

- 100te tu comunidad con Cultura de la Legalidad. Acciones para líderes comunitarios. (CIS AC - Indesol, 2017).
- Hacia una sexualidad responsable e informada. (CIS AC - Inmujeres, 2016).
- El Derecho al acceso a la información y la protección de datos personales. Consejos para la prevención del robo de identidad. (CIS AC - INAI, 2016).
- 100te tu comunidad. Acciones para líderes comunitarios. (CIS AC - Indesol, 2015).
- Guía-Manual para la prevención del delito a través de la cultura de la legalidad: los derechos de los y las jóvenes, y de la juventud indígena. (CIS AC - CDI, 2014).

¡Encuétranos en nuestras redes sociales!

 @CISOCIALAC
 @cisocialac
 <http://cisocial.org.mx>

Programa
PROEQUIDAD

CIS Ciudadanía para la Integración Social AC

¿Has reflexionado acerca de todas las decisiones que debes tomar día a día? Desde ir a la escuela, utilizar o no el transporte público y salir con tus amigas/os, hasta elegir tu carrera, escoger a tu pareja o decidir permanecer soltera/o, y ahorrar dinero para el futuro... todos los días, a cada momento, estás ante la oportunidad de elegir lo que depara a ti y a tus seres queridos. No es algo que deberías dejar a la deriva, **¿no crees?**

Queremos invitarte a que conozcas, reflexiones y elijas de entre todas las diversas opciones que se te presentan en tu futuro inmediato en lo relacionado al ejercicio de tu sexualidad desde un enfoque de igualdad de género, derechos sexuales/reproductivos y salud sexual. Confiamos en tu madurez para tener tus propias elecciones y decisiones, pero también en tu interés por informarte y ejercer informada y responsablemente tu sexualidad para construir y apuntalar tu proyecto de vida.

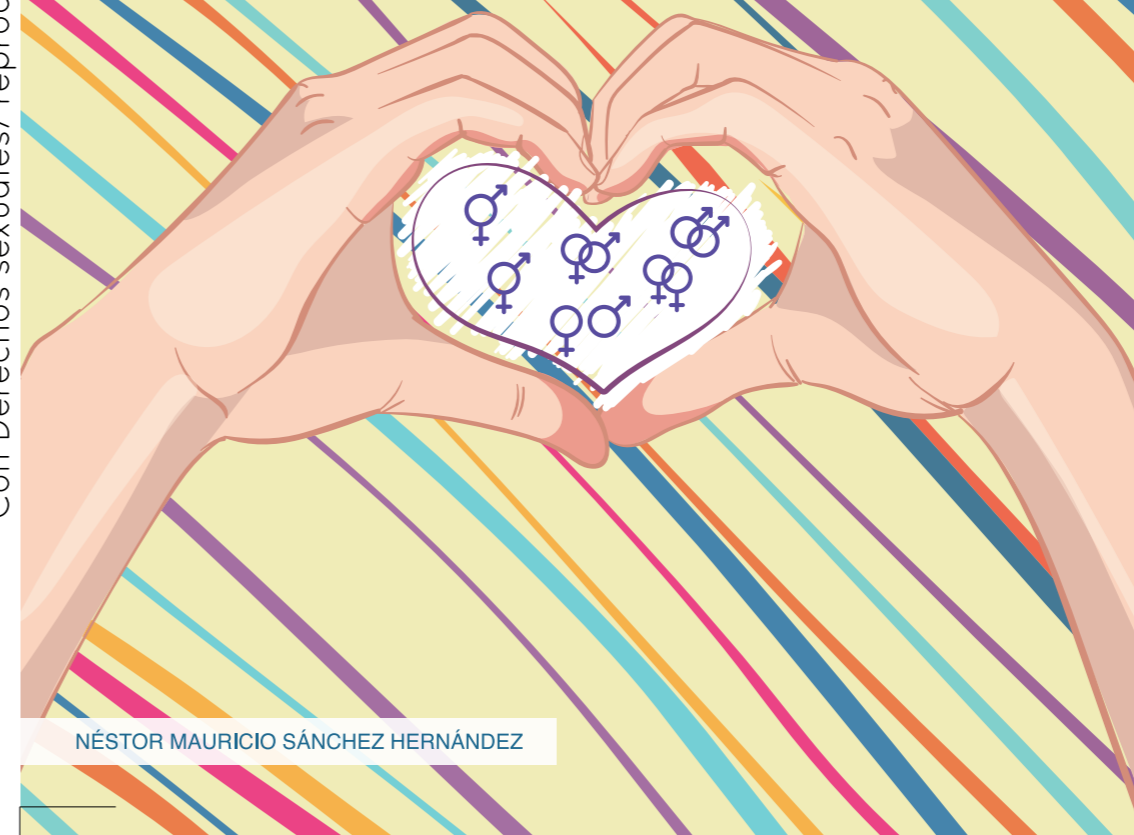
Con Derechos sexuales/reproductivos e Igualdad de género, hacia el ejercicio de una sexualidad informada y responsable se convierte en un camino muy enriquecedor.

¿Estás listo para recorrerlo?

Con Derechos sexuales/ reproductivos e igualdad de género

CON DERECHOS SEXUALES/ REPRODUCTIVOS E IGUALDAD DE GÉNERO

hacia el ejercicio de una sexualidad
informada y responsable.



NÉSTOR MAURICIO SÁNCHEZ HERNÁNDEZ

Ciudadanía para la Integración Social AC (CIS AC) es una asociación civil formada por un grupo de jóvenes interesadas/os en mejorar el entorno de mujeres, jóvenes, población indígena y personas en distintas situaciones de vulnerabilidad. Como organización, nos unimos en 2013, pero desde 5 años antes hemos colaborado de forma conjunta en distintos espacios que van desde la academia hasta el de la sociedad civil.

Durante este tiempo, hemos recibido el apoyo del Fondo de Naciones Unidas para la Infancia, el Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México, la Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas, el Instituto Nacional de las Mujeres, el Instituto Nacional de Desarrollo Social, el Instituto Mexicano de la Juventud y el Instituto Nacional de Transparencia, Acceso a la Información y Protección de Datos Personales.

Entre los temas que trabajamos se encuentran:

- Cultura de la Legalidad
- Participación ciudadana
- Equidad de género
- Prevención del delito y la violencia
- Derechos Humanos (en general, de los jóvenes y de la población indígena)
- Derechos de acceso a la información y protección de datos personales.

CON DERECHOS SEXUALES/
REPRODUCTIVOS E IGUALDAD
DE GÉNERO,
HACIA EL EJERCICIO DE UNA SEXUALIDAD
INFORMADA Y RESPONSABLE.

Programa
PROEQUIDAD

QIS Ciudadanía para la
Integración Social AC

Néstor Mauricio Sánchez Hernández



Primera edición: 2018

México, Ciudad de México.

AUTOR: Néstor Mauricio Sánchez Hernández

CON DERECHOS SEXUALES/REPRODUCTIVOS E IGUALDAD DE GÉNERO, HACIA EL EJERCICIO DE UNA SEXUALIDAD RESPONSABLE E INFORMADA. – Ciudad de México: Ciudadanía para la Integración Social A.C., 2018.

Número de p.; 15 x 21 cm.

Presentación; Introducción; 1. Sexualidad, Sexo y Género; 2. Derechos Humanos, no discriminación y grupos en situaciones de vulnerabilidad; 3. Erotismo y salud sexual; 4. Proyecto de vida.

Esta publicación se realizó en el marco del proyecto “Mi sexualidad, mi cuerpo, mi decisión informada y responsable: Promoviendo la igualdad de género y los derechos sexuales y reproductivos entre jóvenes en situaciones de vulnerabilidad de 4 planteles del CONALEP en la Ciudad de México”. Agradecemos al Instituto Nacional de las Mujeres por apoyar este esfuerzo.

Impresor: MKT Page S.A. de C.V.

© Ciudadanía para la Integración Social A.C., 2018.

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de Ciudadanía para la Integración Social A.C.

Programa



PROEQUIDAD








Ciudadanía para la
Integración Social AC


“Este material se realizó con recursos de la Décima Séptima Edición del Programa Proequidad del Instituto Nacional de las Mujeres, empero, este no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las/os autores del presente trabajo”.

PRESENTACIÓN

Ciudadanía para la Integración Social A.C. (CIS AC), es una asociación civil formada en 2013  por jóvenes interesados en mejorar el entorno de mujeres, jóvenes, pueblos indígenas y personas en situación de vulnerabilidad, así como en la construcción de ciudadanía activa y propositiva. 

Considerando lo anterior, nuestro accionar se enfoca en los siguientes temas:


- Cultura de la Legalidad ;
- Participación ciudadana ;
- Equidad de género ;
- Prevención del delito y la violencia ; y
- Derechos Humanos .



La labor de CIS AC se enmarca en la Alianza Global establecida dentro de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible adoptada por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) , en la cual se establece el papel que desempeñarán las organizaciones de la sociedad civil, en colaboración con otros actores, para la implementación de la Agenda. En específico, las acciones de la asociación se inscriben dentro de los Objetivos de Desarrollo Sustentable (ODS):

- **Objetivo 4:** Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos;
- **Objetivo 5:** Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas;
- **Objetivo 10:** Reducir la desigualdad en y entre los países;
- **Objetivo 16:** Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas; y
- **Objetivo 17:** Revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible.

Nuestro trabajo se distingue por la implementación de un modelo de intervención dividido en tres etapas:

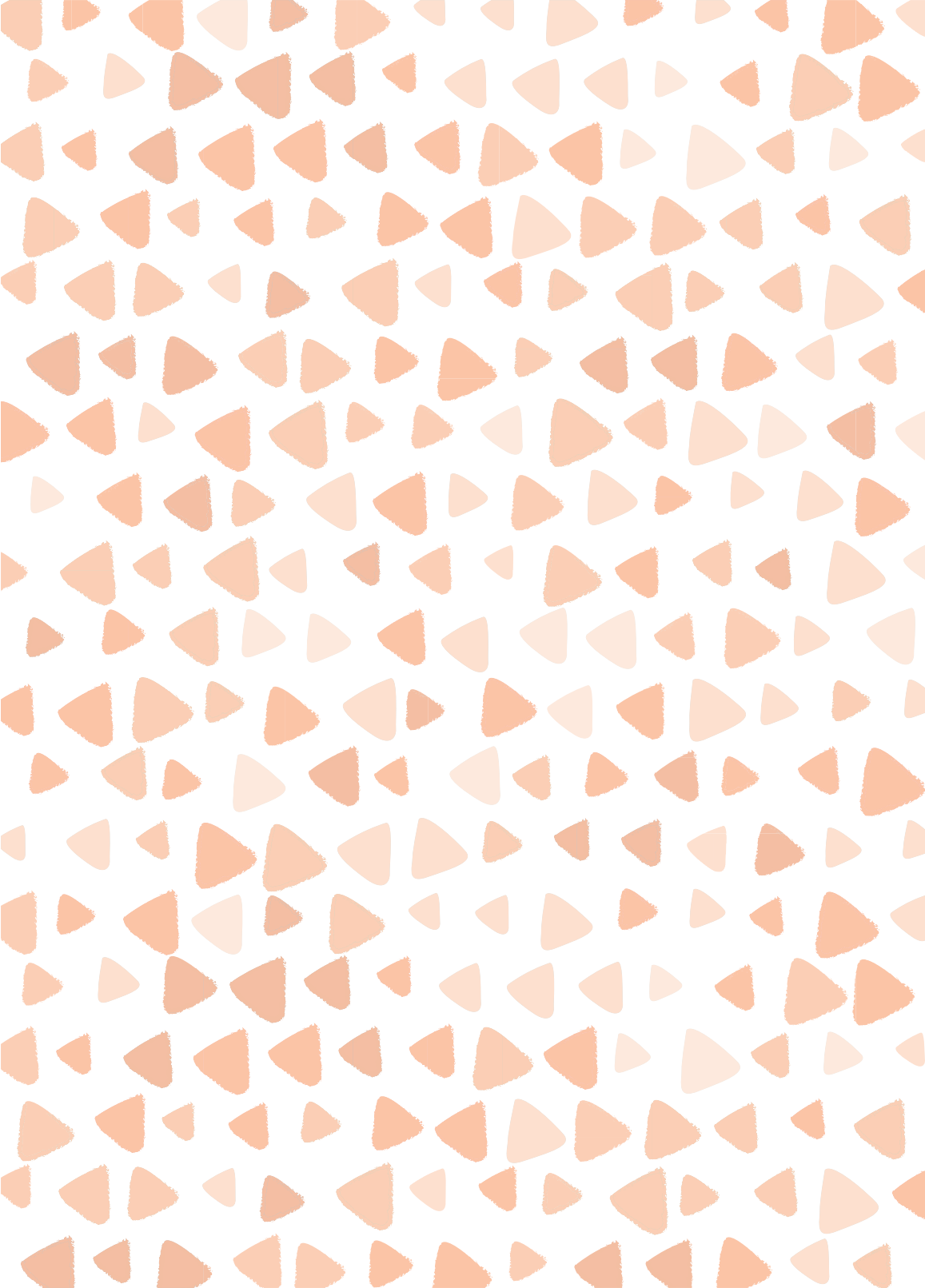
- a) Con la participación de la población beneficiaria, CIS AC identifica una problemática, así como a las personas que son afectadas/os por ella. De esta forma, se lleva a cabo un **diagnóstico participativo** 📅 📱 📄 de las personas en mayor situación de vulnerabilidad y riesgo con las que trabajará. Lo anterior también permite indagar en las particularidades y modalidades de la problemática en su conjunto;
- b) Con el apoyo de materiales (Guías-manuales, infografías, carteles, etc.) con contenidos detallados y precisos, pero de fácil acceso, se fomentan las **competencias y la concientización** 📖 📖 📖 📖 📖 de la población beneficiaria en torno a la problemática identificada, así como en los medios, herramientas y aprendizajes que les

permitan prevenirla y atenderla; 

- c) Finalmente, se emprende una **campaña de seguimiento y acompañamiento** con la población beneficiaria para reforzar sus competencias, incentivando a las/os estudiantes a convertirse  en promotoras/es de actividades con un enfoque de promoción de los derechos humanos, la equidad de género y la no discriminación dentro de su vida diaria y en sus espacios habituales: su hogar, vecindario y escuela. 


De esta forma, CIS AC realiza acciones que contribuyen al empoderamiento de personas en situación de vulnerabilidad, especialmente las/os jóvenes, las mujeres y los pueblos indígenas, fomentar su inclusión, participación política y social, así como promover el sentido de comunidad en México.





ÍNDICE

Introducción	8
1. Sexualidad, Sexo y Género	11
2. Derechos Humanos, no discriminación y grupos en situaciones de vulnerabilidad	43
3. Erotismo y salud sexual	77
4. Proyecto de vida	115
Fuentes de consulta	130



INTRODUCCIÓN

Ejercer tu sexualidad es una decisión que tiene una importancia inmensa. 😬 Estás en una etapa decisiva de tu vida en la que tienes acceso a mucha información: 😊 en la televisión, los medios de comunicación, la escuela, las redes sociales, cuando navegas por Internet, inclusive cuando caminas por la calle o utilizas el transporte público recibes muchísimos mensajes y contenidos relacionados a la sexualidad, pero ¿te has puesto a reflexionar en ellos? 🤔

La forma en la que decidas experimentar tu sexualidad es única y totalmente tuya, nadie puede ni debe obligarte o condicionarte a lo contrario. 😊 Sin embargo, no debes desestimar la opinión y el apoyo que te ofrecen personas más experimentadas como tu papá y mamá, profesores/ras, doctores/as, orientadores/as vocacionales, entre otros, que pueden contribuir a que tus decisiones en el ejercicio de tu sexualidad sean informadas y responsables. 👨👩

La información que te presentamos a continuación tienen el objetivo de ofrecerte una perspectiva interesante y divertida de la sexualidad, 😊 desde un enfoque de igualdad de género y derechos sexuales/reproductivos que te permitan reflexionar en torno a tu sexualidad, sobre los beneficios de ejercerla en

forma informada y responsable. 🤔

En el primer capítulo te adentramos en el sistema de sexo - género y su impacto en la sexualidad, poniendo de manifiesto las diferencias entre conceptos como mujer y femenino, 🧑🏻👷🏻 hombre y masculino, 🧑🏻👮🏻 la forma en la que se construyen los roles y estereotipos de género hasta convertirse en diferentes tipos y modalidades de violencia, pero también diferentes vías para que promovamos la igualdad y la equidad de género.



El segundo capítulo es un repaso sobre los Derechos Humanos 🏛️ para posteriormente incursionar en los derechos sexuales y reproductivos de las/os jóvenes, 🧘🏻🧘🏻 así como en la importancia de la diversidad y la inclusión como herramientas fundamentales para prevenir y eliminar la discriminación en contra de grupos y personas en situaciones de vulnerabilidad.



El tercer capítulo incursiona en el erotismo y la sexualidad, indagando en conceptos como el erotismo, 👁️👁️ el placer 💋 y las relaciones afectivas, 🧡👤 hasta la revisión de algunas infecciones de transmisión sexual (ITS) y el tema de los embarazos no deseados, como parte fundamental para consagrar nuestra salud sexual y desmitificar ideas como el “a mí no me va a pasar”. 🧑🏻🧑🏻

Por último, el cuarto capítulo hace énfasis en dos temas importantes, el autoconocimiento y el autoestima. 🧑🏻🧑🏻 Ambos, servirán para que puedas crear un proyecto de vida. Todas las decisiones que tomes

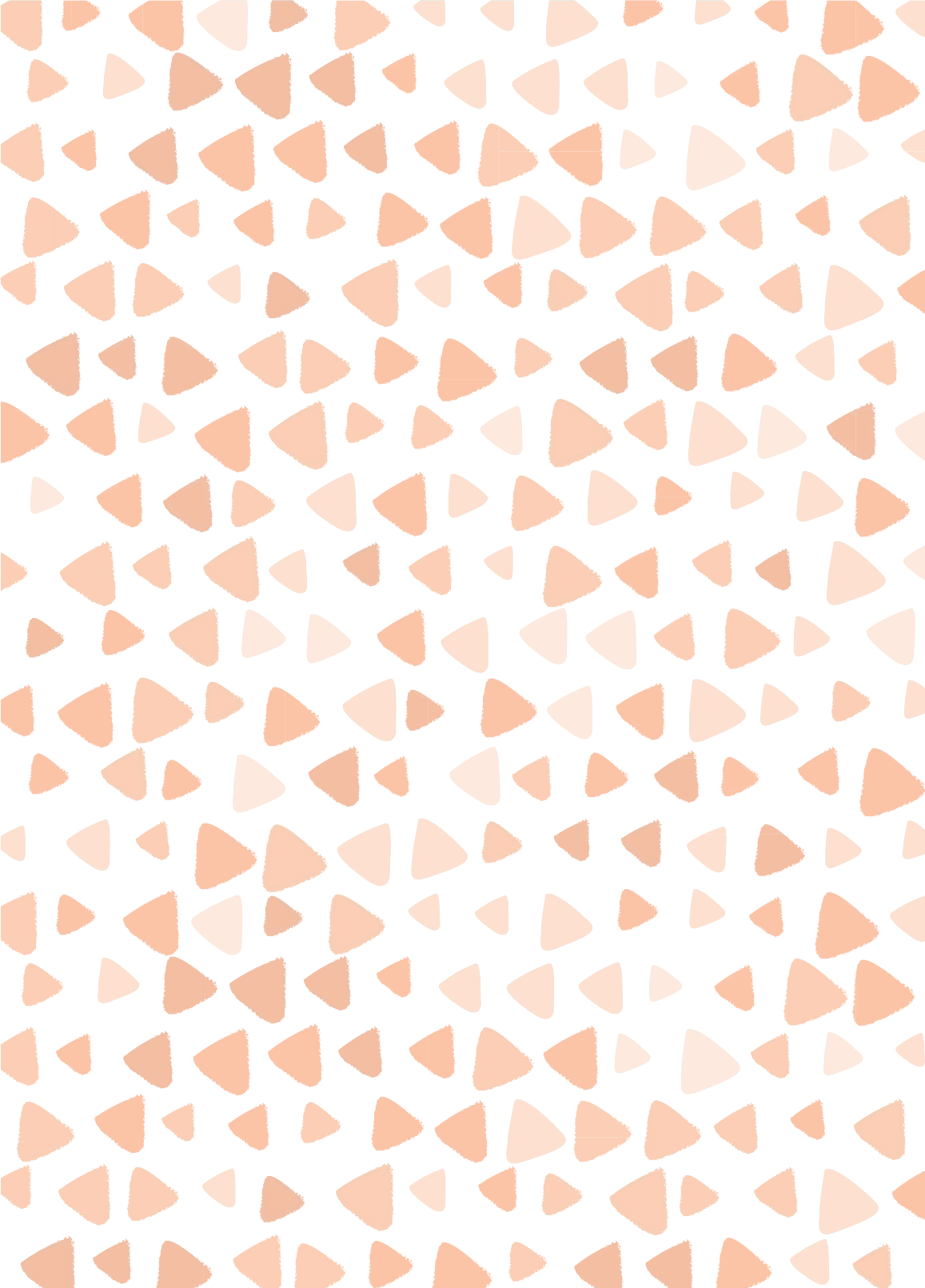
cuando tienes un proyecto y metas se vuelven mucho más fáciles de conseguir.  

**Recuerda que esto sólo es un manual,
una guía; en la vida real todo
depende de ti: ¿Sabes cómo hacerlo?**



1 SEXUALIDAD, SEXO Y GÉNERO





SEXUALIDAD – SEXO Y GÉNERO

“Siempre estás pensando en sexo” es una de las expresiones más comunes que escuchamos a lo largo de nuestra vida, ¿no es cierto? Cuando hablamos con nuestras/os familiares, al bromear con amistades o entre las/os compañeras/os de escuela y/o de trabajo, cuando alguien confiesa sus intereses románticos, sus preferencias o su gusto por ciertas personas, conductas o escenarios, solemos tomarlo a juego sin realmente ponernos a pensar en lo que significa la sexualidad.

No es que hablar del tema sea un tabú ni algo vergonzoso, pero pocas veces reflexionamos sobre lo que está detrás de nuestros deseos, las actitudes que adoptamos, los valores, roles y estereotipos que aprendimos a lo largo



de nuestra vida y que moldean nuestra concepción acerca de las relaciones, el placer, el afecto y la sexualidad.

¿Y por qué es importante preguntarse sobre todo aquello que involucra a la sexualidad?, ¿No solo debe vivirse y ya?



Bueno, en primer lugar es fundamental que desarrollemos un sentido crítico acerca de lo que hemos aprendido sobre la sexualidad porque de esta forma podemos conocerla, comprenderla y experimentarla de forma informada y responsable de acuerdo a nuestros propios intereses, necesidades, preferencias, etc., pero también porque así podemos contribuir a desmentir ciertas ideas y mitos sobre la sexualidad que usualmente se basan y reproducen estereotipos, roles y conductas discriminatorias.

