



Exploro mi sexualidad con PARESS Adolescentes de 12 a 15 años

Salud reproductiva



Una de las decisiones importantes en tu proyecto de vida es entorno a la maternidad y a la paternidad. ¿Has pensado si quieres ser mamá o papá? ¿Cuántos hijas o hijos deseas tener?

Si decides tener relaciones sexuales, es importante que te preguntes sobre tu salud reproductiva. El tener información sobre salud sexual y reproductiva puede favorecer el disfrute de tu sexualidad. Ya sea quieras o no tener hijas o hijos, si tienes información vas a saber qué hacer para evitar tener un embarazo no planeado.

El embarazo no planeado puede cambiar tu proyecto de vida, no porque no puedas seguir con tu proyecto, pero será un poco más difícil, ya que se presentarán otras prioridades con la maternidad o paternidad. Conocer sobre métodos anticonceptivos es una alternativa para la prevención de un embarazo no planeado; además, podrás elegir el método con el que te sientas más cómoda o cómodo.

La maternidad o paternidad no siempre es parte de los objetivos de las personas, hay quienes deciden no tener hijas o hijos por diferentes causas y es su derecho y decisión. Lo importante es poder reflexionar y saber cuáles son las medidas y acciones que tomaremos para llevar a cabo el proyecto de vida en el cual nos vemos.

Una vida sexual saludable es aquella en que nos sentimos plenos en el goce de nuestra sexualidad; mantengámonos informados para tomar decisiones asertivas que favorezcan nuestro proyecto de vida.

Índice

1. Embarazo en la adolescencia p. 5

2. Prevención del embarazo y anticoncepción p. 13

Salud reproductiva

En este módulo revisarás y reflexionarás sobre las implicaciones de salud y las dificultades sociales del embarazo adolescente, ya que no se ha adquirido la madurez emocional y física. Aunque se vive diferente en mujeres y hombres, en ambos casos aumenta la probabilidad de generar contextos de vulnerabilidad social.

Conocerás la importancia de saber que puedes planificar, si deseas tener hijas o hijos y cuándo tenerlos; o bien, si no deseas tenerlos. Las niñas o los niños resultados de embarazos planeados se desarrollan en ambientes donde los van a amar y a cuidar, dependen de los demás para su desarrollo, ya que no se valen por sí mismos; por esto es importante desearlos para poder ayudarles y acompañarlos durante su desarrollo.

Identificarás algunos de los signos y síntomas de un embarazo, así como qué hacer para saber si se vive un embarazo y del apoyo que puede significar el acompañamiento de los adultos en un proceso de embarazo adolescente.

El derecho a decidir sobre tu cuerpo y la interrupción legal del embarazo es uno de los temas a revisar; lejos de ver si estás a favor o en contra, es reflexionar y que conozcas sobre el derecho a decidir de las mujeres sobre su cuerpo, además de conocer ejemplos donde cada mujer vive un embarazo al enfrentar diferentes situaciones de vida.

Reconocernos como personas con derecho al placer y a disfrutar de la sexualidad, donde cada persona define sus prácticas sexuales al revisar alternativas que van desde la abstinencia, el sexo seguro y el sexo protegido.

En el sexo protegido se incluye la importancia del uso correcto del condón externo, conocido también como el condón masculino, y el interno, el condón femenino. Una de las ventajas del uso del condón es que es el único método de barrera que disminuye la posibilidad de un embarazo no planeado y de una infección de transmisión sexual. Además del condón como método de barrera, se revisarán los diferentes tipos de métodos, como los hormonales, los definitivos, los mecánicos y los basados en el conocimiento de la fertilidad.

Se incluye la pastilla anticonceptiva de emergencia, para que conozcas qué se hace en caso de que se rompa el condón o se olvida del uso de un anticonceptivo regular.

Uno de los puntos centrales de este módulo es el derecho a decidir y a expresar tu sexualidad, sin estigma ni discriminación, con base en ese derecho a informarse sobre prevención de embarazo adolescente y prevención, para que tus decisiones en tu ejercicio sexual favorezcan tu desarrollo y proyecto de vida.

Embarazo en la adolescencia

¿Has escuchado que dicen que cada año somos más personas en el planeta? Te compartimos unas cifras al respecto; en octubre de 2011, las Naciones Unidas estimaba que la población mundial era de 7.000 millones de personas y actualmente se espera que la población mundial aumente en 2.000 millones de personas en los próximos 30 años, al pasar de los 7.700 millones actuales a los 9.700 millones en 2050 (oms, 2009).

Este crecimiento se ha producido en gran medida por el aumento del número de personas que sobreviven hasta llegar a la edad reproductiva, y ha venido acompañado de grandes cambios en las tasas de fecundidad, así como un aumento de la longevidad. Pero ¿te has puesto a pensar el impacto que este crecimiento tiene en el planeta? Si somos más personas, necesitamos más recursos del planeta y más oportunidades; por ejemplo, los lugares dentro de las escuelas, así como los puestos de trabajo son limitados, ya que tienen una cantidad de personas que se espera puedan entrar al ciclo escolar o tener un puesto, y mientras más personas seamos esos espacios se quedan cortos; es decir, no se hacen suficientes para poder garantizar equidad de oportunidades.

Por otro lado, también pensemos en los recursos naturales del planeta; con la cantidad de personas que somos, hemos llevado a la extinción a algunas especies de animales y plantas, así como causado graves problemas de contaminación y sobreconsumo que, si no hacemos otros hábitos más sustentables, pueden traer la escasez en alimentos y agua para nuestra sociedad y las generaciones por venir.

Todo esto tiene que ver justo con el plan de vida y de desarrollo que te quieras trazar para ti; si es que en tu proyecto de vida está el tener hijas o hijos, tendrás que contemplar cuántos y cuándo los quieres, para que puedan vivir en las mejores condiciones posibles.

Recordarás en módulos anteriores que te explicábamos cómo es el embarazo, aquí te recordamos que es un proceso biológico natural que ocurre del resultado de la unión del óvulo y el espermatozoide, a lo que llamamos fecundación; el embarazo dura generalmente nueve meses para que se desarrolle y madure el feto hasta su nacimiento. De manera ideal, buscamos planificar los embarazos, porque de esta manera se puede preparar el cuerpo de la madre, checar si los espermatozoides del padre están en las mejores condiciones y así tener un embarazo que se desarrollará en óptimas condiciones y disminuir el riesgo de complicaciones.

Ser papá o ser mamá puede ser la mejor experiencia o puede ser una experiencia desagradable si no estás preparada o preparado. Todo depende del momento de tu vida, de las elecciones que hayas hecho, de la pareja con la que decidas o no vivirlo y de muchos otros factores a tu alrededor, pero la más importante es tu elección personal entorno a la maternidad y paternidad.

Es importante que sepas que tienes el derecho de decidir si quieres vivir un embarazo o no, si quieres ser madre o padre. Esto es de suma importancia, porque las niñas o los niños merecen crecer en ambientes donde serán amados y cuidados completamente, necesitarán ayuda y es indispensable educarles y acompañarles con paciencia y amor; estas cosas son más difíciles de lograr cuando el embarazo no es deseado. No quiere decir que siempre sea así, hay padres y madres que se embarazaron sin planearlo, pero desean y disfrutan del embarazo y la llegada del nuevo integrante de la familia con amor y protección; aunque eso conlleve esfuerzos y retos para los que no se habían preparado.

