

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 y niños



GUÍA PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES:

SALUD REPRODUCTIVA Y
EMBARAZOS NO PLANIFICADOS

IDEA ORIGINAL TOMADA DE UNA **GUÍA DE LA COLECCIÓN
DEL INSTITUTO CANARIO DE IGUALDAD: ANTICONCEPCIÓN
Y EMBARAZOS NO PLANIFICADOS**



DIRECTORIO

INSTITUTO MUNICIPAL DE LAS MUJERES
ZAPOPANAS PARA LA IGUALDAD SUSTANTIVA

DIRECCIÓN GENERAL

Lic. María Del Socorro Madrigal Gallegos

UNIDAD DE PLANEACIÓN

Mtra. Norma Berenice Martínez Moscoso

UNIDAD DE ADMINISTRACIÓN

Mtro. José Miguel López De La Torre

UNIDAD DE PROGRAMAS PARA LA
INTEGRACIÓN DE LA IGUALDAD SUSTANTIVA

Mtra. Laura Citlali Murillo Cortés

UNIDAD JURÍDICA, TRANSPARENCIA
Y BUENAS PRÁCTICAS

Lic. Maura Rebeca Estrada Cobián

Andador 20 de Noviembre s/n, Planta baja
Unidad Administrativa Basílica, Zapopan Centro, C.P. 45100
Zapopan, Jalisco, México. Junio, 2023



ÍNDICE

Presentación	7
Derechos Sexuales y Reproductivos	9
• Sexualidad y género.....	11
• El amor romántico.....	12
• Deseo y erotismo.....	14
Un viaje a nuestros genitales	18
• La vulva.....	22
• Flujo vaginal.....	23
• ¿Cómo limpiar la vulva?.....	25
• Aparato reproductivo.....	29
• ¿Cómo se produce el embarazo?.....	30
• La Menstruación.....	32
La anticoncepción	37
• Métodos anticonceptivos.....	38
• La píldora de emergencia.....	40
• Tipos de Métodos Anticonceptivos.....	41
• Métodos barrera.....	42
• Métodos hormonales.....	45
• Métodos intrauterinos.....	50
• Métodos naturales.....	52
• Métodos quirúrgicos.....	53
• Eligiendo un método anticonceptivo.....	54
El embarazo no planificado	57
• La prueba de embarazo.....	58
• Interrupción legal del embarazo (ILE).....	59
• Directorio de las áreas de atención.....	60
Glosario	61
Bibliografía	64
Mis notas	65

BIENVENIDXS



PRESENTACIÓN

Esta guía **está diseñada para ti** y tiene como finalidad proporcionar 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 HUMANOS, SEXUALES Y REPRODUCTIVOS.



EROTISMO Y LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS).



ANTICONCEPCIÓN Y PREVENCIÓN DEL EMBARAZO NO PLANIFICADO.

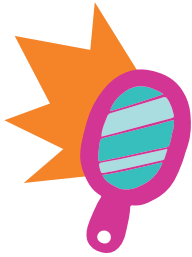
Podrás encontrar material que se te propone para que explores y profundices en tu conocimiento: *ligas a textos, videos, sitios web, etcétera*, con los temas abordados que investigan y analizan más sobre éstos. También **incluye actividades que podrás usar para conocerte más a ti**, otro tipo de material a manera de diario personal de 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!

A stylized illustration of a woman with dark skin, wearing large round glasses and a pink top. She has a friendly expression with a slight smile. The background is orange with teal polka dots. The text is centered on a dark orange circular area at the bottom.

**LOS DERECHOS
SEXUALES Y
REPRODUCTIVOS
SON DERECHOS
HUMANOS**

DEBES SABER QUE TIENES...

1. Derecho **a decidir de forma libre**, autónoma e informada sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
2. Derecho **a ejercer y disfrutar plenamente** mi vida sexual.
3. Derecho **a manifestar públicamente mis afectos**.
4. Derecho **a decidir con quién o quiénes relacionarme** afectiva, erótica y sexualmente.
5. Derecho **a que se respete mi privacidad** y a que se resguarde mi información personal.
6. Derecho a la vida, **a la integridad** física, psicológica y sexual.
7. Derecho **a decidir de manera libre e informada sobre mi vida reproductiva**.
8. Derecho **a la igualdad**.
9. Derecho **a vivir libre** de discriminación.
10. Derecho **a la información** actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.
11. Derecho **a la educación integral en sexualidad**.
12. Derecho **a los servicios de salud sexual y reproductiva**.
13. Derecho **a la identidad sexual**.
14. Derecho **a la participación** en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.