Pero vayamos paso por paso. Primero identifiquemos a qué nos referimos cuando hablamos de sexualidad,



y establezcamos la diferencia que existe con el sexo, además de conocer la perspectiva de género, los roles, estereotipos, violencia, equidad

e igualdad de género, así como la importancia de estos en el ejercicio de una sexualidad informada y responsable.

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es un proceso dinámico y complejo que comienza cuando nacemos y se manifiesta de manera diferente a lo largo de nuestra vida. Cuando hablamos de la sexualidad estamos refiriéndonos a una dimensión fundamental que nos caracteriza como seres humanos en la que se incluyen muchísimos aspectos como:

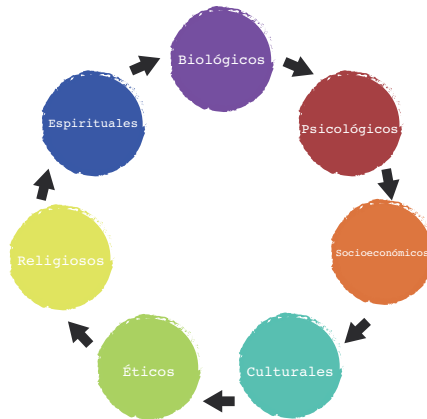


Fuente: Elaboración propia con base en Gobierno de la Ciudad de México, *Por mí, por ti, por tod@s: Información vital para la salud sexual*, 3a ed., Secretaría de Salud del Distrito Federal, México, 2015, p. 14.

Los seres humanos experimentamos y/o expresamos nuestra sexualidad a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones.¹

¿Y cómo se construye la sexualidad?

La sexualidad es el resultado de la interacción **entre** diversos elementos dados por el contexto en el que nos desarrollamos, por lo que es importante comprender que la concepción que tenemos con respecto a la sexualidad puede reflexionarse, criticarse e inclusive, modificarse de sociedad a sociedad, dependiendo del periodo histórico y de otros factores entre los que se encuentran:











Fuente: Elaboración propia con base en Gobierno de la Ciudad de México, *Por mí, por ti, por tod@s: Información vital para la salud sexual*, 3a ed., Secretaría de Salud del Distrito Federal, México, 2015, p. 14.

¹ Gobierno de la Ciudad de México, *Por mí, por ti, por tod@s: Información vital para la salud sexual*, 3a ed., Secretaría de Salud del Distrito Federal, México, 2015, p. 14.

¿Sexualidad = Relaciones sexuales?

Las relaciones sexuales forman parte importante de la sexualidad pero no lo son todo. De hecho, el desarrollo pleno de la sexualidad se relaciona con la satisfacción de las necesidades fundamentales que tenemos como seres humanos, entre las que se encuentran:

- El deseo de contacto 
- La intimidad 
- La expresión de emociones como:
 - Placer 
 - Ternura 
 - Amor 
 - Experimentación 
 - Celos 
 - Abandono 

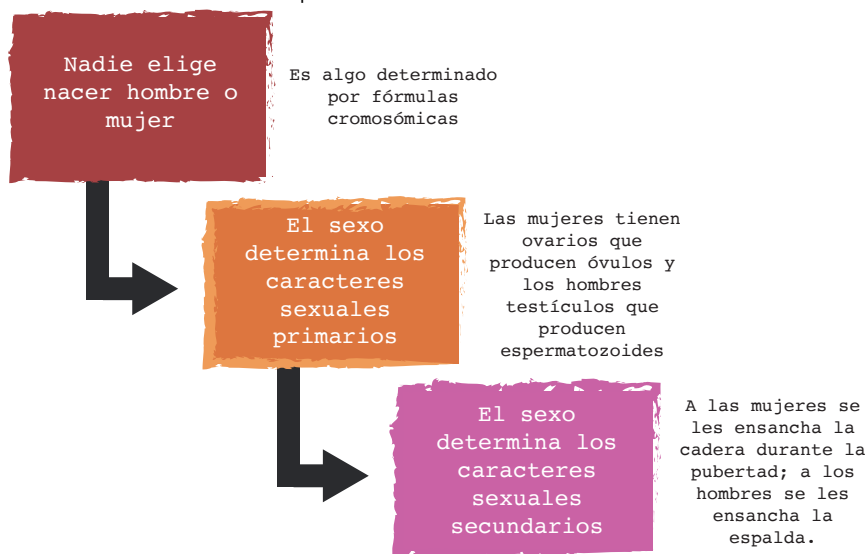
La sexualidad es una dimensión inseparable de nuestra vida cotidiana, no importando si somos hombres o mujeres pues, al ser una necesidad humana indispensable, también forma parte de nuestros derechos.²

² Mexfam, *Manual para trabajar el laminógrafo de: Derechos Sexuales y Reproductivos de las y los adolescentes y jóvenes*, Mexfam – Afluentes A.C., México, 2011, p. 21.

Entonces, ¿es sexo o sexualidad?

La sexualidad es un conjunto de elementos, procesos y factores multidimensionales que se asocian con nuestro desarrollo y la búsqueda del placer, entre otras emociones.

El **sexo**, se refiere al conjunto de diferencias biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos que los definen como hombres o mujeres (varón o hembra). Esto incluye la diversidad evidente de sus órganos genitales externos e internos, las particularidades endocrinas que las sustentan y las diferencias relativas a la función de la procreación.³



Fuente: Elaboración propia con base en María Margarita Cortés Cid, Yaiza Rodríguez Gutiérrez y Alejandra Muñoz López, *Guía para la incorporación de la perspectiva de género*, Secretaría de Relaciones Exteriores, México, 2014, p. 14.

³ Inmujeres, *Glosario de género*, Inmujeres, México, 2007, p. 119.

¿Es lo mismo sexo y género?

El sexo solamente hace referencia a la diferencia entre hombres y mujeres a partir de sus características físicas, biológicas y anatómicas. No se relaciona con factores culturales, sociales, religiosos ni contextuales.

No obstante, también existe una categoría a partir de la que se definen, representan y simbolizan las diferencias sexuales en una determinada sociedad: el **género**.

Cuando hablamos sobre género, nos referimos al conjunto de ideas, creencias y atribuciones sociales, construidas en cada cultura y momento histórico, tomando como base la diferencia sexual. A partir de esto se construyen los conceptos de **“masculinidad”** y **“feminidad”**, los cuales determinan el comportamiento, las funciones, oportunidades, valoración y las relaciones entre mujeres y hombres.⁴



Fuente: Elaboración propia.

⁴ *Ibid.*, p. 71.

Oh vaya, no es tan complicado, ¿o sí?

No debería de serlo. La diferencia entre sexo y género es muy clara (no son sinónimos) y la podemos esquematizar de la siguiente forma:

SEXO		GÉNERO	
Mujer	Hombre	Femenino	Masculino
Concibe	Fecunda	Reproductivo	Productivo
Natural / Se nace		Sociocultural / Se hace	
Diferencias biológicas		Relaciones (hombres y mujeres)	
No cambia		Pueden cambiar	

Fuente: Inmujeres, *El ABC de Género en la Administración Pública*, Inmujeres - PNUD, México, 2004, p. 15.

El género se construye social e históricamente sobre la base de la diferencia sexual y, por tanto, configura las relaciones entre los hombres y las mujeres.

Sin embargo, ese es el verdadero reto, pues cada sociedad, cada cultura en un espacio y tiempo determinado asocia al sexo un conjunto de valores, creencias y actitudes. Es decir, cada sociedad cuenta con un **sistema sexo - género** que, en la mayoría de las ocasiones, coloca a las mujeres en una condición subordinada.⁵

⁵ *Ibid.*, p. 120.

Pero si las diferencias entre hombres y mujeres son solo biológicas...

Así es, pero cada sociedad tiene diferentes concepciones, normas, pautas y estereotipos respecto a las relaciones entre los sexos, las cuales suelen basarse en los roles tradicionales de lo masculino y femenino. O, dicho de otra forma, en lo que se atribuye de forma clásica a hombres y a mujeres.

Cada sociedad configura sus estructuras socioeconómicas, culturales y políticas en función de múltiples elementos, aunque tradicionalmente, la mayoría asigna un papel secundario, subyugado o dependiente a las mujeres.



Fuente: Elaboración propia.

En cada uno de estos niveles, se construyen, establecen y reproducen diferencias en cuanto al significado, valor, responsabilidades y obligaciones para hombres y mujeres, las cuales se sustentan en estereotipos y roles de género los cuales NO son naturales, pues son

aprendidos y, por tanto, también son modificables.

Los estereotipos son creencias sobre colectivos humanos que se crean y comparten en y entre los grupos dentro de una cultura determinada. Suelen ser definiciones simplistas usadas para designar a las personas a partir de convencionalismos que no toman en cuenta sus características, capacidades ni sentimientos.

Los **estereotipos de género** reflejan la creencia, usualmente aceptada y reproducida, en una sociedad sobre las actividades, roles, rasgos, características o atributos que caracterizan y distinguen a las mujeres de los hombres.⁶

Hombres	Mujeres
<ul style="list-style-type: none">• Son muy rudos y no deben llorar.• Son independientes y dominantes.• Les gustan los deportes y el contacto físico.	<ul style="list-style-type: none">• Son sentimentales.• Son dependientes y frágiles.• Les gustan las historias de fantasías y el romance.

Fuente: Elaboración propia.

Y sí, esta tabla también es un estereotipo de género. Catalogar a las mujeres con el color rosa y a los hombres con el azul es más común de lo que imaginas.

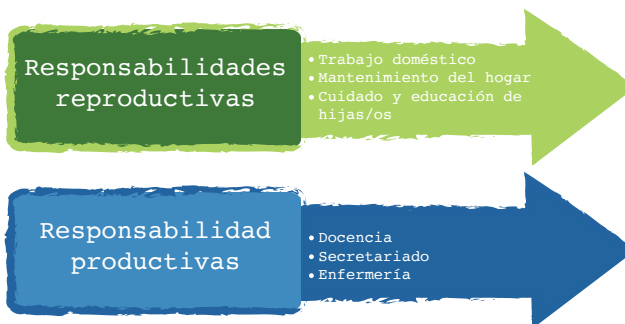
Al asentar estas cargas de significados sociales atribuidos a mujeres y hombres y colocándolos como

⁶ Ídem.

opuestos, se genera una impresión de que nuestras diferencias son irreconciliables y pertenecemos a espacios diferenciados.⁷ Por ello es que estas generalizaciones de lo “masculino” y “femenino” se llegan a considerar como naturales y no como lo que son: construcciones sociales.

De manera paralela, **los roles de género** son el conjunto de funciones, tareas, responsabilidades y prerrogativas asignadas a mujeres y hombres que se generan como expectativas y/o exigencias sociales y subjetivas. Esto quiere decir que, una vez que asumimos nuestro rol en sociedad, esta exige que se cumpla y pone sanciones en caso de incumplimiento. Su carga simbólica es tal que las personas construyen su psicología, afectividad y autoestima en torno a los roles de género.⁸

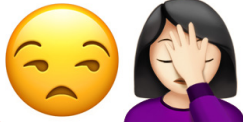
Entre los roles tradicionalmente asignados a las mujeres se encuentran:



Fuente: Elaboración propia con base en: Inmujeres, *Glosario de género*, Inmujeres, México, 2007, p. 116.

7 Cortés Cid, María Margarita, Rodríguez Gutiérrez, Yaiza y Muñoz López, Alejandra, *Guía para la incorporación de la perspectiva de género*, Secretaría de Relaciones Exteriores, México, 2014, p. 14.