Para que esto ocurra, debes saber que puedes planificarlo; es decir, decidir si deseas tener hijas o hijos y cuándo quieres tenerlos; si no deseas está bien, tienes el derecho a decidir si quieres ser madre o padre. En la actualidad hay muchas personas que deciden no tener hijas e hijos, porque deciden dedicarse a otros planes y proyectos de vida. Existen mitos sobre que el fin de una mujer es tener hijas o hijos, o que una familia no está completa sin ellos; o que si una pareja no tiene hijos no va a durar; son mentiras. Existen familias diversas compuestas por diferentes personas, que incluyen a las familias sin hijas o hijos.

Para que sea más fácil decidir qué quieres sobre la maternidad o paternidad es importante tener información. En la adolescencia vivir un embarazo implica complicaciones de salud y sociales, ya que no se ha adquirido la madurez emocional y/o física.

El embarazo adolescente o precoz es aquel que se produce en niñas y adolescentes a partir de la pubertad, y antes de adquirir la madurez emocional y física necesaria de la vida adulta. La OMS en 2009 la definía como aquel embarazo que sucede entre los primeros años de edad ginecológica, concibiendo aquel que sucede desde la menarquia hasta cuando la joven deja de depender del sustento de su familia; periodo que se ha contemplado entre los 10 y 19 años de edad.

Conoce algunos datos y cifras:

En el mundo (OMS, 2020):

- Unos 16 millones de muchachas de 15 a 19 años, y aproximadamente un millón de niñas menores de 15 años dan a luz cada año, la mayoría en países de ingresos bajos y medianos.
- Las complicaciones durante el embarazo y el parto son la segunda causa de muerte entre las muchachas de 15 a 19 años en todo el mundo.

- Los bebés de madres adolescentes se enfrentan a un riesgo considerablemente superior de morir que los nacidos de mujeres de 20 a 24 años.

En México (UNICEF México, 2018):

- El embarazo en adolescentes es un fenómeno que ha cobrado importancia en los últimos años, debido a que México ocupa el primer lugar en el tema entre los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE). Lo que corresponde a alrededor de un hijo nacido por cada 15 adolescentes de 15-19 años.
- Se dan 77 nacimientos por cada mil adolescentes de 15 a 19 años. 340 mil nacimientos al año en mujeres menores de 19 años.
- En 2016 los nacimientos en niñas menores de 15 años fueron 83.3% en niñas de 14 años y 13.5% en menores de 13 años.
- Entre 1990 y 2016 ha habido un aumento en las uniones libres; gran parte de los embarazos de niñas entre 10 y 14 años vienen de este tipo de uniones.
- La mitad de las niñas que han tenido un embarazo entre 10 y 14 años sólo tenían primaria completa. Es decir, mientras más temprano el embarazo hay menos oportunidad de estudiar.
- La mayoría de los padres de hijos (as) de niñas y adolescentes tienen 10 años o más de edad que ellas.

El embarazo a edades tempranas generalmente es un problema con consecuencias graves para las madres y los padres adolescentes, y para sus hijos e hijas. Representa un problema de salud, por ser un embarazo de alto riesgo biomédico y psicosocial, por el elevado riesgo de morbi-mortalidad y complicaciones en la madre y en el producto, así como por los riesgos a la salud emocional y mental de las adolescentes a corto, mediano y largo plazo.

Existe una violación a sus derechos humanos, por la alteración a su proyecto de vida, su derecho a la educación, al desarrollo, al trabajo digno y a la igualdad de género, además de una violación a los derechos sexuales y reproductivos, por ser con frecuencia resultado de violencia y coerción sexual, tanto más cuanto menor es la niña o adolescente y mayor el diferencial de edad y de "poder" con la pareja o el progenitor.

El embarazo en adolescentes tiene implicaciones diferenciadas en mujeres y hombres, pero en ambos casos aumenta la probabilidad de generar contextos de vulnerabilidad social.

Implicaciones de salud en la mujer:

- Desnutrición de la madre, porque no llevó una atención médica durante

el embarazo.

- Se presentan aumentos bruscos de la presión arterial y la glucosa.
- Alteraciones en la salud mental.
- Se pueden presentar abortos espontáneos; es decir, sin causa aparente.
- El embarazo no llega a término; es decir, nace antes de los nueve meses (parto prematuro).
- Las complicaciones en el parto pueden ocasionar la muerte de la madre o del bebé.
- Las mujeres de 16 años corren un riesgo de muerte materna cuatro veces más alto que las mujeres de 20 a 30 años.
- Existe un 50% de probabilidad que muera el recién nacido.

Implicaciones sociales en el embarazo adolescente:

- Cambia su proyecto de vida.
- Afecta de manera negativa la permanencia escolar.
- Se desvanecen sus perspectivas de trabajo.
- Aumenta su dependencia (con sus padres).
- Se multiplica su vulnerabilidad frente a la pobreza.

Por mucho tiempo se ha reforzado la idea de que el embarazo es un asunto de las mujeres, por sus aspectos biológicos y la falta de perspectiva de género, lo que las delega a toda la responsabilidad tanto de prevenirlo como de la crianza, lo cual ha creado una distancia de los hombres hacia la paternidad y el cuidado, ya que los patrones culturales refuerzan los roles de la importancia de la maternidad y no de la paternidad. Lo menciona Castillo (2016), cuando dice que las representaciones sociales acerca de la maternidad estimulan en las mujeres el deseo de ser madres como una meta importante para su realización personal, y relacionan el rol de cuidadora con el concepto de mujer. En contraste, el concepto de hombre y paternidad se asocian de manera frecuente con la fuerza, la capacidad de seducción, reproducción y abastecimiento.

Las nuevas masculinidades proponen una participación activa de los hombres en la paternidad, crianza y hogar. Además, en el ejercicio de las relaciones sexuales la prevención corresponde tanto a hombres como mujeres; recordemos que puedes decidir sobre tu proyecto de vida y si aún no estás lista o listo para tener hijos, y quieres disfrutar de tu sexualidad, es importante que conozcas las medidas de prevención para embarazos no deseados.

Otro factor importante a considerar es la frecuencia con la que los embarazos adolescentes están relacionados a la violencia. Hoy en día millones de niñas son forzadas a casarse todos los años (UNFPA, 2013), muchas de ellas por conveniencia de la familia, factores culturales y hasta comercio infantil. Esto significa que millones pasan de ser una niña a ser una madre casada con responsabilidades adultas. Esta forma de violencia es lo que se conoce como matrimonios infantiles o uniones

tempranas; la UNICEF comparte que son un fenómeno complejo, relacionado con desigualdades de género, pobreza, abandono escolar, violencia y embarazo adolescente. El matrimonio infantil pone en riesgo la vida y la salud de las niñas, además de limitar sus perspectivas futuras.

Con frecuencia pensamos que el abuso y la violación son eventos aislados, pero sus expresiones se dan de forma cotidiana y en muchos casos sutil; por ejemplo, a través de la presión, el acoso, el rechazo o la coerción por la pareja o por parte de un familiar cercano. La coerción sexual existe como un continuo, desde la violación forzada hasta otras formas de presión que empujan a las niñas y mujeres a tener sexo contra su voluntad. Ante esto, diversos estudios en América Latina muestran que entre el 15% y 30% de las adolescentes y jóvenes reporta que su primera relación sexual con penetración fue forzada (FLASOG, 2010).