CONOCE TUS DERECHOS SEXUALES

<https://goo.gl/uddBrN>

SEXUALIDAD Y GÉNERO

La sexualidad es toda una dimensión del ser humano, es mucho más que tener deseo o relaciones sexuales. Pero desgraciadamente, en la sociedad en la que vivimos, para las mujeres, la sexualidad tiene dos caras, por un lado es una fuente de placer y por otra, peligro y por lo tanto, precaución.

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 **érōs** para referirse a la pasión ligada al amor y al deseo de tipo sensual.

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



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.**

EJERCICIO

Identifica los mitos del amor romántico:

FRASE	V	F	¿POR QUÉ?
<i>“Si me cela es porque me quiere”.</i>			
<i>“Amar es sufrimiento”.</i>			
<i>“Chicos y chicas viven el amor de diferente manera”.</i>			
<i>“Para ser feliz debo tener una pareja”.</i>			
<i>“Sacrificaría cualquier cosa por amor”.</i>			
<i>“El amor lo puede todo”.</i>			

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:

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 es lo que 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 abrazó la persona que te gusta.



Cuando te masturbas.



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

¿Conoces estos mitos sobre la sexualidad?:

FRASE	V	F	¿POR QUÉ?
"Si es mi 'primera vez' no voy a embarazarme".		X	El material es muy fino lo que permite mantener la sensibilidad.
"El condón es sólo para el sexo casual".			Es un riesgo pues es probable que con la fricción se rompa el preservativo.
"Con el condón no se siente".			Cada vez que tengas una relación sexual vaginal sin protección, corres el riesgo de embarazo.
"Ponerse doble preservativo protege más".			Incluso parejas monógamas lo pueden utilizar, pues también sirve para evitar los ITS.



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 **sólo** 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?:**

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**



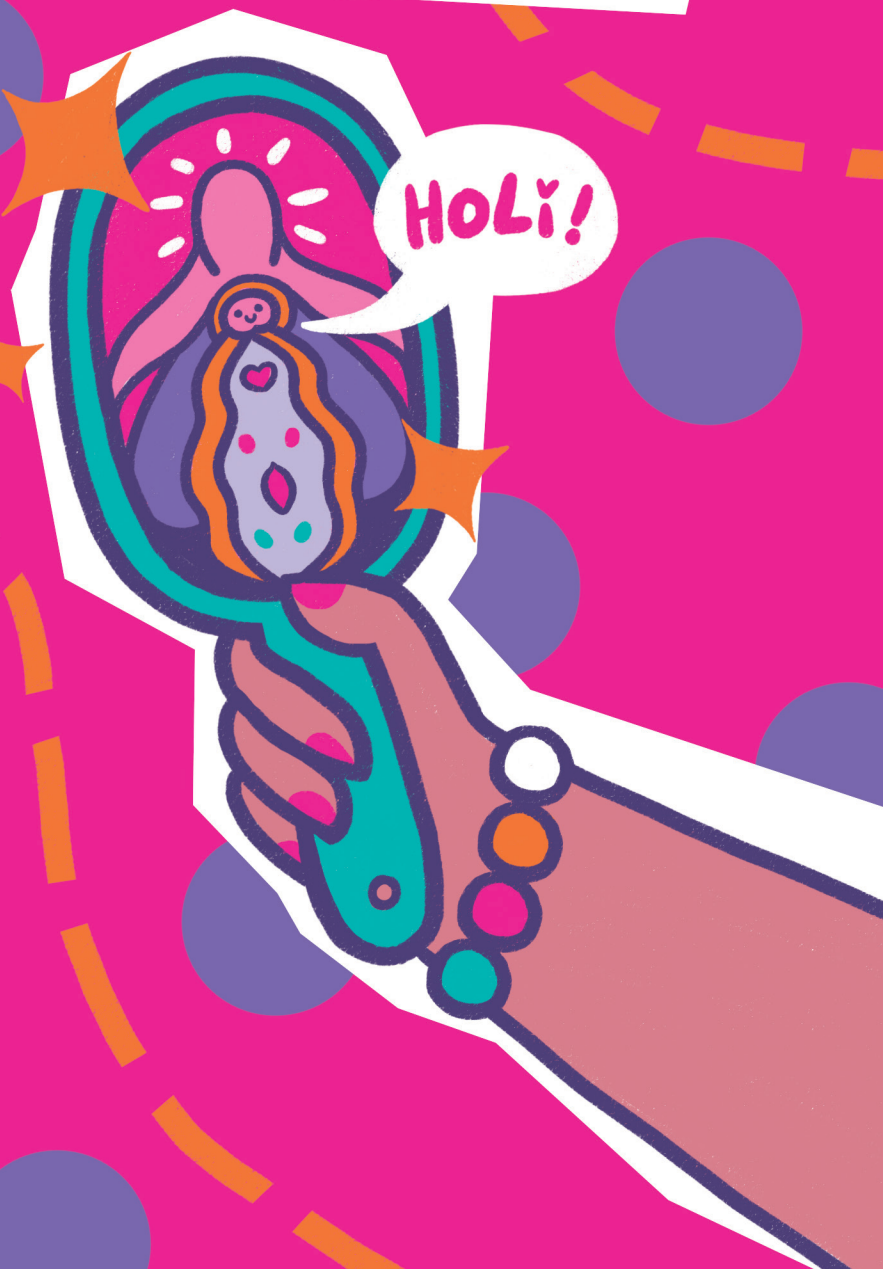
EJERCICIO

Organiza y da orden a las cosas que son importantes para tu vida y con las que te sientes feliz y 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 vivir tu sexualidad y en qué condiciones?:**