8 Inmujeres, *Glosario de género*, óp. cit., p. 116.



Los estereotipos y roles de género contribuyen en gran medida en el desarrollo de identidades entre hombres y mujeres, ya que todas estas ideas, significados, normas, etc., son referentes primarios en nuestra conformación como personas, pues sobre ellos se organizan y conjugan otros elementos identitarios, como pertenecer a una etnia, tener una nacionalidad, a una clase social, una comunidad religiosa, entre otras.⁹

Las identidades masculinas y femeninas se construyen no como resultado de los factores biológico, fisiológicos y anatómicos, sino de la cultura, la sociedad, el contexto político, religioso, socioeconómico, de los medios de comunicación. Inclusive, desde antes de nacer se aprende a ser mujer y hombre al estereotiparnos a partir de colores, o de las expectativas sociales que “debemos” cumplir.¹⁰

Identificar, desafiar y erradicar los estereotipos y roles de género es un paso fundamental para alcanzar la **igualdad sustantiva** entre hombres y mujeres, es decir, para que todas/os tengamos el derecho al acceso al mismo trato y oportunidades para el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y las libertades fundamentales.

⁹ Cfr. Lagarde, Marcela, *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*, Siglo XXI Editores, México, 2014.

¹⁰ Cortés Cid, María Margarita, Rodríguez Gutiérrez, Yaiza y Muñoz López, Alejandra, *Guía para la incorporación de la perspectiva de género*, Secretaría de Relaciones Exteriores, México, 2014, p. 14.

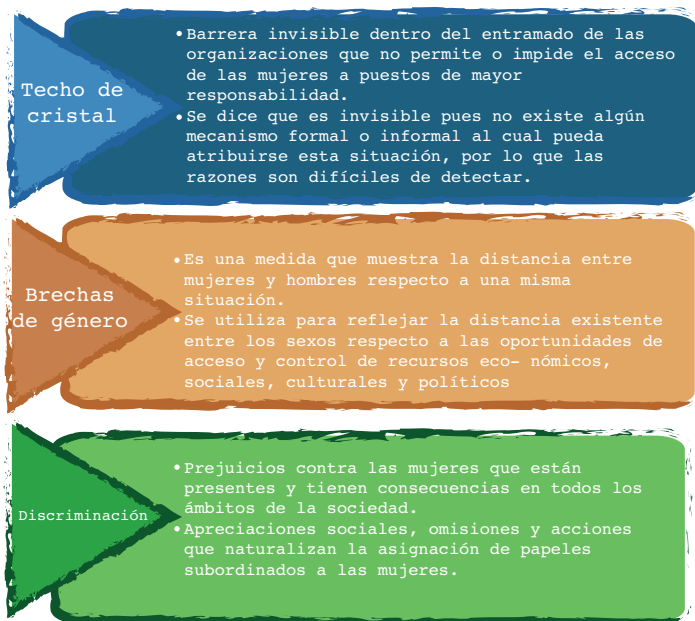
¿Por qué debemos desafiar los estereotipos y roles de género?

La respuesta inmediata es porque son construcciones sociales, culturales, ideológicas, políticas, religiosas, etc., y cómo tales, pueden ser modificadas. Porque analizar una situación desde una **perspectiva de género** nos permite entender que la vida de hombres y mujeres puede modificarse al no estar determinada naturalmente, y así podemos comprender a profundidad nuestras vidas y las relaciones que tenemos.

La valía de la perspectiva de género radica en prevenir, afrontar y erradicar situaciones como:



Fuente: Elaboración propia.



Fuente: Elaboración propia con base en: Inmujeres, *Glosario de género*, Inmujeres, México, 2007; Cortés Cid, María Margarita, Rodríguez Gutiérrez, Yaiza y Muñoz López, Alejandra, *Guía para la incorporación de la perspectiva de género*, Secretaría de Relaciones Exteriores, México, 2014; Conapred, *Encuesta Nacional sobre la Discriminación en México*, Conapred, México, 2010.

Los estereotipos y roles de género son el punto de partida para el aprendizaje, normalización y reproducción de la **violencia de género**, problemática que aqueja a una gran parte de las mujeres a lo largo del planeta y que en Latinoamérica y México ha alcanzado niveles alarmantes.

La violencia contra las mujeres consiste en cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial,

económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público.¹¹

La violencia de género ha generado numerosos debates, en particular entre aquellas personas que se cuestionan si es que los hombres no sufren de violencia. La respuesta es que los hombres también son víctimas de la delincuencia, la pobreza, la marginación y discriminación al pertenecer a grupos en situaciones de vulnerabilidad, como migrantes o personas con discapacidad.



Fuente: Elaboración propia.

¹¹ Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, México, 2007, Art. 5.

Sin embargo, los hombres no son víctimas de la violencia por su condición de género. No sufren de las diferentes acciones, omisiones prácticas, abusos y vejaciones a las que se ven sometidas las mujeres por el simple hecho de ser mujeres.

En cada aspecto, cada dimensión de la vida cotidiana, en cada ámbito de su desarrollo como personas, las mujeres son víctimas de diferentes tipos y modalidades de violencia de género. Desde su expresión más extrema como lo son los feminicidios, pasando por las estructuras que no permiten una plena incursión de las mujeres en los puestos de toma de decisiones, hasta los estereotipos y roles vigentes en la actualidad, la violencia de género es una problemática que debemos erradicar.



Fuente: Elaboración propia.

No es que busquemos revictimizar a las mujeres y perpetuar el estereotipo de género que las asume como frágiles, débiles y necesitadas de auxilio. Las mujeres tienen la fuerza, capacidad, conocimientos y habilidades para hacer escuchar su voz, plantear sus intereses, necesidades y preocupaciones en el centro del debate.

Lo que nos corresponde es fomentar que puedan conocer, ejercer y defender sus derechos en igualdad de condiciones y oportunidades. Es decir, nuestra labor es buscar una sociedad más igualitaria y para ello, la **igualdad** y la **equidad de género** son herramientas fundamentales.

Igualdad de género

- Libertad de desarrollar habilidades personales y hacer elecciones sin estar limitados por estereotipos, roles de género ni prejuicios.
- Eliminar toda forma de discriminación en cualquier ámbito de la vida que se genere por pertenecer a cualquier sexo.

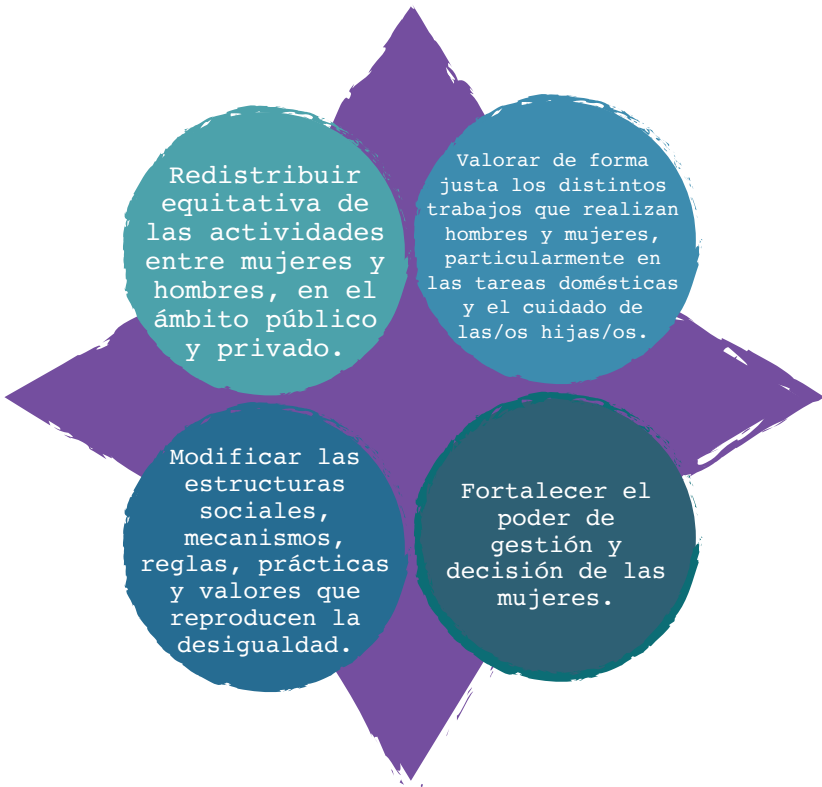
Equidad de género

- Igualdad en las diferencias
- Respeto y garantía de los derechos humanos y la igualdad de oportunidades
- Cubrir los déficit históricos y sociales de las desigualdades por razón de género.

Fuente: Elaboración propia con base en: Inmujeres, *Glosario de género*, Inmujeres, México, 2007, pp. 59 – 60 y 78 – 79.

La igualdad y la equidad de género no fomentan el odio hacia los hombres, ideas revanchistas de las mujeres y mucho menos un ambiente confrontativo entre ambos sexos. Por el contrario, apuntan hacia la igualdad de oportunidades para hombres y mujeres, y hacia el ejercicio de derechos en igualdad de circunstancias.

Entre las acciones que se pueden realizar para promover la igualdad y la equidad de género se encuentran:



Fuente: Elaboración propia con base en: Inmujeres, *Glosario de género*, Inmujeres, México, 2007, p. 104.

Pero, ¿por qué es importante el sistema sexo - género para el ejercicio de una sexualidad informada y responsable?

Como mencionamos anteriormente, la sexualidad conjuga una serie de factores multidimensionales y forma parte fundamental del desarrollo integral de las personas, por lo que no está exenta de los roles y estereotipos de género.

En primera instancia, se presenta a las mujeres el ideal de una imagen corporal altamente sexualizada y estereotipada. Los cuerpos “deseables” de acuerdo con los estereotipos de género corresponden a mujeres exhuberantes, extremadamente delgadas, con multitud de operaciones y maquillaje para “resaltar sus atributos”, cabello rubio, piel blanca y ojos de color.



Fuente: Frederic Doazan, *Supervenus*, Francia, 2013.

Las aptitudes, conocimientos, habilidades, capacidades y sentimientos son dejados de lado ante este estereotipo de belleza inalcanzable y a partir del cual se juzga el atractivo y valor de una mujer. Los mensajes e imágenes en el cine, la televisión, la música y otros medios nos han hecho creer que esto es normal y que debemos aspirar a él.

Y no es así...

La **imagen corporal** tiene que ver con cómo nos sentimos físicamente y cómo pensamos que otros nos perciben. Esto ejerce una gran influencia en nuestra vida cotidiana y en el ejercicio de nuestra sexualidad, por lo que podemos comenzar a desafiar los estereotipos sobre el "cuerpo perfecto" a través de pequeños pasos:

Juzgar menos y sentirnos satisfechos con nosotras/os mismas/os.

Aceptar a las personas cuyos cuerpos tienen capacidades diferentes.

Valorar más nuestros cuerpos y cuidar mejor nuestra salud.

Enfocarnos en sentirnos más cómodos con nosotros mismos y no en cómo los demás nos perciben.

Cuestionar las imágenes de "belleza" y desafiar las nociones de "cuerpos perfectos".

Comprender que tenemos características físicas que nos hacen únicas/os, diversas/os y hermosas/os.