Leyes hechas para protegernos

Ante estas diferentes circunstancias, debes de saber que existen legislaciones que ayudan a darle sentido y fundamento al derecho a decidir si quieres tener hijas e hijos o no. La Constitución Política en su artículo 4° señala que “[...] toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y espaciamiento de sus hijos [...]”. Esto significa que deben existir paralelamente las condiciones sociales, económicas y sobre todo de acceso a la información que garanticen una maternidad y una paternidad libre, responsable y voluntaria, lo cual ha sido una elección que conlleva su prosperidad y disfrute (CDMX, 2014).

La LGDNNA (Ley General de los Derechos de Niñas, niños y adolescentes) de 2014, reformada en 2019, prevé la obligación de todas las autoridades para establecer acciones afirmativas que garanticen el acceso y la permanencia de niñas y adolescentes embarazadas, para que faciliten su reingreso y promuevan su egreso del sistema educativo nacional, así como el derecho de recibir información completa y clara sobre el ejercicio de la sexualidad, que incluye la existencia, el uso y el acceso gratuito a métodos anticonceptivos, y a la prevención de las infecciones de transmisión sexual (ITS).

La Convención de los Derechos del Niño, en pro del interés superior de niñas, niños y adolescentes, hace referencia al acceso que deben tener todas las personas a los métodos anticonceptivos, y aclara que no debería negársele a nadie, independientemente de su edad (FLASOG, 2010).

El Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA) ha trabajado activamente en la armonización de la legislación estatal, para prohibir el matrimonio en personas menores de 18 años, el respeto de los derechos de la población infantil y juvenil, y el desarrollo de la Estrategia Nacional de Prevención del Embarazo Adolescente (ENAPEA), la cual tiene el objetivo general de reducir el número de embarazos en adolescentes en México, con absoluto respeto a los derechos sexuales y reproductivos (Gobierno de la República, 2018).

Estas leyes y estos programas están creados para que todas las personas tengan acceso a estos derechos, y están encaminados a las necesidades especiales de las niñas, niños y adolescentes, sin importar la raza, el color, la orientación o cualquier otra causa, y deben ser promovidas, respetadas y garantizadas, como parte de las garantías individuales.

Otro punto de suma importancia es el apoyo de las y los adultos ante un embarazo no planeado o ante alguna de las circunstancias mencionadas. Cuando ocurre un embarazo adolescente no deseado impacta a la familia, ya que conlleva cambios en la dinámica familiar. El apoyo de tu madre, padre o de algún adulto juega un papel importante, ya que da soporte y acompañamiento durante el embarazo, inclusive en los aspectos económicos y de acceso a los servicios de salud. Quizás puedan tener sentimientos encontrados de frustración y enojo; sin embargo, son un gran apoyo.

¿Qué hacer en caso de embarazo?

Cada mujer vive diferente un embarazo; no en todas se dan los mismos signos y síntomas. Revisemos algunos que se pueden presentar:

- 1.-No te ha bajado la menstruación.
- 2.-Náuseas.
- 3.-Vómitos.
- 4.-Cansancio.
- 5.-Senos sensibles o hinchados.

Estos son unos signos generales que pueden o no presentarse. Lo más seguro es hacerte una prueba de embarazo, que puede ser de orina o en sangre, ya sea que vayas a un laboratorio y pidas te realicen una o puedes hacerte una prueba casera, la cual puedes comprar en una farmacia, hay de diferentes marcas y precios, son seguras y confiables e incluso algunas pueden detectar el embarazo desde la primera semana que no te ha bajado la menstruación. Así que no lo dudes y no dejes pasar tiempo; realizarte la prueba de embarazo lo más pronto posible ayuda a no vivir ansiedad y angustia.

Es importante recibir acompañamiento informado para decidir de manera libre, informada y sin coerción el camino que seguirá el embarazo. Debes saber que por eso es importante informarse, para que las decisiones que hagas favorezcan tus planes. Si bien para algunas personas un embarazo puede ser una situación que vive con alegría, para otras no es así.

Interrupción legal del embarazo y el aborto

En México la despenalización del aborto es un tema controversial, sólo la Ciudad de México y Oaxaca cuentan con legislaciones que regulan la práctica de la interrupción legal del embarazo, sin importar la causa.

Es importante saber que cuando se habla de interrupción legal del embarazo (ILE) no se trata sólo de saber si estás a favor o en contra; se trata de revisar y

reflexionar sobre su práctica y sus implicaciones. Cada embarazo es muy diferente en cada mujer, debido las circunstancias en que se da; hacen que cada mujer tenga un sentimiento diferente en cada embarazo.

Revisemos los siguientes ejemplos:

- 1.-Rocío es una mujer que es violentada por su pareja, tiene varios hijos y depende económicamente de él.
- 2.-Diana es una adolescente que sufrió abuso sexual cuando iba de camino a ver su familia en Oaxaca.
- 3.-Lidia es una mujer que es independiente económicamente, pero su método anticonceptivo falló y no quiere tener hijos.

¿Crees que sólo alguna puede justificar el aborto? Si creemos que sólo una o ninguna de ellas puede decidir sobre su cuerpo, vulneramos sus derechos humanos y sexuales.

Una de las problemáticas de la falta de legislación sobre la interrupción legal del embarazo es que el aborto sucede, pero en condiciones de alto riesgo, al realizarse de manera clandestina, lo que causa un gran índice de muerte materna, que es difícil saber su incidencia, ya que cuando llegan a hospitales reportan otras causas, como hemorragias o infecciones.

En lugares donde se ha legalizado la interrupción legal del embarazo se observa que:

- Disminuyen las prácticas clandestinas.
- Hay acceso a los servicios de manera segura.
- El personal de salud no tienen miedo a ser encarcelados.

La adopción como una opción

La adopción es una opción para las personas que desean tener hijas o hijos y por alguna razón no pueden; aunque se hable poco, cada vez se ve con mayor frecuencia la opción como una oportunidad para quien desea ser madre o padre, y para las niñas y los niños que requieren de un hogar que le brinden un ambiente de amor, responsabilidad y confianza que favorezca su desarrollo y el de toda la familia.

En algunos países, la adopción es una opción para aquellas mujeres que no quieren ser madres, pero no desean abortar; pueden dar a su hijo o hija en adopción y ofrecerles un ambiente que ella no le puede brindar.

Ya que hemos abordado diferentes puntos de este tema, desarrollaremos temas muy importantes que te permitirán planear tu vida y tomar decisiones en torno a tu sexualidad y a pensar en si quieres tener hijas e hijos y la cantidad. Te recordamos que los métodos anticonceptivos también nos ayudan a planear la separación que

queremos tener entre un hijo y otro, al tomar en cuenta que la recomendación es que el intervalo entre embarazos sea amplio, porque esto permitirá que el cuerpo de la mujer se pueda recuperar, que los cuidadores puedan adaptarse al nuevo integrante de la familia y, además, nos permite planear mejor económicamente, para que el dinero rinda y se pueda sostener la familia.

Detén tu lectura por unos minutos para que puedas reflexionar cuál es tu proyecto de vida.

¿Has pensado qué quieres ser de grande? ¿Qué objetivos te gustaría lograr?

A lo mejor en un futuro te puedes imaginar con tu propia casa o con un carro, con un trabajo que te guste, o tal vez te imaginas al viajar y disfrutar con tus amigas y amigos.

