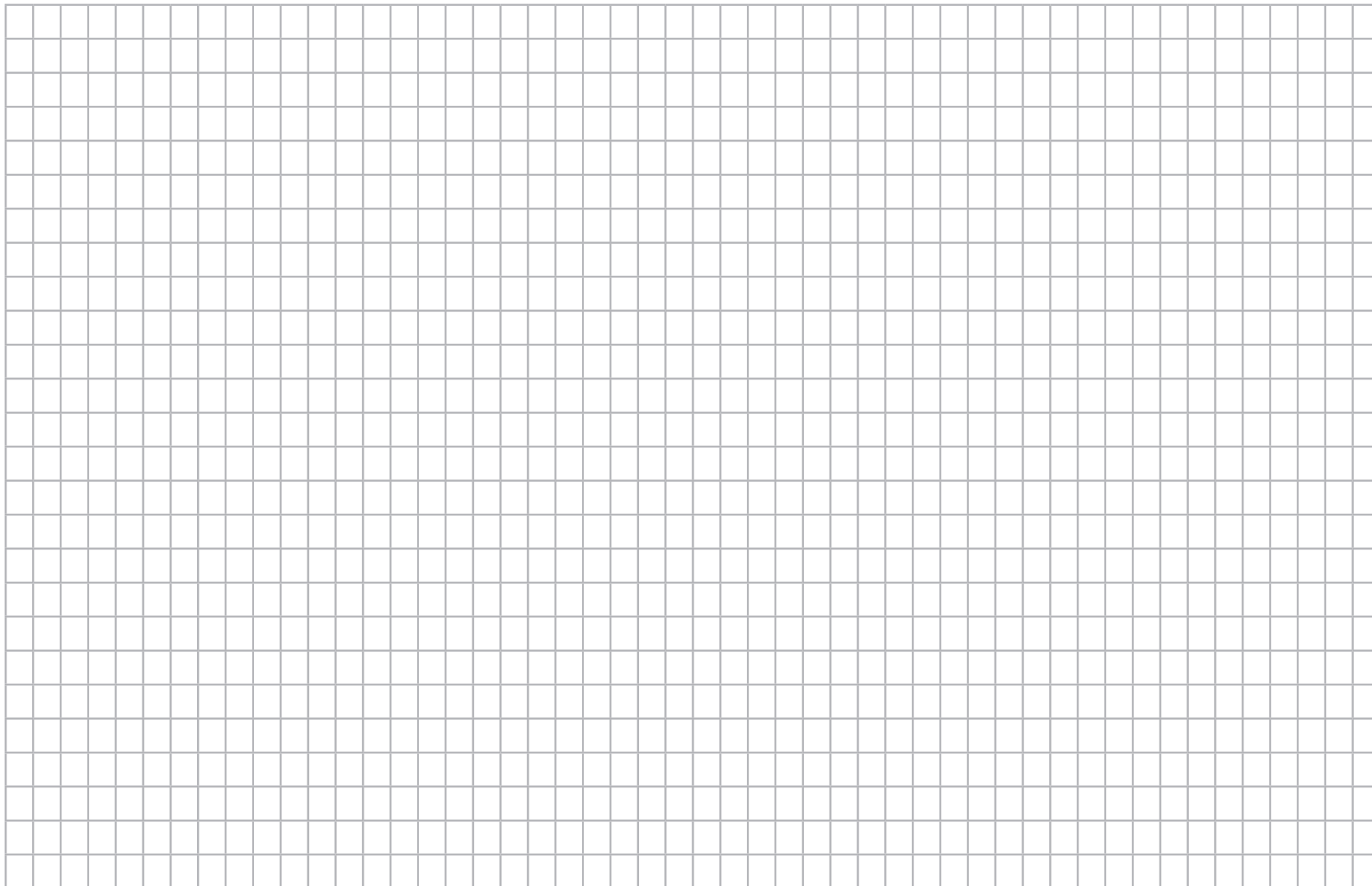
Mis notas













Bibliografía





**Abaúnza, N. P.
(febrero de 2017).**

Servicio de Planificación y Programas, Instituto Canario de Igualdad. Obtenido de Anticoncepción y embarazos no planificados : https://www.gobiernodecanarias.org/cmsgobcan/export/sites/icigualdad/_galerias/ici_documentos/documentacion/Guia_AnticoncepcionENP_ICI_2017.pdf

**Comisión Nacional
de los Derechos Humanos, I. N.
(2016).**

Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes. Obtenido de http://www.misderechossexuales.com/?fbclid=IwAR2huNkmRo9cuckqRTgklW1GEecVJdU5iJISIUqW6_JXOrqKzfZurQyA6JQ

**CONAPRED,
C. N. (2016).**

Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales. Ciudad de México: CONAPRED.