UN VIAJE A NUESTROS GENITALES



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

	SÍ	NO
¿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?

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.



**¡YO
DECIDO!**

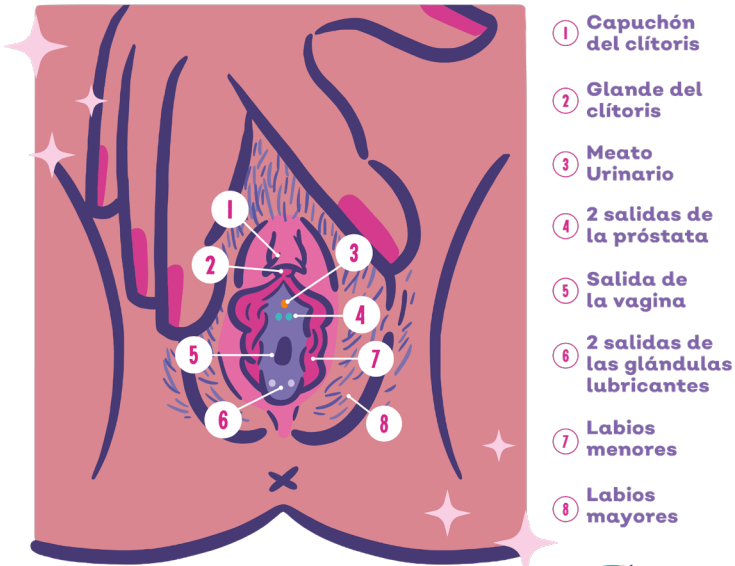
LA VULVA

Vamos a conocer y re-conocer. 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 de un lado que el otro.



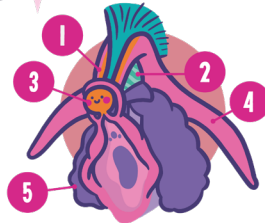
Es habitual escuchar que alguien se refiere a la *vagina*, aunque en realidad se trata de **la vulva**.

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



El clítoris:

- ① Cuerpo descendente
- ② Plexo venoso
- ③ Glándula
- ④ Raíces
CUERPOS CAVERNOSOS
- ⑤ Bulbos
CUERPOS ESPONJOSOS



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.

**PREMENSTRUAL**

Cremoso y pegajoso.

**POST PERIODO**

Más seco, espeso y denso.

**PRE OVULATORIO**

De color más opaco, ya no es pegajoso.

**OVULACIÓN**

Más líquido y brillante, parece clara de huevo.

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.

**BLANQUECINO**

Después de la ovulación. Antes del período.

**TRANSPARENTE**

Etapa más fértil.

**ROJO**

Periodo.

**MARRÓN**

Después del período.

Algunas señales de un flujo vaginal "anormal":



Consistencia ligera o muy gruesa.



Color gris, verde, café o muy amarillo.



Aumento significativo de la cantidad.



Olor fuerte (como a pescado).

**¿QUIERES SABER MÁS?**

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

EJERCICIO

Ahora que has conocido las partes que conforman la vulva, trata de localizar cada una de ellas de la tuya.



Puedes ayudarte con un espejo.



Busca un momento en que estés relajada y sin prisa, **crea un ambiente tranquilo sólo para ti.**



Encuentra la postura que te **facilite** el ejercicio.



Ahora anímate a tocar cada parte y **siente su textura.**



Dedica todo el tiempo que creas necesario.



Si te sientes incómoda, podrás seguir practicando, hasta que tengas la sensación de comodidad.

Dibújala y describe las sensaciones que tuviste:

MI VULVA ES:

MI VULVA ES:

¿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**.



- Te recomendamos que no uses desodorantes ya que pueden 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 de entre 1 y 3 años.

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 sentir placer cuando se les estimula.



El **clítoris** es un órgano de respuesta a la excitación sexual, tiene terminaciones nerviosas que producen placer. Sin embargo, **en cada mujer es diferente la sensación.**



La **abertura vaginal** es la vía por la cual pueden darse las relaciones penetrativas, el embarazo es posible 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, 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. 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.