¿En ese proyecto de vida te gustaría tener hijas e hijos? ¿A qué edad? ¿Cuántos? ¿Con quién? ¿Qué calidad de vida te gustaría que tuvieran? O a lo mejor, tener hijas e hijos no es parte de tu proyecto de vida.

Anota en el recuadro tus observaciones:

Ahora piensa por un momento ¿qué necesitas hacer para lograr cumplir tu proyecto de vida? ¿Cómo cambiaría si embarazas a alguien o si te embarazas a esta edad?

Ahora que revisas estos temas y después de reflexionar, piensa y pon en marcha todos los aprendizajes y acciones que requieras que te ayuden a lograr tus proyectos de vida.

Te deseamos mucho éxito con todo lo que te propongas.

Prevención del embarazo y anticoncepción

La sexualidad es inherente al ser humano. Nacemos con sexualidad y nos acompaña toda la vida. Va más allá de los aspectos biológicos. Es la manera de sentir, actuar y expresarnos. Implica entender que el ejercicio de nuestra sexualidad es nuestra responsabilidad y nadie más tiene por qué violar el ejercicio de nuestros derechos sexuales y reproductivos, pero también está inmersa la responsabilidad de respetar a todas las personas en la forma en que vivan y expresen su sexualidad.

La sexualidad, los vínculos afectivos, el amor, el placer y el erotismo son parte de nuestra vida y necesarios para la existencia del ser humano. Como hemos visto, la sexualidad está presente en múltiples aspectos y no sólo los ligados al placer y la reproducción. De igual manera, los vínculos afectivos y el amor se expresan en múltiples formas y no están restringidas al amor en pareja, ya que son necesarios para permitir el desarrollo y la cercanía con todas aquellas personas que nos rodean y son importantes para nosotros.

Las relaciones sexuales, el placer y el erotismo son parte de la sexualidad, al recordar que el placer no se limita a un aspecto erótico; es mucho más amplio que eso y lo podemos encontrar en diversos aspectos de la vida, que amplían nuestra capacidad de disfrutar.

Parte importante de la sexualidad es que estemos a gusto con quién somos y con lo que sentimos. Quizá seas diferente a otras personas, pero si observas bien te darás cuenta de que todas y todos somos diferentes, pensamos, creemos, amamos, disfrutamos, expresamos, lloramos y reímos de manera diferente, entre otras muchas cosas. Esta diferencia te hace una persona única y queda en ti la responsabilidad de disfrutar tu sexualidad plenamente.

Al contrario de lo que se nos ha enseñado con ideas llenas de estereotipos sobre cómo deberíamos vernos, relacionarnos y sentir, lo más importante es que los seres humanos puedan vivir su sexualidad y sus relaciones sexuales acorde a sus gustos, valores, deseos y proyecto de vida. Siempre y cuando esta forma de vivir la sexualidad no le dañe, no dañe a otras personas o seres vivos y se mantenga dentro de la ley. También, recuerda que el derecho a vivir plenamente la sexualidad y ejercer los demás derechos sexuales y reproductivos son para todas las personas, independientemente de su sexo, género, identidad, origen o si tienen alguna discapacidad.

Qué debemos saber sobre la primera vez

- 1.-Nadie debe presionarte a iniciar tu vida sexual; no es un juego de carreras a ver quién llega primero.
- 2.-Debe ser tu decisión cuando quieres tener tu primera relación sexual.
- 3.-Decide con quién quieres tenerla, es importante que sea consensuada.
- 4.-Tener información de prevención sobre infecciones de transmisión sexual y embarazo no planeado.
- 5.-Elegir un método de prevención con el que te sientas cómoda/o.
- 6.-Los condones son una buena alternativa para prevención al mismo tiempo de ITS y de un embarazo no planeado o deseado.

Las relaciones sexuales NO son una prueba de amor; generalmente en las mujeres sus parejas hombres las presionan para tener relaciones sexuales, al condicionar el amor; algunos le llaman “la prueba de amor”, pero recuerda: si te ama, no te obliga ni te presiona para tener relaciones sexuales.

Las relaciones sexuales no sólo son aquellas en las que implica el coito; es decir, la penetración pene-vagina, pene-ano, o el sexo oral; pene-boca y boca-vagina. Hay otras formas de relacionarte sexualmente que además de ser placenteras y son seguras para prevenir una ITS o un embarazo no planeado.

Sexo Seguro. Son aquellas prácticas eróticas donde no hay contacto con mucosas, vagina, pene, ano o boca; ni con secreciones como líquidos vaginales, líquidos lubricantes o sangre, por lo que en el sexo seguro no hay penetración. Estas prácticas permiten despertar la creatividad y el ingenio, son placenteras y pueden llevar al orgasmo. Algunas de ellas son las caricias, besos, bailes, ¿qué otros se te ocurren? Recuerda que puedes incluir los juegos sexuales que no llegan a la penetración.

Abstinencia. Cada persona decide si se relaciona sexualmente o no, o pospone para cuando esté lista o listo. La abstinencia es la práctica más segura, ya que no hay contacto erótico con otras personas. Así que no hay riesgo alguno de ITS ni de embarazo no planeado. En esta práctica no hay contacto sexual con ninguna persona, pero puede haber o no autoerotismo.

Masturbación o autoerotismo. Es otra manera de disfrutar de tu sexualidad, la cual consiste en tocar y estimular tu cuerpo y puedes llegar al orgasmo. Es una forma de darte placer sin riesgos; además, es una manera de conocer tu cuerpo y tus sensaciones.

Sexo Protegido. Si decides que quieres tener relaciones sexuales con una persona, es importante considerar que las relaciones sexuales protegidas son aquellas en las que hay contacto con mucosas y se puede dar la penetración o el sexo oral. En estas relaciones sexuales hay riesgo de ITS y de embarazo. En este caso, es importante que consideres métodos de prevención, como el uso de condones, tanto internos como externos.

Recuerda considerar en las relaciones sexuales:

- **Que sean seguras.** Esto implica que debes informarte y adquirir conocimiento que te permita minimizar los riesgos de ITS y de embarazos no planeados. Si es sexo protegido, infórmate del uso del condón externo e interno, así como de otros métodos anticonceptivos.
- **Que sean consensuadas.** Es decir que tú y tu pareja estén de acuerdo sobre la experiencia sexual que desean tener. Es importante la autorización explícita, no se trata de adivinar o decir "es que yo pensé que sí quería". Atrévete a hablar con claridad de acuerdo con lo que verdaderamente quieras, inclusive a la hora de proponer el uso del condón en el sexo protegido.
- **Que sean placenteras.** Las relaciones sexuales son para disfrutarse; si hay alguna situación que no te deja disfrutar es importante que lo hables y puedes parar si así lo deseas; es una decisión que se debe respetar.

Hablemos de prevención

Cuando hablamos de prevención se habla de estrategias para la prevención de embarazos no planeados y de ITS. Informarte sobre métodos anticonceptivos es una buena alternativa de prevención.

En el sector público existen servicios amigables que brindan atención integral en salud sexual y reproductiva, y están dirigidos a jóvenes y a adolescentes. Son gratuitos y es tu derecho a la salud y a la información. Nadie debe negarte el acceso a métodos anticonceptivos. Así que, si quieres asesoría sobre salud sexual y reproductiva, puedes acudir a tu centro de salud más cercano.