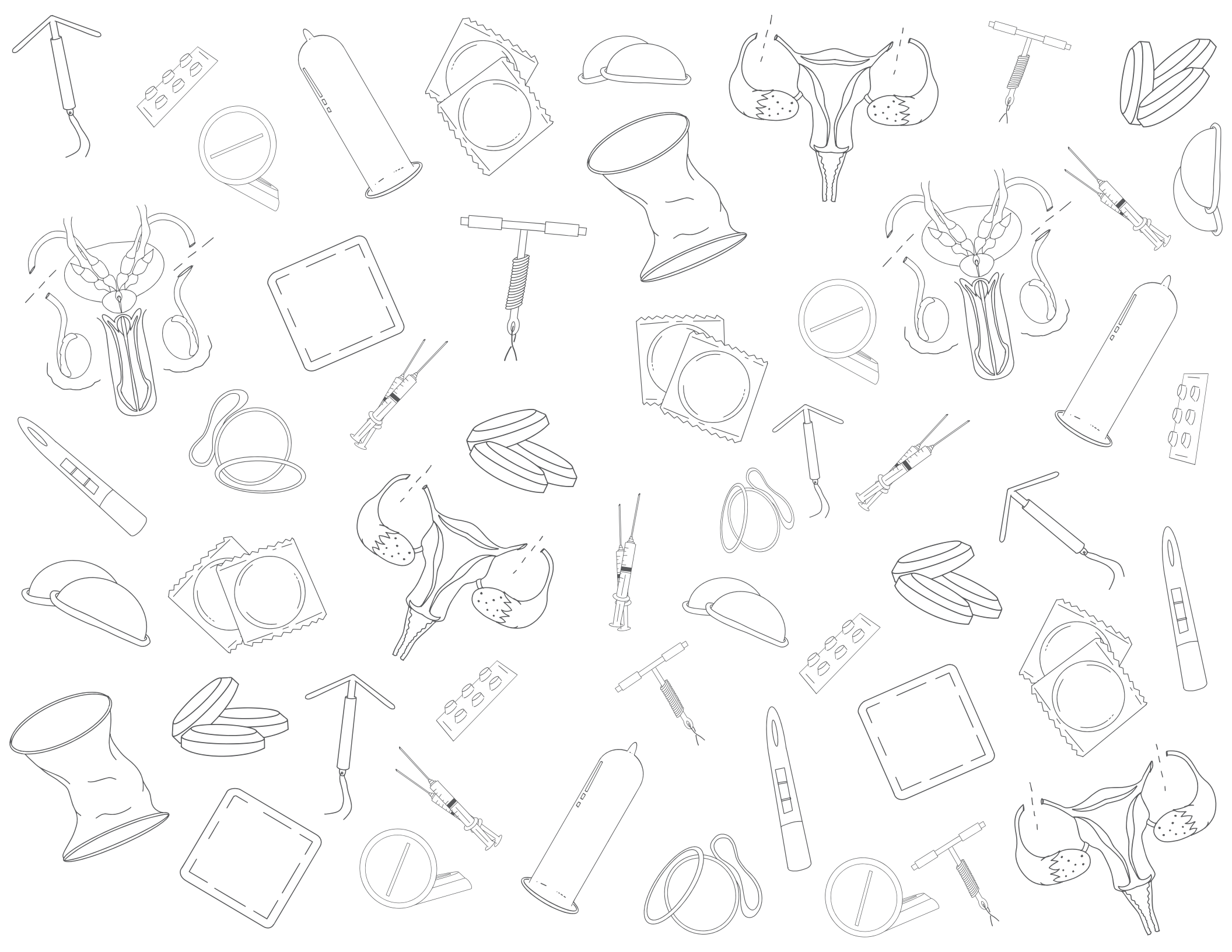
**Municipalidad
de Santiago. (2016).**

100 preguntas sobre sexualidad adolescente. Santiago de Chile: Municipalidad de Santiago de Chile.

**Secretaría de Salud
del Distrito Federal. (2014).**

Por mi, por ti, por tod@s: Información vital para la salud sexual. Ciudad de México: Secretaría de Educación. Obtenido de Educación Sexual para la Juventud: http://www.amsa.org.mx/docs/informacion_vital_sexual.pdf







InMujeresZapopan

Instituto Municipal de las **Mujeres** Zapopanas
para la **Igualdad Sustantiva**



Gobierno de
Zapopan

**Ciudad
de las niñas**