Es muy importante saber que la vagina casi no tiene sensaciones al fondo ya que existe la falsa información de que “*las mujeres sienten por dentro*” y por lo tanto, deben ser penetradas para sentir placer, **lo cual es totalmente falso.** 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** situándose en el espacio de la tutela del otro.

EJERCICIO

En este ejercicio **reconocerás la entrada y los primeros centímetros de tu vagina.**

- Necesitarás **un espejo y una linterna.**
- Encuentra **un espacio cómodo y seguro para ti**, hazlo cuando estés tranquila y relajada.
- **Elige una postura en que te sientas cómoda.** Introduce uno o dos de tus dedos de manera suave dentro de tu vagina, no sólo 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.**
- **Toma nota de tus descubrimientos y sensaciones:**

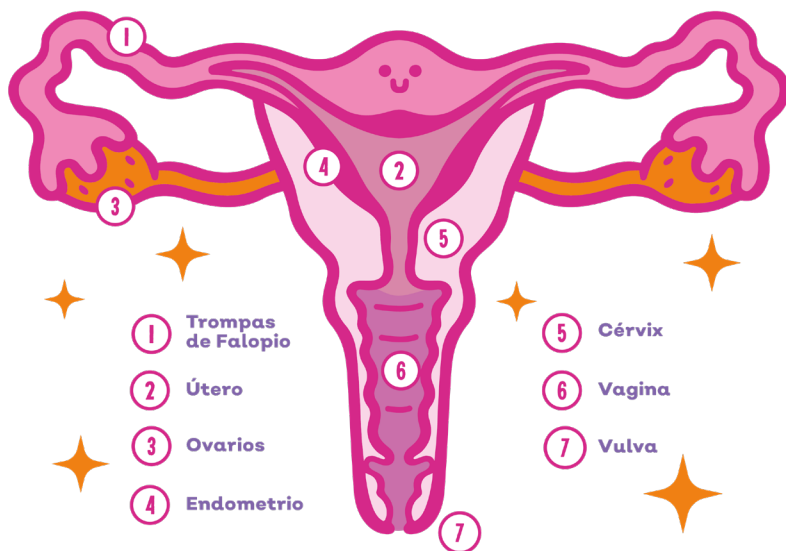


AQUÍ PUEDES ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN:

<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOC-SAL7199.pdf>

MI VAGINA ES:

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

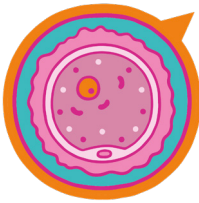


SI QUIERES SABER MÁS SOBRE TU HIGIENE, PUEDES REVISAR ESTA PÁGINA
<https://www.unicef.org/mexico/informes/manuales-sobre-salud-e-higiene-menstrual>

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 *menarquía 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.

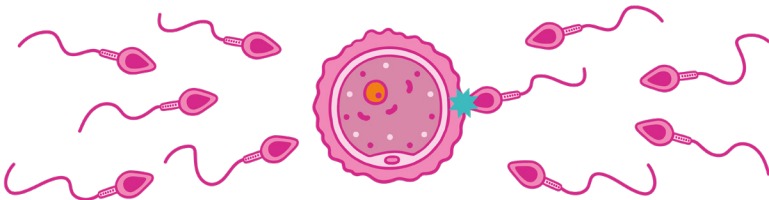


El óvulo permanece en las trompas entre 12 y 24 horas. Si el semen entra en tu vagina los espermatozoides nadan a través del cuello del útero que trabajan juntos para llevarlos, si se encuentra el óvulo en estas al mismo tiempo, puede unirse con el espermatozoide.

El esperma 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 esperma.



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 ovulo 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.**

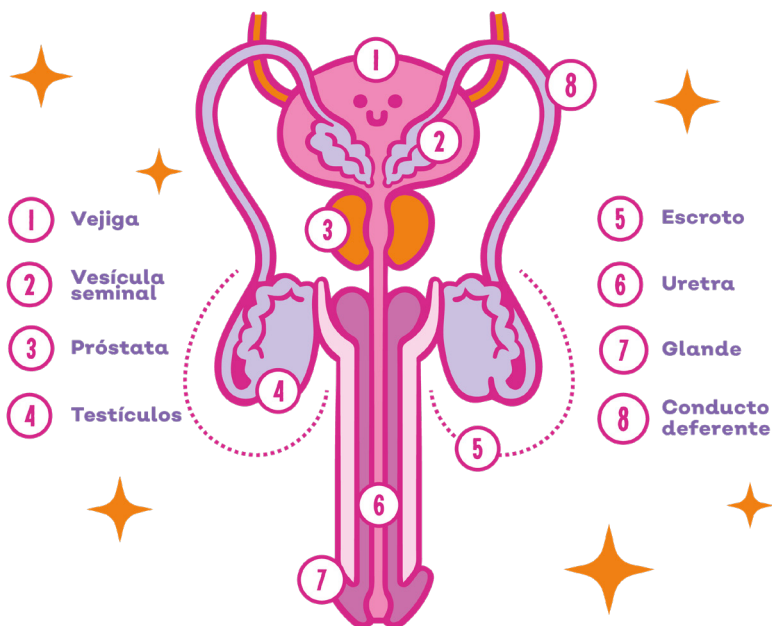
¿Cómo se expulsan los espermatozoides?