Fuente: Elaboración propia con base en Planned parenthood, *Imagen corporal y la sexualidad*. Disponible en: https://www.plannedparenthood.org/files/6614/0042/3879/BodyImage_2008SPA.pdf

Es común que escuchemos expresiones como “la mujer debe darse a desear” o “el hombre llega hasta donde la mujer quiere”, las cuales establecen una **doble ética sexual** diferenciada para los hombres y mujeres: mientras a los primeros se les justifica su ímpetu sexual, las mujeres tienen la doble tarea de mantener a raya la “natural e incontrolable” sexualidad de los hombres, y controlar su propia sexualidad con el fin de ser públicamente reconocida como una joven respetable.¹²

Es decir, la sexualidad, tener sexo y desear relaciones sexuales han sido tradicionalmente considerados como símbolos de masculinidad.¹³ Se demuestra ser más hombre en función de cuántas conquistas han tenido (lo que desvaloriza a las mujeres y genera violencia de género al considerarlas “desechables”), qué tan hábiles son para seducir al sexo opuesto y por su capacidad o rendimiento en el acto sexual sin asociarlo a sus sentimientos.

12 Cfr. García Hernández, Gloria Elizabeth, *Mi hijo, lo mejor que me ha pasado en la vida: una aproximación a los significados de las trayectorias sexuales reproductivas de madres adolescentes en contextos de pobreza*, Imjuve, México, 2016.

13 Cfr. Núñez, Guillermo, “Vínculo de pareja y hombría: atender y mantener en adultos mayores del Río Sonora, México”, en Amuchástegui, Ana y Szasz, Ivonne (coords.), *Sucede que me canso de ser hombre... Relatos y reflexiones sobre hombres y masculinidades en México*, Colmex, México, 2007, pp. 141 – 183.

Imágenes estereotipadas sobre la sexualidad colocan a los “verdaderos” hombres como galanes de película, con muchas mujeres que mueren por estar con ellos, capaces de seducir con la mirada y usualmente, en posiciones de poder y/o autoridad.



Por otra parte, las mujeres deben mostrarse difíciles de conquistar, guiar sus relaciones sexuales y sus relaciones de pareja por el amor romántico, ser fieles a su pareja y saber poco sobre relaciones sexuales.¹⁴ Romper este estereotipo representa una estigmatización y señalamiento de la sociedad hacia ellas al considerarlas promiscuas, depravadas, malas mujeres.

14 Salguero Velázquez, María Alejandra, Soriano Chavero, Montserrat, Ayala Jiménez, Cinthia Dafne, “Estereotipos de género: sexualidad y anticoncepción en jóvenes universitarios de clase media”, en *Investigaciones feministas*, UNAM – FES Iztacala, vol. 7, núm 1, México, 2016, p. 337.

Estereotipos de género en la sexualidad

Hombres

- Es natural que den rienda suelta a su ímpetu/deseo sexual
- Deben llevar la iniciativa (dónde, cuándo y cómo tener relaciones sexuales)
- Mientras más parejas tengan, adquieren mayor respeto.
- Guían sus relaciones a través del amor pasional.
- Seducir a las mujeres es su principal habilidad.

Mujeres

- Su ímpetu/deseo sexual debe ser reprimido para ser "respetadas".
- Mientras menos experiencia tengan en relaciones sexuales, adquieren mayor valor.
- Deben ser fieles a su pareja.
- Guían sus relaciones a través del amor romántico.
- Darse a desear y satisfacer al hombre es su principal virtud.

Fuente: Elaboración propia.

Hombres y mujeres podemos sentir atracción física, deseo sexual, placer, amor... ¿por qué encasillarnos?, ¿por qué catalogar a una persona a partir de lo que es socialmente aceptado como una práctica "correcta" sin reparar en sus motivaciones, sentimientos y contexto?

Si bien las mujeres suelen ser afectadas en mayor medida por los estereotipos de género, también los hombres sufren por ellos, ¿un hombre no puede expresar sus sentimientos sin miedo a ser catalogado?, ¿por qué

debe siempre tener la iniciativa?, ¿si son reservados no pueden disfrutar de su sexualidad? ¿Por qué el valor de lo femenino se asigna por la calidad de las relaciones -y no por la cantidad, lo cual corresponde a lo “masculino”?¹⁵

Finalmente, también existen estereotipos de género fuertemente arraigados en el uso de métodos anticonceptivos y en caso de embarazos no deseados, principalmente entre adolescentes.



En el imaginario común, la responsabilidad de protegerse de un embarazo no deseado y de infecciones de transmisión sexual es de las mujeres.

De acuerdo a los estereotipos de género, las mujeres, al ser las responsables de canalizar el ímpetu y deseo sexual de los hombres y el propio, deben ser las que se protejan de embarazos no deseados y de las infecciones de transmisión sexual (ITS). Aún cuando

15 Cfr. Stern, Claudio, "Estereotipos de género, relaciones sexuales y embarazo adolescente en las vidas de jóvenes de diferentes contextos socioculturales en México", en *Estudios sociológicos*, Colmex, vol. XXV, núm.73, México, 2007, pp. 105 – 129.

es una responsabilidad compartida entre dos personas que mantienen relaciones sexuales, la culpa en cualquiera de ambos escenarios suele recaer en mayor medida, sobre la mujer que es “desvalorizada” y estigmatizada ante la sociedad por ejercer irresponsablemente su sexualidad.

Esta idea además encuentra eco en los roles de género y en lo que usualmente suele acontecer tras un embarazo no deseado entre adolescentes: a los hombres se les reconoce una menor corresponsabilidad y participación en la paternidad y salud sexual/reproductiva, lo que les permite mantener ciertos privilegios en el acceso a oportunidades académicas y profesionales.

Una mujer embarazada, por otra parte, remite a la idea clásica de la maternidad y el cuidado del hogar (espacio privado).¹⁶ Es decir, ha “cumplido” con su misión en la vida, se ha “consagrado” como mujer y por tanto no es necesario que continúe estudiando o desarrollándose profesionalmente.



¹⁶ García Hernández, Gloria Elizabeth, *Mi hijo, lo mejor que me ha pasado en la vida: una aproximación a los significados de las trayectorias sexuales reproductivas de madres adolescentes en contextos de pobreza*, óp. cit.

¿Cómo podemos revertir los estereotipos y roles de género en el ejercicio de la sexualidad?

Ya sabemos algunos elementos necesarios para fomentar una sociedad más igualitaria, lo cual tiene repercusión en la eliminación de los roles y estereotipos de género en la sexualidad; pero no es lo único que podemos hacer. Otras acciones que podemos llevar a cabo son:

Identifica comportamientos sexistas o machistas. ¿En serio mi compañera no puede ser la jefa de grupo solo por ser mujer?, ¿Por qué le silbamos a una chica en la calle?, ¿Mi amiga no vale la pena porque no quiere tener relaciones sexuales?

Cuestiona lo que ves en la televisión y redes sociales, los comentarios de tus amigos, compañeros y profesores, los mensajes en la música, el cine y en el espacio público, ¿en serio esas deben ser nuestras aspiraciones?, ¿cuerpos perfectos, cabezas huevas y sentimientos vacíos?

Hacia el ejercicio de una sexualidad con igualdad de género.

¡Alza la voz! Desafiar los estereotipos y roles de género no es sencillo, es ir en contra de creencias que están profundamente arraigadas y la reacción de las personas no siempre suele ser muy cálida, pero es importante poner de manifiesto que no existe una sola forma de ser hombre, mujer, ni de experimentar nuestra sexualidad.

Busca ayuda e infórmate. Existen muchas campañas, programas e instituciones que promueven el ejercicio de una sexualidad informada y responsable, incluyendo una en la que se fomenten los derechos sexuales y reproductivos, y la igualdad de género.

Fuente: Elaboración propia.

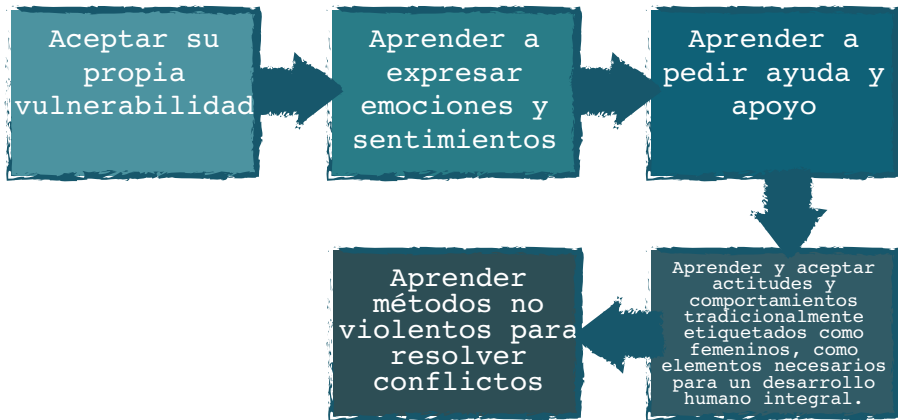
Otra gran herramienta que tenemos a nuestro alcance es el desarrollo de **nuevas masculinidades** que rompan con el modelo tradicional de hombre que es aceptado y normalizado socialmente como aquél que se construye a partir de la negación de su lado “femenino”, de su aspecto infantil y de su sensibilidad, y que además debe demostrarse activamente a través de:



Fuente: Elaboración propia con base en Conavim, Nuevas masculinidades: reconstruyendo la hombría. Disponible en: <https://www.gob.mx/mujeressinviolencia/articulos/nuevas-masculinidades-reconstruyendo-la-hombría>

Estas concepciones también corresponden a estereotipos y roles de género que fueron contruidos, normalizados y reproducidos por la sociedad y, como tales, pueden ser desafiados. Ningún hombre debe estar obligado a cumplirlas.

Construir nuevas masculinidades parte de una premisa básica: una concepción igualitaria y no jerárquica en la que la vivencia de la masculinidad se lleve a cabo de forma amplia, diversificada, plural y abierta, considerando algunas de las siguientes características:



Fuente: Elaboración propia con base en Conavim, Nuevas masculinidades: reconstruyendo la hombría. Disponible en: <https://www.gob.mx/mujeressinviolencia/articulos/nuevas-masculinidades-reconstruyendo-la-hombría>

Compartir las labores domésticas y el cuidado de hijas/os, promover la no violencia, oponerse al machismo, ser contrario a una educación y situaciones sexistas y homofóbicas, y compartir el control de la

realidad con las mujeres no hace a los hombres menos masculinos; por el contrario, nos permite redefinir la hombría y construir una sociedad más igualitaria y libre de violencia contra las mujeres.¹⁷