Para disminuir la posibilidad de un embarazo no planeado o de una ITS, es importante identifiques las prácticas sexuales de riesgo. Conozcamos algunas:

1.- No usar correctamente el condón interno o externo: el condón es una buena alternativa de prevención; sin embargo, es importante que aprendas a usarlo correctamente. Como por ejemplo usarlo desde el inicio de la penetración en las relaciones sexuales (más adelante revisaremos el uso correcto).

Actualmente hay personas que prefieren no usar condón u hombres que se quitan el preservativo sin que la pareja se entere, lo que implica un gran riesgo para ambos, además de ser una práctica violenta que viola el consentimiento de la otra persona.

2.- Si no deseas un embarazo el tener relaciones sexuales sin contar con un anticonceptivo, aumenta la probabilidad de riesgo de embarazo y de ITS.

3.- El consumo de alcohol o alguna droga disminuye la percepción de riesgo y puede influir en relaciones sexuales sin protección; además, inhabilita la capacidad de negociación. Es importante recordar que ninguna persona tiene el derecho de abusar o violar a otra sólo por estar bajo la influencia del alcohol o de drogas.

4.- Otro factor de riesgo son las relaciones en donde hay una diferencia de edad significativa con adolescentes, porque entre más grande es la diferencia de edad existe, menor capacidad de negociación en el uso del condón, lo que aumenta el riesgo de las adolescentes a infectarse de ITS y VIH.

Desde el ejercicio de las masculinidades machistas también existen riesgos que favorecen el contagio de ITS. Con frecuencia, muchos hombres han aprendido y replicado la idea de que ver por su salud es un signo de debilidad, otras veces también ceden ante la presión de expectativas sobre el inicio de su sexualidad, sin los conocimientos suficientes para poder cuidarse y cuidar a su pareja.

Otras ideas relacionadas al género y los estereotipos, que convierten en situaciones de riesgo, son:

- Creer que los métodos anticonceptivos los deben de comprar sólo los hombres.
- Pensar que sólo los hombres deben de saber cómo poner un condón externo y que sólo las mujeres uno interno.
- Que las mujeres son las que deben de preocuparse por no embarazarse.

¿Reconoces estas situaciones o algunas otras en tu entorno? Todas ellas son ideas erróneas, recuerda que es importante que todas y todos participemos en estas decisiones de maneras más equitativas. Las relaciones sexuales, al ser seguras, aumentan el placer; identifica los riesgos e infórmate para que disfrutes de tu sexualidad.

Conozcamos de métodos anticonceptivos

Es importante conocer los métodos anticonceptivos para tomar decisiones que favorezcan el proyecto de vida y prevenir un embarazo no planeado.

Los métodos anticonceptivos son los medios que se usan para reducir la posibilidad de un embarazo y existen una gran variedad que te permite elegir con el que te sientas cómodo o cómoda. Además, te permiten decidir sobre si deseas o no tener hijos o hijas, o bien el intervalo entre un embarazo y otro.

En México, 23% de las y los adolescentes inician su vida sexual entre los 12 y los 19 años. De ellos, 15% de los hombres y 33% de las mujeres no utilizaron ningún método anticonceptivo en su primera relación sexual. Es así que, de acuerdo con estos datos, aproximadamente ocurren al año 340 mil nacimientos en mujeres menores de 19 años (Inmujeres, 2020).

Algunos mitos sobre la anticonceptivos

1.- En la primera relación sexual no hay riesgo de embarazo: FALSO. Si tienes relaciones sexuales no importa si es la primera vez; si no se usa algún método anticonceptivo, hay riesgo de embarazo.

2.- Si se usa algún método anticonceptivos hormonal se tendrá dificultades para embarazarse en el futuro: FALSO. Los anticonceptivos no afectan la fertilidad ni causan efectos a largo plazo.

3.- Si se tiene una pareja estable para qué usar métodos anticonceptivos: FALSO. Acuérdate que para elegir un método no está basado en si tienes pareja o no; si no en si deseas tener hijos o hijas. Si no deseas un embarazo, aunque tengas una pareja estable, es mejor usar algún método. Quizás puedas platicarlo con tu pareja y elijan entre ambos el que se sientan más cómodos.

4.- Con el condón no se siente nada. FALSO. El uso correcto del condón favorece el sexo protegido; además, hay una gran variedad en cuanto a sabores, olores y texturas que aumentan el placer.

Para elegir un método hay que considerar:

- Tu salud en general.
- La frecuencia con la que sostienes relaciones sexuales.
- El número de parejas sexuales que tienes.
- Si deseas tener hijos.
- Qué tan bien funciona cada método (o su eficacia) para evitar el embarazo.
- Cualquier efecto secundario potencial.

Es importante acudir con algún médico o médica para que te indique cuáles son los métodos anticonceptivos más adecuados para ti. Con las recomendaciones médicas será más fácil tomar una decisión.

Si bien la mayoría de los métodos anticonceptivos están diseñados para las mujeres, esto no deslinda a los hombres a reflexionar sobre su paternidad y su salud reproductiva. Los hombres también deciden sobre la prevención en sus relaciones sexuales. No es asunto sólo de las mujeres. Las mujeres tienen el derecho de informarse y decidir si desean o no hijos, así como el método anticonceptivos que le gustaría usar. Ninguna persona puede obligar a su pareja a no usar algún método.

Los métodos anticonceptivos se clasifican por su mecanismo de acción y duración:

Métodos hormonales

| Método Anticonceptivos | Efectividad |
|-----------------------------------|-------------|
| <i>Píldora</i> | 98% |
| <i>Parche</i> | 95% |
| <i>Inyecciones</i> | 99% |
| <i>Implante sub dérmico</i> | 99% |
| <i>DIU de liberación hormonal</i> | 99% |
| <i>Anillo vaginal</i> | 91% |

Métodos de barrera

| Método Anticonceptivos | Efectividad |
|-----------------------------------|-------------|
| <i>Condón externo (Masculino)</i> | 85 a 97% |
| <i>Condón interno (femenino)</i> | 85 al 97% |

*La efectividad del uso de los condones varía de acuerdo con el uso correcto.

Métodos mecánicos

| Método Anticonceptivos | Efectividad |
|---------------------------------------|-------------|
| <i>DIU (Dispositivo Intrauterino)</i> | 98% |
| <i>Espermicidas</i> | 71% |

*En estos métodos es importante que conozcan los días fértiles del ciclo menstrual, a través de la observación de signos de fertilidad, como secreciones cervicales y temperatura basal del cuerpo o mediante el control de los días del ciclo.

Estos métodos no son tan confiables como el resto de los métodos modernos.

Métodos definitivos

| Método Anticonceptivos | Efectividad |
|--------------------------------------|-------------|
| <i>Obstrucción Tubaria Bilateral</i> | 99% |
| Vasectomía | 99% |

Estos métodos están recomendados en personas que decidieron que no quieren más hijos, ya que son permanentes.

Dentro de los métodos anticonceptivos, sólo los condones brindan doble protección, ya que reduce posibilidad de un embarazo no planeado y previene de ITS.

Conoce el uso correcto del condón

El uso del condón no quita lo placentero de una relación sexual. Hay una gran variedad de modelos, colores, sabores, texturizados, tamaños, grosor, marcas; así como internos y externos. Además, no sólo disminuye la posibilidad de un embarazo, también te protege de una ITS. En el sector salud puedes obtenerlos de forma gratuita.