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 esperma**, 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.

En la imagen podrás identificar *cada una* de sus partes:



LA MENSTRUACIÓN

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 menstruación? ¿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 improvisto.



SI QUIERES SABER MÁS SOBRE ÓRGANOS SEXUALES:

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

Otras experiencias son las frases que acompañan a la menarquía “¡ya eres una mujer!”. Esta idea hace creer **que sólo 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 sinfín de cosas. **Temas como la menstruación se vuelven tabú**. Se va acostumbrando al lenguaje a no nombrar a la menstruación 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 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?



<p>FASE FOLICULAR</p> <p>1° día de menstruación = 1° día del ciclo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los folículos son sacos que contienen óvulos. Uno se convierte en el mayor de todos. • Este folículo dominante es el que se prepara para ser liberado durante la ovulación. 		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10
<p>OVULACIÓN</p> <p>Fecundación</p> <ul style="list-style-type: none"> • El óvulo viaja por las trompas de falopio hasta llegar al útero. 		11
12		
13		
14		
15		
<p>FASE LUTEAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • El útero se prepara para acoger el posible óvulo fecundado. • Después de la ovulación, la temperatura corporal se mantiene así hasta el final del ciclo. 	<p>Cuerpo lúteo.</p>	16
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		

Notas sobre el ciclo menstrual:

- 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.



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>

EJERCICIO

Te compartimos un calendario para que **llevés un registro de tu ciclo menstrual**. *También puedes usar tu celular o aplicaciones móviles.

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

Moco:  Mojado  Seco Cuello del útero:  Abierto  Cerrado

Prácticas sexuales:  Con penetración pene-vagina

**¿QUIERES SABER MÁS?**

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

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

Moco:  Mojado  Seco Cuello del útero:  Abierto  Cerrado

Prácticas sexuales:  Con penetración pene-vagina



BUSCA MÁS PLANTILLAS AL FINAL DE LA GUÍA



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 **sólo 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. Es importante que hombres y mujeres **se hagan responsables** de su propia sexualidad.



Recuerda que esta es sólo 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 tú como tu pareja son responsables!**



Debes saber también que los anticonceptivos han evolucionado. **Vamos a dar un repaso:**

Métodos Anticonceptivos

Un método anticonceptivo es cualquier **acción planificada** entre las y los involucrados en la relación sexual pretendiendo **evitar** o **disminuir** las posibilidades de un embarazo. En 1973 el Estado mexicano emitió la Ley General de Población de carácter anti-natalista. A partir de entonces se organizaron las actividades para la planificación a nivel nacional.

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

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

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 cuidarte a ti misma y cuidar del otro o la otra, así como la protección de la intimidad e integridad.



Recuerda que hay varios tipos de preservativos que **no quitan** el placer.

Es común que la responsabilidad de la autoconcepción recaiga en las mujeres, ideas sexistas que se justifican en que las consecuencias son para ellas, lo que impide el disfrute, 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. Debe existir un equilibrio para que la sensación sea satisfactoria para ambas personas. Hacernos responsables de las



MÁS INFORMACIÓN PARA ACORDAR EL USO DEL PRESERVATIVO:
https://youtu.be/i3x1NNKXD_M

decisiones de nuestra propia sexualidad es **ganar autonomía**, desprendernos del sexismo y comprender que en condiciones seguras podemos disfrutar 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 deben estar presentes:

- **Respeto.**
- **Responsabilidad.**
- **Mutua Integridad.**

La píldora de emergencia o del día después

Es un anticonceptivo de emergencia que evita en un alto porcentaje que se produzca un embarazo que 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. Contrario a lo que muchos piensan, la 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. La 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



MÁS INFORMACIÓN, INGRESA A LA PÁGINA WEB DEL IMSS:
<https://rb.gy/lt38m>

la toma hay que ingerir una nueva pastilla para que se pueda llevar a cabo 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 pastillas, la de *Levonorgestrel*, puedes adquirirla en farmacias sin receta médica, o solicitarla en los servicios de salud. También está *Ulipristal*, su eficacia es similar a la píldora de *Levonorgestrel* y puede tomarse hasta 5 días después de la práctica de riesgo.



Recuerda **informarte siempre** al usar cualquier método anticonceptivo.