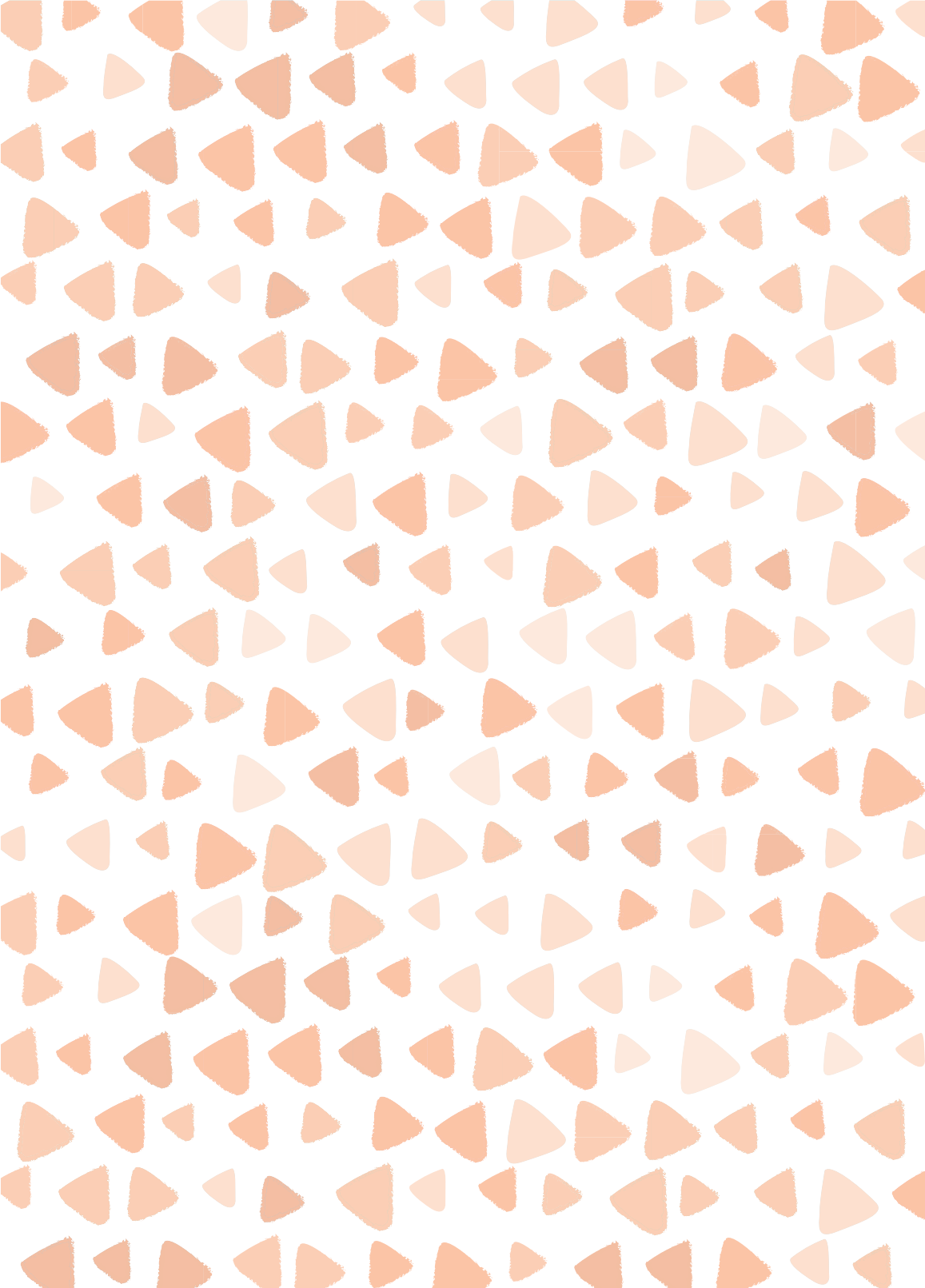


¹⁷ Conavim, *Nuevas masculinidades: reconstruyendo la hombría*. Disponible en: <https://www.gob.mx/mujeressinviolencia/articulos/nuevas-masculinidades-reconstruyendo-la-hombría>

2

DERECHOS HUMANOS, NO DISCRIMINACIÓN Y GRUPOS EN SITUACIONES DE VULNERABILIDAD

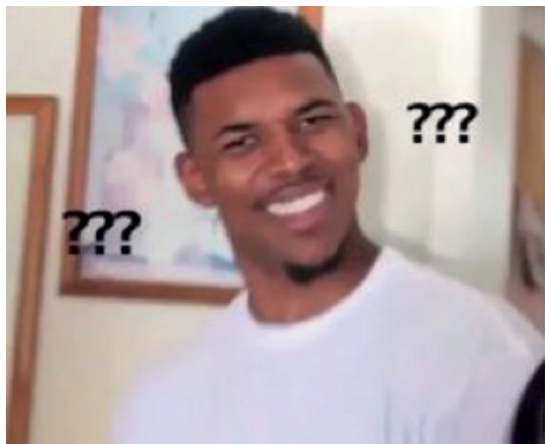




DERECHOS HUMANOS, NO DISCRIMINACIÓN Y GRUPOS EN SITUACIONES DE VULNERABILIDAD

Comprender el sistema sexo - género nos abre una perspectiva nueva en nuestra vida cotidiana: comenzamos a observar e identificar conductas machistas, desafiamos patrones establecidos como “normales”, adoptamos una postura crítica hacia aquellos actos y factores que colocan a las mujeres en una situación de desventaja ante los hombres y visibilizamos que existen condiciones y situaciones que agravan la **desigualdad** hasta convertirla en **discriminación** y actos de violencia.

Y las mujeres no son las únicas que sufren esto...



Los memes compartidos en redes sociales suelen basarse en estereotipos y caricaturizaciones de grupos y personas en situaciones de vulnerabilidad: población afrodescendiente, grupos indígenas, niñas/os, jóvenes, mujeres, personas con discapacidad...

Existen grupos y personas que, a partir de sus características físicas, preferencias o creencias, su pasado, condición o lugar de origen, han sido sistemáticamente señalados, excluidos, discriminados, perseguidos e inclusive, violentados. Grupos y personas que se encuentran en **situaciones de vulnerabilidad** pues el goce, ejercicio y defensa de derechos humanos se ve limitado, afectado o negado.

Reconocer el valor de la diversidad y la inclusión de todas las personas es fundamental para alcanzar una sociedad igualitaria, en la que todas/os tengamos asegurado nuestro acceso a los **derechos humanos** y oportunidades. No basta con “tolerar” o “respetar” a quienes son diferentes a nosotras/os; debemos transitar hacia el diálogo, el reconocimiento mutuo y la cooperación con cada una/o de las/os integrantes de nuestra sociedad.



Asumirnos como poseedoras/es de derechos, promover la inclusión, fomentar la diversidad, identificar, prevenir y erradicar la discriminación es tarea de todas/os.



Derechos Humanos

Uno de los temas cada vez más recurrentes en la enseñanza en nuestro país son los derechos humanos. Estos son definidos como **“el conjunto de prerrogativas sustentadas en la dignidad humana, cuya realización efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral de la persona”**.¹⁸ En ese sentido, todo ser humano por el simple hecho de serlo, goza de una serie de Derechos que lo acompañan toda su vida.

Los Derechos Humanos están inscritos en Leyes, Tratados y Reglamentos cuyo cumplimiento es obligatorio. En México, la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en su artículo primero

¹⁸ CNDH, ¿Qué son los Derechos Humanos?, Disponible en: http://www.cndh.org.mx/Que_son_Derechos_Humanos.

garantiza el ejercicio de los derechos humanos sin importar “origen étnico o nacional 🧓, el género 🧑, la edad, las discapacidades 🧑, la condición social 🧑, las condiciones de salud 🤒, la religión 🙏, las opiniones 🧑, las preferencias sexuales 🧑🧑, el estado civil 🧑 o cualquier otra”.



También firmamos la **Declaración Universal de los Derechos Humanos** y la **Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre**, ambas ratificadas en 1948 🧑

México ha firmado y ratificado los principales tratados internacionales en materia de derechos humanos, tanto a nivel universal a través de los instrumentos elaborados por los órganos especializados de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), como el Consejo de Derechos Humanos. Estos son los 9 tratados internacionales sobre derechos humanos (año de entrada en vigor):

Pacto Internacional de Derechos Económicos,
Sociales y Culturales (1976)

Pacto Internacional de Derechos Civiles y
Políticos (1976)

Convención Internacional sobre la Eliminación de
Todas las Formas de Discriminación Racial (1969)

Convención sobre la Eliminación de Todas las
Formas de Discriminación Contra la Mujer (1981)

Convención contra la Tortura y Otros Tratos o
Penas Crueles, Inhumanos o Degradantes (1987)

Convención sobre los Derechos del Niño (1990)

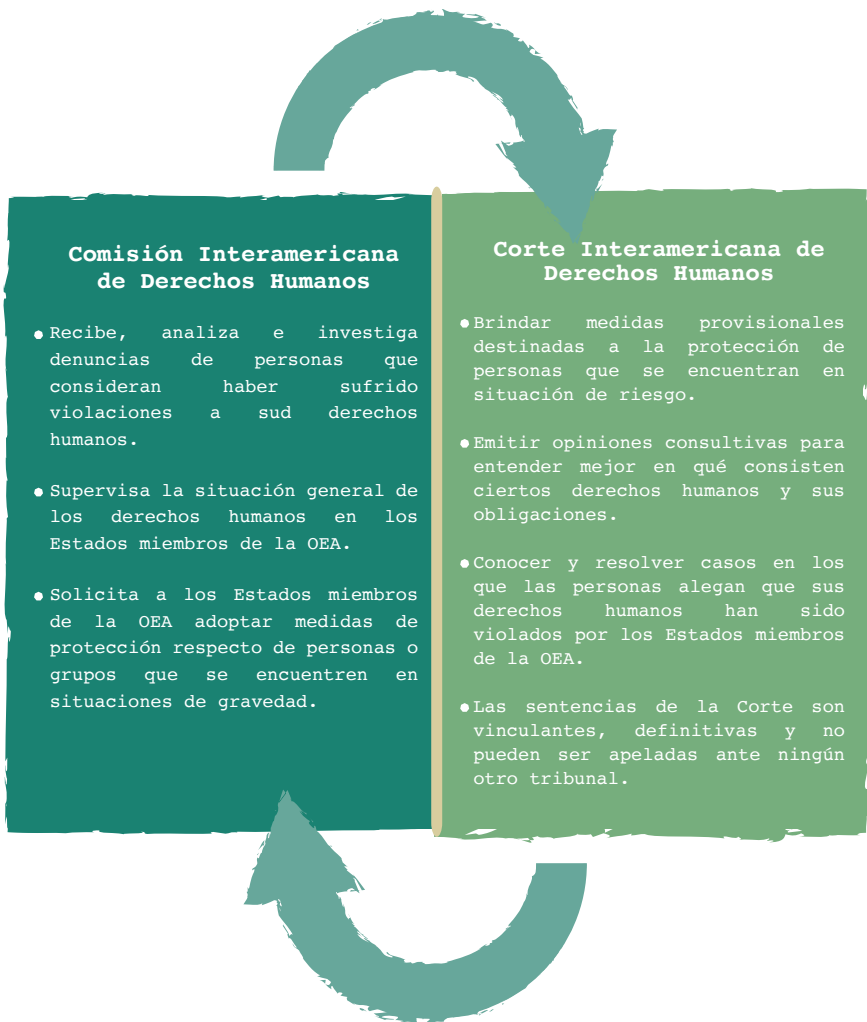
Convención Internacional sobre la Protección de
los Derechos de Todos los Trabajadores
Migratorios y de sus Familiares (2003)

Convención sobre los Derechos de las personas con
Discapacidad (2008)

Convención Internacional para la Protección de
todas las personas contra las Desapariciones
Forzadas (2010)

Fuente: Elaboración propia.