Qué debes de considerar en el uso del condón:

- 1.- Revisa siempre fecha de caducidad.
- 2.- Que no estén maltratados.
- 3.- Asegúrate que tengan aire dentro de la envoltura; eso nos asegura que no han sido perforados.
- 4.- No los guardes en tu cartera o en la bolsa del pantalón, ya que a la fricción se pueden maltratar.
- 5.- Se debe usar un condón por cada relación sexual.
- 6.- Asegúrate de cambiar el condón por cada práctica sexual; si tuviste sexo anal y quieres tener sexo vaginal, cámbialo.
- 7.- No uses dos condones al mismo tiempo, ya que con la fricción se pueden romper.
- 8.- Usa lubricante base agua, facilita la penetración y favorece las sensaciones placenteras.

Uso correcto del condón externo también conocido como condón masculino:

- Verifica la fecha de caducidad y qué tenga presencia de aire.
- Ábrelo con la yema de los dedos por la zona del zigzag para que sea más fácil.
- Al sacarlo, toma la punta del condón con los deods y da un pequeño giro; esto permite un espacio libre y sin aire para colocar ahí el semen.

- Colócalo sobre el pene que este erecto, asegúrate que este colocado del lado que se puede desenrollar para que sea fácil su colocación.
- Desenrolla hasta la base del pene y asegúrate que no queden burbujas de aire.
- ¡Listo, a disfrutar!

Asegúrate de retirar el condón antes de que baje por completo la erección para que sea más fácil retirarlo, lo revisas que no se haya roto y le puedes hacer un nudo y lo desechas a la basura.

Uso correcto del condón interno también conocido como condón femenino:

Una de las grandes ventajas de este condón es que permite empoderar a la mujer en el cuidado y protección de su cuerpo. Además, puede colocarse hasta seis horas antes; es de poliuretano, lo cual favorece a las personas que son alérgicas al látex. El anillo externo cubre labios mayores y menores lo que protege de ITS de contacto como el herpes y el VPH (virus del papiloma humano).

- Verifica la fecha de caducidad y la presencia de aire.
- Ábrelo con la yema de los dedos por la zona del zigzag para que sea más fácil.
- Colócate en una posición cómoda para su colocación.
- Identifica el anillo interno (es más chico que el externo) y dobla como si formarás un ocho.
- Por la parte del anillo interno en forma de ocho vas a introducir en la vagina.
- Ya que esté dentro de la vagina, sueltas el anillo interno; en forma automática se extenderá aún el cérvix con tus dedos o bien tu pareja te puede ayudar a colocarlo de tal manera que el anillo externo cubra tus labios menores y mayores.
- ¡Listo, a disfrutar!

Al retirar dale un giro al condón en el anillo externo, para evitar se derrame el semen y lo jalas para retirarlo. Puedes hacer un nudo y lo desechas a la basura.

Una cosa sumamente importante de los condones es que sepas que las y los adolescentes tienen derecho a su libre acceso; si lo solicitas en los servicios amigables, un centro de salud o alguna institución de salud social a la que acudas, las personas deben proveerte de los métodos anticonceptivos que necesites, independientemente de tu edad, identidad, orientación o estado civil.

Además, el condón usado con otro método hormonal, al mismo tiempo, te ayuda a tener una mayor cobertura para prevenir el embarazo no planeado.

¿Qué es la PAE?

Es la pastilla anticonceptiva de emergencia, conocida comúnmente como pastilla del día siguiente, es un método de uso regular, que sólo se usa, como lo dice su nombre, en una emergencia.

Es una emergencia cuando:

- Tienes una relación sexual sin protección.
- Se rompió el condón.
- O te falló el método de uso regular; por ejemplo, si se te olvidó tomar la pastilla anticonceptiva diaria.

El mecanismo de acción de la pastilla del día siguiente consiste en retrasar o inhibir la ovulación, impedir la fecundación del óvulo y su implantación en el endometrio.

Para una mayor efectividad es necesario utilizarla después de la relación sexual, de preferencia entre las primeras 12 horas posteriores, aunque la pastilla del día siguiente es efectiva hasta en un lapso de 72 horas o tres días, pero su efectividad disminuye con el tiempo.

Si se presentara vómito después de las primeras tres horas de la ingestión, es necesario repetir la dosis inmediatamente.

Recuerda:

- 1.- No se debe usar como un método anticonceptivo regular.
- 2.- No previene el embarazo con la eficacia de los métodos anticonceptivos.

Métodos Hormonales

| Métodos Anticonceptivos | Efectividad | Cómo Actúan | Ventajas | Desventajas |
|---|-------------|-----------------------|--|---|
| <p>Píldora</p> <p>Existen dos presentaciones:</p> <p>1.- Las de 28 días pastilla diaria terminas el 28 la toma y empiezas segundo paquete el 29. No hay días de descanso.</p> <p>2.- Las de 21 días seguidos y descansas 7 y se vuelve nuevamente a tomar el octavo día.</p> | 98% | Inhiben la ovulación. | <p>Es efectiva si se usa correctamente.</p> <p>Cuando dejas de tomar la píldora la fertilidad regresa rápidamente.</p> | <p>-No te protege de una ITS.</p> <p>-Si se te olvida tomártela diariamente disminuye su efectividad.</p> |
| <p>Parche</p> <p>La caja contiene tres parches, que se aplican durante las primeras 24 horas posteriores al inicio de la menstruación y dura una semana, se colocan el según el mismo día de la semana en que se aplicó el parche anterior y así igual con el tercer parche. La cuarta semana es de descanso, no se aplica parche y es cuando se presenta la menstruación.</p> | 95% | Inhiben la ovulación. | <p>Es fácil de usar.</p> <p>Mejora los síntomas premenstruales.</p> <p>Cuando dejas de usar el parche la fertilidad regresa rápidamente.</p> | <p>-No te protege de una ITS.</p> <p>-Puede presentarse sangrado entre los periodos menstruales.</p> |

| Métodos Anticonceptivos | Efectividad | Cómo Actúan | Ventajas | Desventajas |
|--|--------------------|-----------------------|--|--|
| <p>Implante Subdérmico</p> <p>Se aplica por personal capacitado en un consultorio médico y se coloca con anestesia local, por debajo de la piel, en la parte interna del brazo.</p> | 99% | Inhiben la ovulación. | <p>Es un método de larga duración, de tres a cinco años.</p> <p>Cuando dejas de usar el parche la fertilidad regresa Rápidamente</p> | <p>-No te protege de una ITS. Irregularidad y mayor abundancia en las menstruaciones.</p> <p>-Puede producir un leve aumento de peso y de acné.</p> |
| <p>Inyecciones anticonceptivas</p> <p>Es importante aplicar la inyección en la misma fecha cada mes.</p> | 99% | Inhiben la ovulación. | <p>Sólo se aplica una vez al mes.</p> <p>Mejora los síntomas premenstruales.</p> | <p>No te protege de una ITS. No se recomienda durante la lactancia.</p> |
| <p>Anillo vaginal</p> <p>Lo colocas tú dentro de tu vagina el primer día de la menstruación y se deja durante tres semanas seguidas; se retira a la cuarta.</p> | 99% | Inhiben la ovulación. | <p>Se coloca una vez al mes.</p> <p>Regula la menstruación.</p> <p>No molesta durante el acto sexual.</p> | <p>No te protege de una ITS. En la primera semana puede no ser tan efectivo, por lo que se recomienda usar el condón interno o externo.</p> <p>Tiene costo elevado.</p> <p>No se encuentra disponible en los centros de salud ni en los servicios amigables.</p> |