TIPOS DE MÉTODOS 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**. Existe diferencias en cuanto a su eficiencia, ventajas y contraindicaciones. Cada mujer y/o pareja tendrá que valorar cuál es la 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, desventajas o ventajas y efectos 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**, conócelos y valóralos. Los métodos anticonceptivos se clasifican en los siguientes:



BARRERA



HORMONALES



NATURALES



INTRAUTERINOS



QUIRÚRGICOS

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 o condón**

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

Es una especie de funda hecha de látex (*los hay también de otro material como el poliuretano*) que se coloca cuando



¿QUIERES SABER MÁS?

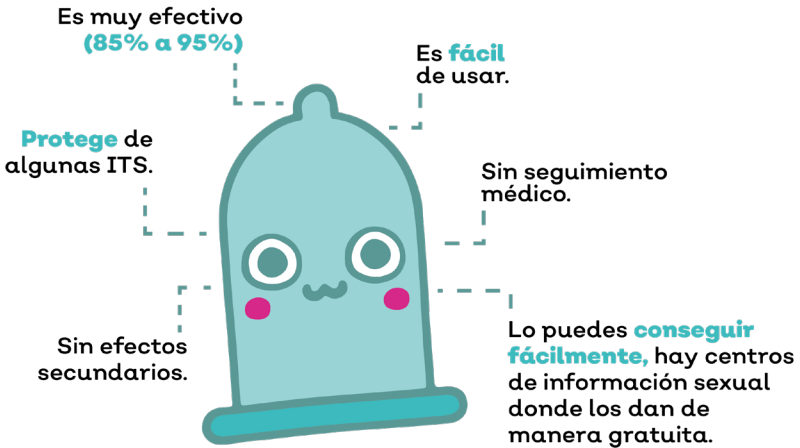
www.enanticoncepcionvivetuida.es

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 grasosa, para evitar roturas. (Recuerda que existen más métodos anticonceptivos de barrera.)

PROS:



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>

● **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.

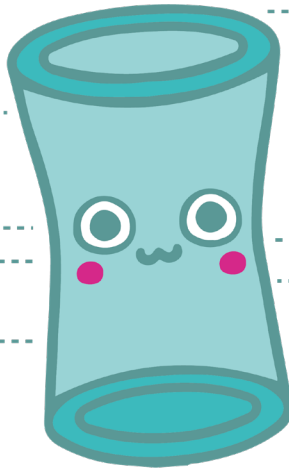
PROS:

No hay efectos secundarios.

Protege de algunas ITS.

Es **muy** efectivo.

Puede colocarse un rato antes de la penetración.



No requiere seguimiento clínico.

Por su material lo **pueden usar** personas alérgicas.

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**

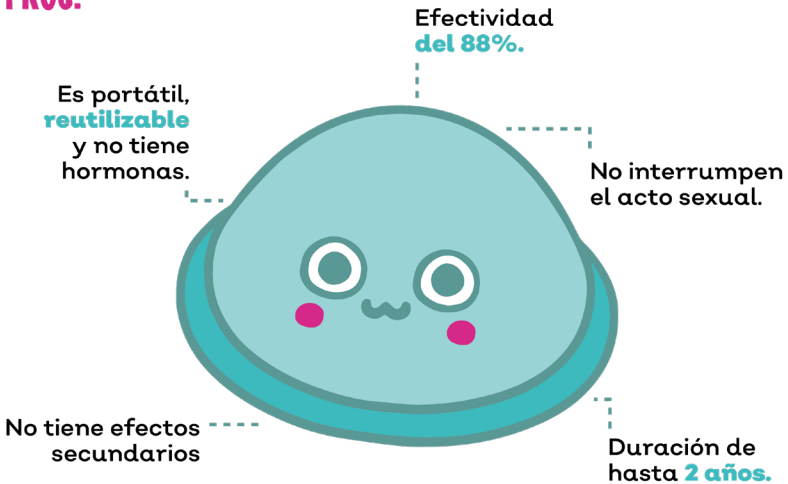
Es una copa redonda y flexible de látex o silicona blanda poco profunda y en forma de platillo. Se dobla el anillo por la mitad y se introduce en la vagina y cubre el cuello del útero **durante** las relaciones sexuales. En cada uso se le debe poner crema o gel espermicida, por las dos caras. Se coloca entre media y una hora antes de la penetración y retirar después de la eyaculación.

Hay **varias tallas**, el personal sanitario será quien te pueda indicar y tomar tus medidas.



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

PROS:



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.

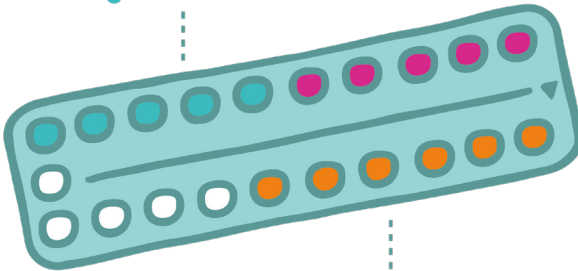
Los **siguientes 7 días no se toma**, en esa semana aparece el sangrado. Es importante que **NO te automediques**, acude con tu profesional de salud.