Nuestro país también ha adquirido compromisos para reconocer y proteger los derechos humanos a través de las organizaciones regionales de las que forma parte, como la Organización de Estados Americanos (OEA) de donde surge el Sistema Interamericano de Protección de los Derechos Humanos, integrado por:

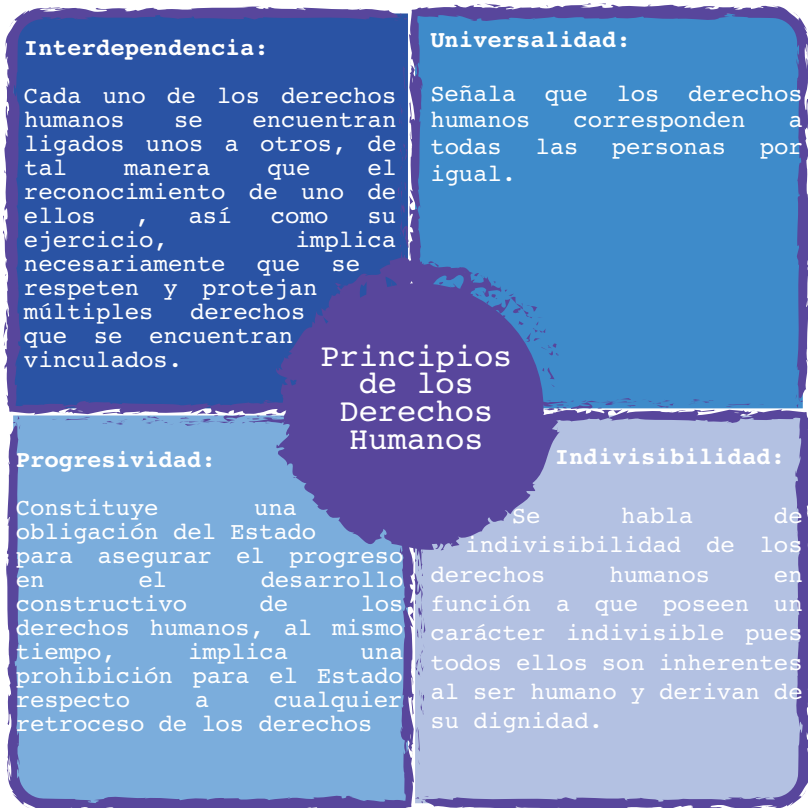


Fuente: ONU – DH, *20 Claves para conocer y comprender mejor los derechos humanos*, 3ª ed., ONU – DH, México, 2016, pp. 32 – 33.

Además de los tratados internacionales firmados por nuestro país, la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos desde 2011 establece que las

personas gozarán de los derechos humanos reconocidos en esta y en los instrumentos internacionales en los que México es parte, además de establecer que los derechos no podrán restringirse ni suspenderse, salvo en los casos y condiciones establecidos en la misma Constitución.

Nuestra Carta Magna establece una serie de principios que se deben tomar en cuenta para comprender en un sentido más amplio el alcance de los derechos:



Fuente: Elaboración propia con base en CNDH, ¿Qué son los Derechos Humanos?, Disponible en: http://www.cndh.org.mx/Que_son_Derechos_Humanos.

Esto representa un gran avance en materia de derechos humanos ya que, además de colocar los tratados internacionales al nivel de la Constitución mexicana, también significa que el Estado mexicano está reconociendo a las personas como poseedoras de derechos; no se los está otorgando ni concediendo como anteriormente se expresaba en nuestro texto constitucional.

Ahora bien, el Estado mexicano asume las obligaciones de respetar, proteger y cumplir los derechos humanos mediante:



Fuente: Elaboración propia con base en ONU – DH, *20 Claves para conocer y comprender mejor los derechos humanos*, 3ª ed., ONU – DH, México, 2016, p. 14.

Después de todo lo que ya sabes sobre Derechos Humanos quizá te sientas así:



Pero espera, aún aprenderás más...

No solamente los Estados tienen obligaciones en materia de derechos humanos, también las organizaciones internacionales, las empresas y las personas somos sujetas de responsabilidades y obligaciones, además de que, en lo individual, debemos respetar los derechos de las/os demás.

Si bien los Estados son los principales titulares de obligaciones, a la sociedad, las organizaciones de la sociedad civil y las personas nos corresponde asumir ciertas responsabilidades en el diseño y la ejecución de leyes, políticas y programas para respetar, cumplir y proteger los derechos humanos.

**¿Con que sabes
mucho de
Derechos
Humanos, ¿no?**



¿Y cómo puedo promover los Derechos Humanos?

En primera instancia, es importante tener presente que el Estado cuenta con instituciones que vigilan los derechos humanos. En México tenemos a la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) y en cada estado de la República, una Comisión Estatal de los Derechos Humanos las cuales tienen la misión de proteger y defenderlos, además de conocer e investigar presuntas violaciones perpetradas por autoridades.



Comisión Nacional de los
Derechos Humanos
MEXICO



Como personas interesadas en la defensa y promoción de los derechos humanos, podemos vigilar el funcionamiento de estas instituciones, exigirles que rindan cuentas y que lleven a cabo sus funciones; pero también podemos integrarnos a organizaciones de la sociedad civil especializadas en el tema y/o convertirnos en defensoras/es de los derechos humanos que lleven a cabo acciones como:

Difundir información con la finalidad de fomentar una cultura de derechos humanos.

Denunciar todo tipo de abusos, incluyendo la discriminación, exclusión, opresión y violencia.

Defender la justicia y procurar proteger a las víctimas de las violaciones a los derechos humanos.

Exigir que, quienes violen los derechos humanos, asuman su responsabilidad.

Realizar y participar en acciones de capacitación y educación en derechos humanos.

Documentar e investigar casos de presuntas violaciones a derechos humanos.

Demandar transparencia y rendición de cuentas.

Dar seguimiento a las políticas públicas, legislación y otros elementos en materia de derechos humanos.

Fuente: Elaboración propia con base en: ONU – DH, *20 Claves para conocer y comprender mejor los derechos humanos*, 3ª ed., ONU – DH, México, 2016, p. 24.

Conocer las formas y mecanismos a través de los que podemos proteger los derechos humanos es una herramienta muy útil para nuestra vida cotidiana considerando que estos comprenden diferentes esferas y ámbitos que nos permiten tener una vida digna, plena y en la que podamos desarrollarnos satisfactoriamente.

Actualmente gozamos de varios derechos gracias a las movilizaciones, luchas y sacrificios de personas y grupos que buscaron reivindicar nuestro acceso a la participación, la salud, el medio ambiente, entre muchos otros derechos, de acuerdo al contexto social, histórico y cultural:

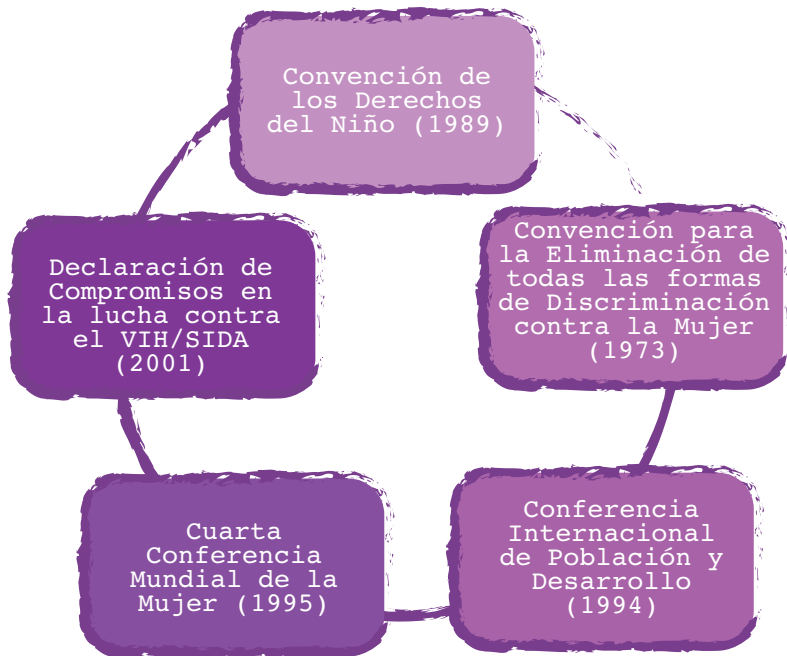
1ª generación: Derechos políticos y civiles	2ª generación: Derechos económicos, sociales y culturales.	3ª generación: Derechos de los pueblos o de solidaridad.
Siglos XVIII y XIX	Siglos XIX y XX	Siglo XX
<ul style="list-style-type: none"> • Derecho a la vida • Derecho a la libertad • Derecho a la seguridad jurídica • Derecho a la igualdad • Derecho no ser sometido a torturas ni a tratos crueles o inhumanos • Derecho a la nacionalidad • Derecho a la libertad de pensamiento, expresión y religión • Derecho a la libertad de reunión y asociación pacífica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Derecho a la seguridad social • Derecho al trabajo equitativo • Derecho a un nivel de vida adecuado (alimentación, vivienda, vestido, salud, asistencia médica y seguridad social) • Derecho a la salud física y mental • Derecho a la educación 	<ul style="list-style-type: none"> • Derecho a la autodeterminación • Derecho a la independencia económica y política • Derecho a la identidad nacional y cultural • Derecho a la paz hasta a la justicia internacional • Derecho al uso de los avances de las ciencias y la tecnología • Derecho al medio ambiente • Derecho al patrimonio común de la humanidad • Derecho al desarrollo.

Fuente: Elaboración propia.

¿Y qué tienen que ver los derechos con la sexualidad?

Tienen que ver todo con la sexualidad considerando que esta es todo un proceso que se relaciona con el desarrollo integral de los seres humanos como personas. Es decir, no podemos ejercer nuestra sexualidad si no contamos con nuestro derecho a la libertad ni a la igualdad; asimismo, si no contamos con el derecho a la salud o a la educación, es probable que ejerzamos nuestra sexualidad de forma irresponsable y desinformada.

Específicamente, se comenzó a hablar sobre **derechos sexuales y reproductivos** en los últimos años en Convenciones internacionales asociadas a temas sobre población, combate al VIH/SIDA y grupos en situaciones de vulnerabilidad, como las/os niñas/os, mujeres, los pueblos indígenas y la comunidad lésbica, gay, bisexual, transexual, transgénero, travesti y estados intersexuales (LGBTTTI); por ejemplo:



Fuente: Elaboración propia.

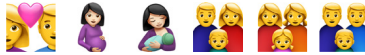
Entonces, ¿qué son los derechos sexuales y reproductivos?

Son derechos humanos que establecen que las personas deben ejercer su sexualidad con libertad, sin coerción ni violencia, ni condicionamientos, para poder desarrollarse en todos los demás ámbitos de la vida.¹⁹ Si a esto añadimos que la sexualidad es parte integral de nuestro desarrollo, los derechos sexuales y reproductivos respaldan el cuidado y libre **ejercicio**

¹⁹ Mexfam, *Manual para trabajar el laminógrafo de: Derechos Sexuales y Reproductivos de las y los adolescentes y jóvenes*, óp. cit., p. 31.

de nuestra sexualidad de forma informada y responsable.

México reconoce los derechos sexuales y reproductivos de las/os mexicanas/os a través de la firma y ratificación de los principales instrumentos internacionales en materia de derechos humanos, los cuales tienen la misma jerarquía que la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en la que también se establecen las garantías individuales que son la base de estos: igualdad, libertad y solidaridad, así como la planificación familiar como derecho de las personas (artículo 4to).



Además, diferentes instituciones públicas y organizaciones de la sociedad civil en nuestro país se dieron a la tarea de elaborar una Cartilla sobre derechos sexuales para jóvenes, la cual integra 14 derechos sustentados jurídicamente, cuyo objetivo es favorecer la garantía de los derechos sexuales y reproductivos.²⁰

²⁰ Con información de *Cartilla de Derechos sexuales de adolescentes y jóvenes*, 2ª ed., Comité Promotor, México, 2016.

1. Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.

- Estrechamente vinculado con el derecho a la vida, la integridad personal, la libertad de ideas, la seguridad, la intimidad, etc.
- Se refiere el ejercicio de una sexualidad libre, autónoma e informada, sin injerencias por parte de terceros.
- El Estado mexicano debe propiciar ambientes que garanticen el respeto a la autodeterminación de adolescentes para decidir en libertad.