| Métodos Anticonceptivos | Efectividad | Cómo Actúan | Ventajas | Desventajas |
|---|-------------|---|---|---|
| <p>DIU. Dispositivo Intrauterino de liberación hormonal o también llamado SIU (Sistema Intrauterino)</p> <p>Es colocado por personal de salud, en cualquier momento del ciclo menstrual, si no estás embarazada.</p> | 99% | <p>Inhibe la motilidad y función de los espermatozoides dentro del útero y trompas de Falopio.</p> <p>En algunas mujeres inhibe la ovulación.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -No molesta durante el acto sexual. -Mejora los síntomas premenstruales. -El riesgo de tener una infección pélvica. -Dura cinco años. - Cuando se deja de usar, regresa fertilidad. | <ul style="list-style-type: none"> -No te protege de una Infección de transmisión Sexual. -En los primeros meses hay manchados irregulares. -Algunas mujeres dejan de tener el periodo por completo. -Revisión anual para asegurar su colocación. |

Métodos Barrera

| Métodos Anticonceptivos | Efectividad | Cómo Actúan | Ventajas | Desventajas |
|--|-------------|-----------------------|--|---|
| <p>DIU Dispositivo Intrauterino</p> <p>Es colocado por personal de salud calificado; recomendable ponerlo durante menstruación, después de parto, cesárea o aborto.</p> | 90 al 95% | Evita la fecundación. | <p>No molesta durante el acto sexual.</p> <p>Es fácil de quitar.</p> <p>Cuando se deja de usar regresa fertilidad.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -No te protege de una infección de transmisión sexual. -Puede causar menstruaciones prolongadas. Requiere revisión cada seis o 12 meses, para asegurar su colocación. |

| Métodos Anticonceptivos | Efectividad | Cómo Actúan | Ventajas | Desventajas |
|--|-------------|-----------------------|--|---|
| <p>Condón Interno o también llamado Condón Femenino</p> <p>Se coloca cada vez que se tiene una relación sexual.</p> | 85 al 97% | Evita la fecundación. | <ul style="list-style-type: none"> -Se puede colocar hasta ocho horas antes de las relaciones sexuales. -Disminuyen la posibilidad de un embarazo o una ITS. -Es fácil de llevar. | <ul style="list-style-type: none"> -Su costo es elevado en farmacias. -En algunos casos puede causar irritación. -Su efectividad depende de su uso correcto. |
| <p>Condón Externo también llamado Condón Masculino</p> <p>Se coloca cada vez que se tiene una relación sexual.</p> | 85 al 97% | Evita la fecundación. | <ul style="list-style-type: none"> -Disminuyen la posibilidad de un embarazo o una ITS. -Es gratuito en centros de salud y servicios amigables. -Es fácil de llevar. | <ul style="list-style-type: none"> -Puede causar reacciones alérgicas al látex. -Su efectividad depende de su uso correcto. |

Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad

| Métodos Anticonceptivos | Efectividad | Cómo Actúan | Ventajas | Desventajas |
|---|-------------|--|---|--|
| <p>Ritmo</p> <p>Para poder aplicar este método tienes que conocer tu fertilidad.</p> | 75% | Evita la fecundación al poder conocer tus días fértiles. | No tiene efectos secundarios como los medicamentos. | <ul style="list-style-type: none"> -No te protege de una ITS. -No se puede tener relaciones sexuales en el periodo fértil. - Si no eres regular y no conoces tu ciclo menstrual, no es confiable. |

| Métodos Anticonceptivos | Efectividad | Cómo Actúan | Ventajas | Desventajas |
|--|-------------|--|---|---|
| <p>Temperatura Basal</p> <p>Registrar la temperatura corporal todos los días a lo largo del ciclo menstrual, y al advertir el desnivel de temperatura de entre 0,2 y 0,5 grados C., producido por la secreción de progesterona en el ovario tras la ovulación que indica tu día fértil.</p> | 75% | Evita la fecundación al poder conocer tus días fértiles. | No tiene efectos secundarios como los medicamentos. | <ul style="list-style-type: none"> -No te protege de una ITS. -No se puede tener relaciones sexuales en el periodo fértil. - La temperatura puede subir por otras causas, por lo que no es confiable. |
| <p>Coito Interrumpido</p> <p>Retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación.</p> | 70% | Evita la fecundación. | No tiene efectos secundarios como los medicamentos | <ul style="list-style-type: none"> -No te protege de una ITS. -Requiere un gran control por parte del hombre para evitar la eyaculación dentro de la vagina. -Interrumpe el orgasmo. -En el líquido pre eyaculatorio puede haber presencia de espermatozoides, lo que lo hace que no sea confiable. |

Métodos Definitivos

| Métodos Anticonceptivos | Efectividad | Cómo Actúan | Ventajas | Desventajas |
|---|-------------|----------------------|---|----------------------------|
| <p>Obstrucción Tubaria Bilateral</p> <p>Está indicado para quien no desea tener más hijos e hijas. Es un procedimiento quirúrgico y un método permanente.</p> <p>Consiste en cortar y ligar trompas de Falopio.</p> | 99% | Evita la fecundación | <p>Son procedimientos sencillos y seguros.</p> <p>No afectan las relaciones sexuales.</p> | -No te protege de una ITS. |
| <p>Vasectomía</p> <p>Está indicado para quien no desea tener más hijos e hijas. Es un procedimiento quirúrgico y un método permanente.</p> <p>Consiste en separar los conductos deferentes, para impedir el paso de los espermatozoides.</p> | 99% | Evita la fecundación | <p>Son procedimientos sencillos y seguros.</p> <p>No afectan las relaciones sexuales.</p> <p>Procedimiento ambulatorio que se realiza en consultorio.</p> | -No te protege de una ITS. |

Bibliografía:

Fichas Informativas Métodos Anticonceptivos Salud Sexual y Reproductiva de Adolescentes Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, 2017. Disponible en <https://www.gob.mx/salud/cnegsr/acciones-y-programas/fichas-informativas-metodos-anticonceptivos>

Recuerda que los servicios de salud amigables para la adolescencia son un espacio que puede ayudarte a resolver dudas y guiarte con consejería para que tomes la de decisión que vea por tu salud y tu bienestar.

En México, existen estos servicios en diferentes partes del país; en el siguiente link puedes consultar cuáles son los servicios más cercanos y adecuados a tu domicilio: <https://www.gob.mx/salud%7Ccnegr/articulos/servicios-amigables>

En estos espacios tus datos son privados y confidenciales, cuentan con personal altamente capacitado y sensibilizado en la atención a los y las adolescentes. Conformado por personal médico, enfermería, trabajo social, personal de psicología, así como promotores para la salud, quienes son jóvenes que llevan educación sexual a otras personas jóvenes. Todo el personal busca atender con respeto y atención las problemáticas de quienes acuden a recibir los servicios, al capacitar, sensibilizar, disipar dudas, temores, romper mitos y estereotipos en materia de salud sexual.

Ahora que conociste sobre prevención y métodos anticonceptivos, ¿quién crees que debe tomar la decisión sobre si usar o no un método anticonceptivo?

¿Sería una decisión tuya o la platicarías con tu pareja para llegar a un consenso? Explica tus razones y reflexiones en este espacio.