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:

- X Requiere** asesoría y seguimiento médico.
- X** Una vez que se interrumpe el tratamiento **se puede tardar varios meses** en recuperar la fertilidad.
- X** Se debe llevar **un control** de cada día para recordar tomar la pastilla.



MÁS INFORMACIÓN:

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

X Puede **disminuir la densidad ósea** mientras se usa pero se recupera al dejar de utilizarlo

● 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 introduciéndose en la vagina el primer día o **antes del quinto día del ciclo menstrual**, 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.

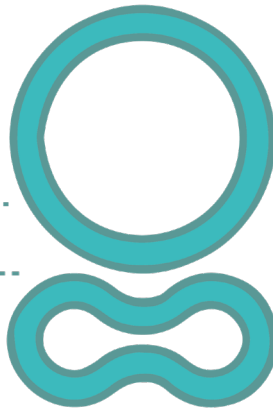


Las hormonas del anillo anticonceptivo hacen que el moco **que produce tu cuello uterino** (la parte baja de tu útero) se vuelva más espeso y bloquee la llegada del espermatozoides al óvulo.

PROS:

No tienes que **recordar administrarlo** a diario.

Si está bien colocado **no se nota**.



Se coloca y retira **fácilmente**.

CONTRAS:

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

● Inyección

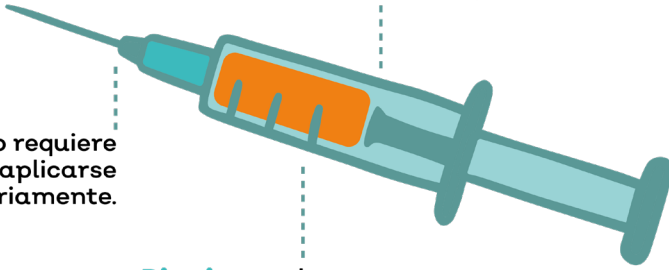
Como los anteriores métodos hormonales, las inyecciones **contienen hormonas** similares a las que producen las mujeres.

PROS:

No requiere aplicarse diariamente.

Disminuye el síndrome premenstrual.

Es un método **muy eficaz.**



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.

● Implante Subdérmico

Es 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.



MÁS INFORMACIÓN

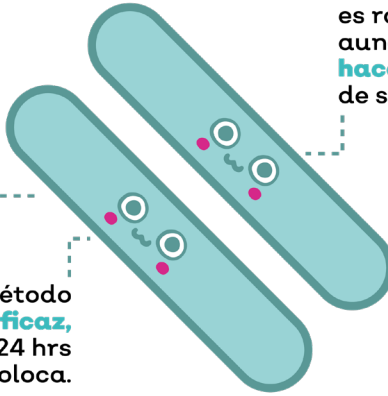
<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-desalud/anticonceptivos/inyeccion-anticonceptiva>

PROS:

Su efecto anticonceptivo **dura 3 años.**

La aplicación es rápida y sencilla, aunque **debe hacerlo** personal de salud.

Es un método **muy eficaz**, desde las 24 hrs en que se coloca.



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.

● 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. Se pone en algunas partes de tu cuerpo, donde libera hormonas que se absorben a través de tu piel.

Para obtener los mejores resultados **asegúrate de usarlo correctamente**, anota los días de cambio en el calendario.

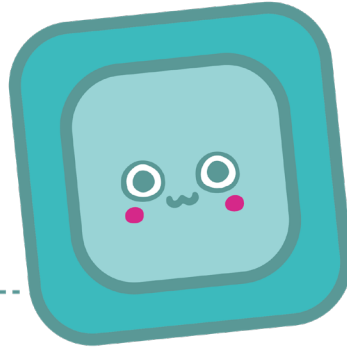


MÁS INFORMACIÓN

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

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:

X **No protege** contra ITS.

Métodos intrauterinos

Estos dispositivos producen una inflamación dentro del útero, lo que **impide la anidación**, impidiendo la entrada de los espermatozoides. Se llaman intrauterinos, porque, como su nombre lo dice, se introducen en el útero.

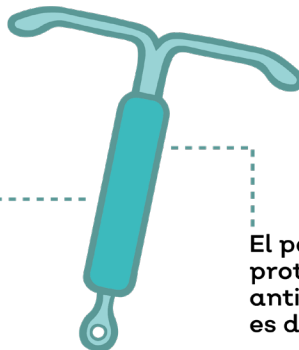
Hay dos tipos: **DIU hormonal** y **DIU cobre**.