Referencias

- Álvarez Gayou, Jurgenson, Juan Luis (2011). *Sexoterapia Integral*. Manual Moderno.
- Castillo, L. (2016). "Desaciertos en la prevención del embarazo adolescente", en *Salud Uninorte*, Núm. 32 (3) Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (2017). *Fichas Informativas Métodos Anticonceptivos Salud Sexual y Reproductiva de Adolescentes*. Disponible en <<https://www.gob.mx/salud/.cnegrs/acciones-y-programas/fichas-informativas-métodos-anticonceptivos>>.
- CDMX (2014). *Por mí, por ti, por todos*. Disponible en <<https://saludsexualcdmx.mx/pdf/porti-pormi.Pd&ved>>.
- CNDH (2020). *Se pronuncia por respetar el derecho de las mujeres a decidir sobre su vida sexual y reproductiva, además de garantizarles acceso al aborto legal*.
- CNDH (2016). *Cartilla de Derechos Sexuales de adolescentes y Jóvenes*.
- Conapo (2016). *Situación de la salud sexual y reproductiva*. Disponible en <<https://www.gob.mx/conapo/salud/sexual/y/reproductiva&ved>>.
- IFA Celtics (2014). *Hablemos de sexo seguro*. Disponible en <<https://www.ifaonline.com.mx/loing?nextpage=profesionales-medicos/salud-femenina>>.
- Inegi (2014). *Estadísticas a propósito del día internacional de la juventud*. Disponible en <[http://www.inegi.org.mx/ju...PDFdiainternacionaldelajuventud\(12agosto\)-inegi](http://www.inegi.org.mx/ju...PDFdiainternacionaldelajuventud(12agosto)-inegi)>.
- Inmujeres (2018a). *Infecciones de transmisión sexual y VIH-Sida*. Disponible en <http://estadistica.inmujeres.gob.mx/formas/tarjetas/infecciones_de_transmision_sexual_y_VIH-SIDA1.pdf&ved>.
- Inmujeres (2018b). *Manual de capacitación para la incorporación de los hombres en la prevención del embarazo en adolescentes desde la perspectiva de género*. Disponible en <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101303.pdf&ved>.
- IPAS México (s.f.). *Violencia sexual y embarazo infantil en México: un problema de salud pública y derechos humanos*. Disponible en <<https://www.ipasmexico.org/wp-content/uploads/2018/06/Brochure%20Violencia%20Sexual%20y%20Embarazo%20Infantil%20en%20Me%CC%81xico,%20un%20problema%20de%20salud%20pu%CC%81blica%20y%20derechos%20humanos.pdf>>.
- Figuroa Lianet, Alfonso y Figuroa Pérez, Loanys (2017). "Conductas sexuales de riesgo en adolescentes desde el contexto cubano", en *Rev. Ciencias Médicas de Pinar del Río*, vol. 21 (2), pp. 193-301.
- FLASOG (2010). *Factores relacionados con el embarazo y la maternidad en menores de 15 años*. Disponible en <<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Factores%20relacionados%20%20con%20el%20embarazo%20y%20la%20maternidad%20en%20menores%20de%2015%20a%C3%B1os%20ReporteFinalOct2010.pdf>>.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/Sida y Organización Mundial de la Salud (2002). *Los Jóvenes Y El VIH/Sida: Una Oportunidad En Un Momento Crucial*.
- Gobierno de la República (2018). *Estrategia Nacional Para La Prevención Del Embarazo Adolescente*.
- Ley General De Los Derechos De Niñas, Niños Y Adolescentes Última Reforma DOF 17-10-2019
- NOM-47SSA2-2015 Para La Atención A La Salud Del Grupo Etario de 10 a 19 años de edad.

- Peláez Mendoza, Jorge (2016). "El uso de métodos anticonceptivos en la adolescencia", en *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*.
- OMS (2009a). *Una población en crecimiento*. Disponible en <<https://www.un.org/es/sections/issues-depth/population/index.html#:~:text=Se%20espera%20que%20la%20poblaci%C3%B3n,de%2011.000%20millones%20para%202100>>.
- OMS (2009b). *Embarazo en adolescentes: un problema culturalmente complejo*. Disponible en <<https://www.who.int/bulletin/volumes/87/6/09-020609/es/>>.
- OMS (2001). *Guías para el tratamiento de las infecciones de transmisión sexual*. Disponible en <http://www.who.int/hiv/pub/sti/STguidelines2003_es.pdf%3fua%3DI&ved>.
- Secretaría de Salud, Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH y el Sida (2018). *Informe Nacional del Monitoreo De Compromisos Y Objetivos Ampliados Para Poner Fin Al Sida*
- Secretaría de Salud (2002). *Prevención del embarazo no planeado en los adolescentes*. D. F. México: Salud.
- Sonia B. Fernández Cantón, Gonzalo Gutiérrez Trujillo, Ricardo Viguri Uribe (2012). "La Mortalidad Materna Y El Aborto en México", en *Bol Med Hosp Infant Mex*.
- UNFPA (2018). *Guía Para La Implementación De La Estrategia Nacional, Para La Prevención Del Embarazo En Adolescentes. En Las Entidades Federativas*.
- UNFPA (2015). *Guía metodológica para fortalecer la gestión de acciones de educación integral de la sexualidad en los niveles estatales y municipales*. Disponible en <<https://mexico.unfpa.org/es/publications/gu%25c3%25ADa-metodol%25C3%25B3gica-para-fortalecer-la-gesti%25C3%B3n-de-acciones-de-educaci%25C3%25B3n-integral-de-la&ved>>.
- UNFPA (2013). *Maternidad en la niñez*. Disponible en <<https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ES-SWOP2013.pdf&ved>>.
- UNICEF (2018). *Manual para la capacitación de brigadistas, promotoras y promotores juveniles, en la prevención del embarazo en adolescentes*.
- UNICEF (2020). *Boletín; Agencias de la onu saludan la prohibición del matrimonio infantil en todo el territorio*. Disponible en <<https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/agencias-de-la-onu-saludan-la-prohibici%C3%B3n-del-matrimonio-infantil-en-todo-el>>.
- UNICEF (2017). *Guía de sensibilización sobre convivencia digital*. Disponible en <https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org.argentina/files/2018-04/COM-Guia_ConvivenciaDigital_ABRIL2017.pdf>.
- UNICEF (2015a). *Una aproximación a la situación de adolescentes y jóvenes en America latina y el caribe*. Disponible en <<https://www.unicef.org/lac/siles/2018-04/unicef>>.
- UNICEF (2015b). *Vivencias y relatos sobre el embarazo en adolescentes*. Disponible en <[https://www.unicef.org/republicadominicana/embarazo_adolescente_5_0_\(2\).pdf](https://www.unicef.org/republicadominicana/embarazo_adolescente_5_0_(2).pdf)>.

Cualquier contenido de los cursos de esta plataforma puede ser reproducido sin permiso de los autores o editores, siempre y cuando se dé crédito a la publicación, se distribuya gratuitamente y no se altere o edite el texto al punto que se distorsionen las ideas o contenidos de la misma.

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

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

La opinión de los autores compilados no refleja forzosamente la visión del Fondo de Población de las Naciones Unidas, RB o Fundación México Vivo A.C.

Estos materiales son un ejercicio de pluralidad, diversidad, honestidad literaria y colaboración por una causa de vida para México. Compártelos.