● **DIU hormonal**

Es un dispositivo de plástico en forma de T que contiene un sistema liberador de **Levonorgestrel**, este deber 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:

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

● DIU de Cobre

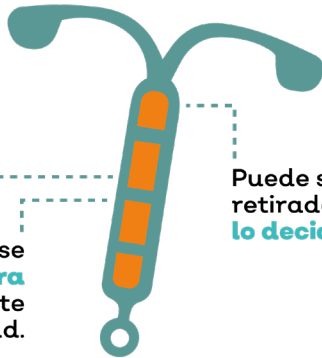
Está elaborado de plástico flexible, tiene una forma de T. La rama vertical **está rodeada de un alambre de cobre**, que impide el paso de espermatozoides. Se coloca dentro de la matriz, mediante un tubo y debe ser aplicado por profesionales de la salud.

PROS:

Puede usarlo **cualquier mujer** a cualquier edad.

Una vez que se extrae **se recupera** inmediatamente la fertilidad.

Puede ser retirado **cuando lo decidas**.

**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

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.



Son métodos que **NO PREVIENEN** de las infecciones de transmisión sexual.



MÁS INFORMACIÓN:

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

EJERCICIO

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 tienen para ustedes cada uno de ellos:

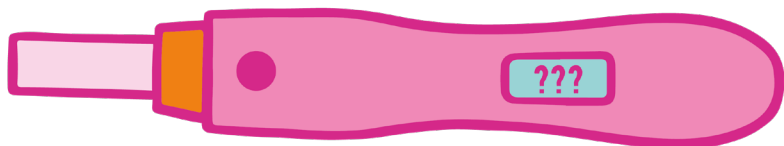
Método	Pros	Contras

**EL EMBARAZO
NO PLANIFICADO**



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.



NO HAY
EMBARAZO



EMBARAZO



EMBARAZO



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



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



¿QUIERES SABER MÁS?

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/para-adolescentes/como-prevenir-un-embarazo-y-las-ets/creo-estar-embarazada-ahora-que-hago>

¿Y SI ESTOY EMBARAZADA COMO CONSECUENCIA DE UNA VIOLACIÓN?

- Si estás embarazada por violación, las instituciones públicas de atención médica **deberán brindarte servicios de interrupción voluntaria del embarazo.**
- **Solo deberás hacer una solicitud por escrito**, manifestando, bajo protesta de decir verdad, que el embarazo es producto de una violación.
- Si tienes 12 años de edad o más, puedes acudir a que te atiendan **sin necesidad de que te acompañe una persona adulta.**
- **No es necesario hacer una denuncia.**
- Tienes derecho **a atención médica psicológica y jurídica totalmente gratuita** en todas las unidades médicas.

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, **anticoncepción 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>

¿A DÓNDE ACUDIR?

Directorio de las áreas de atención:

- **InMujeres Zapopan**
Andador 20 de Noviembre s/n,
Unidad Administrativa Basílica, Zapopan Centro
Lunes a viernes de 08:00 a 16:00 hrs.
33 3818 2200 ext. 3826 y 3829
- **CRIZ Centro de Respuesta Inmediata Zapopan**
33 3836 3600
- **Centro de Justicia para las Mujeres**
Álvaro Alcázar 5869,
Jardines Alcalde, Guadalajara, Jal.
33 3030 5450
- **Ciudad Niñez**
Av. de las Américas 599,
Col. Ladrón de Guevara
33 3030 8200
- **Secretaría de Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres**
Francisco de Quevedo 169,
Col. Arcos Vallarta, Guadalajara, Jalisco
Lunes a viernes de 09:00 a 17:00 hrs.
33 2014 1267
- **Unidad de Atención, Prevención y Rehabilitación
de la Violencia con énfasis en la Violencia Sexual**
Lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas.
33 1199 3641 y 33 1199 3642
- **Fiscalía General del Estado de Jalisco**
33 3678 8801
- **SALME Instituto Jalisciense de Salud Mental**
Intervención en crisis: 33 3833 3838
- **EMERGENCIAS: 911**

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 (*biológicamente: machos de la especie humana*) y como mujeres (*biológicamente: hembras de la especie humana*), y sobre los cuales se ha sustentado la discriminación, exclusión o 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)

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/ici-igualdad/_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=IwAR2huNkmRo-9cuckqRTgklW1GEecVJdU5iJISUqW6_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

MIS NOTAS

A series of horizontal dashed lines intended for taking notes.

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

Moco:  Mojado  Seco Cuello del útero:  Abierto  Cerrado

Prácticas sexuales:  Con penetración pene-vagina

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

Moco:  Mojado  Seco Cuello del útero:  Abierto  Cerrado

Prácticas sexuales:  Con penetración pene-vagina





InMujeresZapopan

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



Gobierno de
Zapopan

Ciudad de las
niñas y niños