2. Derecho a ejercer y disfrutar plenamente nuestra sexualidad.

- Vivir cualquier experiencia, expresión sexual, erótica o de género que elijamos, siempre que sea con pleno respeto a los derechos de las personas involucradas en ellas.
- Se refiere a la práctica de una vida emocional y sexual plena, protegida y placentera.
- El Estado mexicano debe propiciar que el ejercicio de este derecho sea libre de presiones, discriminación, inducción al remordimiento o castigo.



3. Derecho a manifestar públicamente nuestros afectos.

- Se relaciona con el ejercicio de nuestra libertad individual de expresión, manifestación, reunión, identidad sexual, de género y cultural sin prejuicios, discriminación ni violencia.



- Las expresiones públicas de afecto contribuyen a la promoción de una cultura armónica, afectiva, libre de violencia y de respeto a la diversidad sexual.



- El Estado mexicano debe garantizar que tengamos la posibilidad de expresar libremente nuestras ideas y afectos con pleno respeto a los derechos de las otras personas.



4. Derecho a decidir libremente con quien o quiénes relacionarnos afectiva, erótica y socialmente.

- Incluye también nuestra decisión y ejercicio de prácticas sexuales, elegir las formas de relacionarnos, con quién compartir nuestra vida, sexualidad, deseos, emociones, placeres y afectos de formas libre y autónoma.



- El Estado mexicano debe preservar este derecho a través de medidas contra toda forma de coacción, como los matrimonios forzados o la trata de adolescentes.



5. Derecho a que se respete nuestra privacidad e intimidad y a que se resguarde confidencialmente nuestra información personal.

- El cuerpo, sexualidad, espacios, pertenencias y la forma de relacionarnos con las demás personas, son parte de nuestra identidad y privacidad, que debe respetarse por igual en todos los espacios.



- El Estado mexicano tiene la obligación de resguardar la información personal de forma confidencial, por lo que debe estar protegida y cualquier persona con acceso a ella, está obligada a no difundirla sin nuestra autorización.



6. Derecho a la vida, a la integridad física, psicológica y sexual.

- Ninguna persona en ningún ámbito puede ejercer ningún tipo de violencia, incluyendo la física, sexual, psicológica, etc.



- Es obligación del Estado mexicano proveer asesoría legal e información y atención médica y psicológica oportuna ante situaciones como exposición a VIH y otras ITS, anticoncepción de emergencia y aborto legal.



- El Estado mexicano debe garantizar espacios y servicios públicos, incluyendo los escolares y de salud, libres de todo tipo de violencia.

7. Derecho a decidir de manera libre e informada sobre nuestra vida reproductiva.

- Esto es, si deseamos o no tener hijas/os, cuantas/os, cada cuándo y con quién, sin ningún impedimento motivado por nuestra orientación sexual, identidad de género, estado de salud, edad, estado civil, etc.



- Es decir, decisiones sobre la reproducción de manera libre, informada y con autonomía en un contexto de apoyo y seguridad jurídica.



- El Estado mexicano debe garantizar y promover el acceso a la información y a los servicios de salud con pertinencia cultural.

8. Derecho a la igualdad.

- Esto es, vivir libres de prejuicios y estereotipos de género que limiten nuestras capacidades, prácticas y pleno ejercicio de derechos.

- Es decir, si bien tenemos diferentes características y necesidades específicas, somos iguales en derechos ante la Ley, la cual nos garantiza el ejercicio de estos sin discriminación y en igualdad de oportunidades.



- El Estado mexicano debe garantizar que las políticas públicas respondan a nuestras características y necesidades, y para modificar los estereotipos de género.

9. Derecho a vivir libres de discriminación.

- Significa la posibilidad de expresar nuestras identidades sexuales y culturales, diferentes formas de vivir y ejercer la sexualidad sin que se nos discrimine por ningún motivo, incluyendo nuestra edad, color de piel, estado de salud, preferencias sexuales, género o discapacidades.

- El Estado mexicano debe garantizar la protección contra cualquier forma de discriminación y tomar las medidas adecuadas para prevenir, atender y sancionar las conductas discriminatorias.



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

- Este derecho apunta a que, al hablar de sexualidad, la información que recibamos debe comprender todos sus componentes: el género, erotismo, vínculos afectivos, la reproducción, el placer y la diversidad.

- Asimismo, la información sobre sexualidad debe estar libre de estereotipos, prejuicios, mitos o culpa, debe ser laica y estar basada en evidencia científica.

- El Estado mexicano debe garantizar el acceso a este tipo de información a través de instituciones especializadas, como servicios de salud y educativos.



11. Derecho a la educación integral en sexualidad.

-Esto es, fomentar la toma de decisiones libre e informada, la cultura de respeto a la dignidad humana, la igualdad de oportunidades y la equidad.

-Los contenidos sobre sexualidad deben ser laicos, estar basados en evidencia científica, desde un marco de derechos, con perspectiva de género, pertinencia cultural y estar libre de estereotipos, prejuicios, mitos y culpa.

-El Estado mexicano debe implementar, fortalecer y actualizar los programas y estrategias de Educación Integral en Sexualidad involucrando a distintas instancias, sobre todo, educativas y de salud.



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

-Estos deben ser amigables para adolescentes y jóvenes, confidenciales, de calidad, gratuitos, oportunos y con pertinencia cultural.

-Los servicios deben incluir consejería con información, orientación y apoyo educativo, provisión de métodos anticonceptivos, aborto legal, atención durante el parto, detección oportuna y atención de ITS, y atención de violencia.

-El Estado mexicano debe garantizar el acceso universal a servicios de salud sexual y reproductiva que promuevan el ejercicio de una sexualidad informada, autónoma y responsable, libre de todo tipo de violencia, estigma y discriminación.



13. Derecho a la identidad sexual.

-Significa, construir, decidir y expresar nuestra identidad de género, orientación sexual e identidad política.

-Una identidad jurídica en armonía con nuestra identidad sexual nos posibilita el acceso pleno a todos los derechos humanos, la participación social y la inclusión en la vida económica, política y cultural del país.

-El Estado mexicano debe garantizar que nuestra identidad sea reconocida como elemento fundamental para contribuir activamente en la comunidad y construir ciudadanía



14. Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.

-Es nuestro derecho incidir en cualquier iniciativa de ley, plan o programa público que involucre los derechos sexuales.

-Tenemos derecho a expresarnos, manifestarnos y asociarnos con otras personas para dialogar, crear y proponer acciones que contribuyan a nuestra salud y bienestar.

-El Estado mexicano tiene la obligación de garantizar espacios y mecanismos para la participación juvenil en condiciones de igualdad.



Suena genial, ¡todas/os podemos ejercer nuestros derechos, incluyendo los sexuales y reproductivos!

Los tratados internacionales y las leyes mexicanas establecen que todos gozamos de los derechos humanos; sin embargo, en la práctica existen diferentes grupos o personas que no conocen o no pueden acceder o defender sus derechos debido a diversos actos de exclusión, **discriminación** y violencia en su contra.

Los efectos de la discriminación en la vida de las personas son negativos y tienen que ver con toda distinción, exclusión o restricción que, por acción u omisión, tenga por objeto o resultado obstaculizar, restringir o menoscabar el reconocimiento o goce de los derechos humanos y libertades:²¹



Fuente: Elaboración propia.

21 Conapred, *Encuesta Nacional sobre Discriminación*, Conapred, México, 2017.

La discriminación ocurre cuando hay una conducta que demuestre distinción, exclusión o restricción a causa de alguna característica propia de la persona que tenga como consecuencia anular o impedir el ejercicio de un derecho, por ejemplo:

Impedir el acceso a la educación, pública o privada			
Prohibir la libre elección de empleo o restringir las oportunidades de acceso, permanencia o ascenso en el mismo		Establecer diferencias en salarios, prestaciones y condiciones laborales	
Negar o limitar información sobre salud sexual y reproductiva	Negar o condicionar los servicios de atención médica	Impedir la participación en condiciones equitativas de asociaciones o procesos políticos	Negar o condicionar el acceso a cargos públicos

Fuente: Elaboración propia con base en Conapred, *Discriminación e igualdad*. Disponible en: https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=84&id_opcion=142&op=142.

La discriminación es una práctica cotidiana que consiste en dar un trato desfavorable o de desprecio inmerecido a determinada persona o grupo, que a veces no percibimos, pero que en algún momento la hemos causado o recibido²² pues, tal como los roles y estereotipos de género, se basa en creencias falsas en relación a temer o rechazar las diferencias.

²² Conapred, *Discriminación e igualdad*. Disponible en: https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=84&id_opcion=142&op=142.

¿Quiénes son víctimas de discriminación?

Todos podemos sufrir actos de discriminación, sin embargo, existen sectores de la sociedad que, debido a determinadas condiciones o características, se encuentran en una mayor situación de vulnerabilidad o, dicho en otras palabras, son más susceptibles a ver sus derechos humanos violados, negados u obstruidos.

Los **grupos y personas en situación de vulnerabilidad** se encuentran en una encrucijada entre la pérdida o privación de necesidades básicas (alimentación, salud, vivienda) y la afectación de un conjunto más amplio de aspectos de la vida social, ambiental, cultural, etc.,²³ debido a sus características físicas o a su forma de vida. Es decir, son discriminados por motivos como:



Fuente: Elaboración propia.

23 Ruiz Rivera, Nahelli, "La definición y medición de la vulnerabilidad social. Un enfoque normativo", en *Investigaciones Geográficas, Boletín del Instituto de Geografía*, UNAM, Núm. 77, México, 2012, pp. 63 – 74.

Entre las diferentes personas y grupos en situaciones de vulnerabilidad se encuentran:²⁴

Pueblos indígenas

México es un país pluricultural integrado por 68 pueblos indígenas, con una identidad propia que se expresa a través de costumbres, una relación especial con la naturaleza, el uso de lenguas distintas al español y un sentido de pertenencia a sus comunidades. Diferencias que han sido asimiladas a la inferioridad, y que se han traducido en discriminación, desprecio social, marginación económica, exclusión jurídica y una infravaloración de su cultura.



Niñas, niños y adolescentes

Prejuicios como la inexperiencia o la inmadurez acentúan el histórico, constante y sistemático rechazo y marginación hacia la población joven. Bajo el falaz argumento de la edad, se niega la posibilidad de niñas, niños y adolescentes de ser reconocidas/os como personas, impedir su desarrollo y obstaculizar el ejercicio de sus derechos, así como el acceso a mejores oportunidades académicas, profesionales y de esparcimiento, además de enfrentar situaciones de violencia en el hogar, la escuela y los espacios públicos.



24 Con información de Conapred, *Encuesta Nacional sobre Discriminación*, Conapred, México, 2010.

Personas con discapacidad

La discapacidad no se remite a un aspecto individual o privado, sino a un problema colectivo y público al considerar las barreras y/o limitaciones construidas socialmente que afectan la inclusión y el disfrute de derechos en igualdad de condiciones de personas con deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales. Las personas con discapacidad se enfrentan a la segregación, etiquetamiento y exclusión al ser considerados como "anormales" o "incapaces", y tratados a partir de un enfoque preponderantemente médico y asistencial.



Mujeres

La discriminación y desigualdad hacia las mujeres es un problema fuertemente arraigado, reproducido y muchas veces, invisibilizado. Roles y estereotipos de género impiden el desarrollo, acceso a oportunidades y ejercicio de derechos de las mujeres en todos los ámbitos (política, sociedad, cultura, economía, etc.). Un porcentaje muy elevado de mujeres es víctima de violencia familiar y de pareja, trata de personas, explotación sexual, pero también de las crisis económicas, la impunidad, el desempleo, el analfabetismo, abusos de autoridad que, en suma, configuran un contexto hostil hacia ellas, y cuya máxima expresión es la alta cantidad de feminicidios a lo largo y ancho del país.



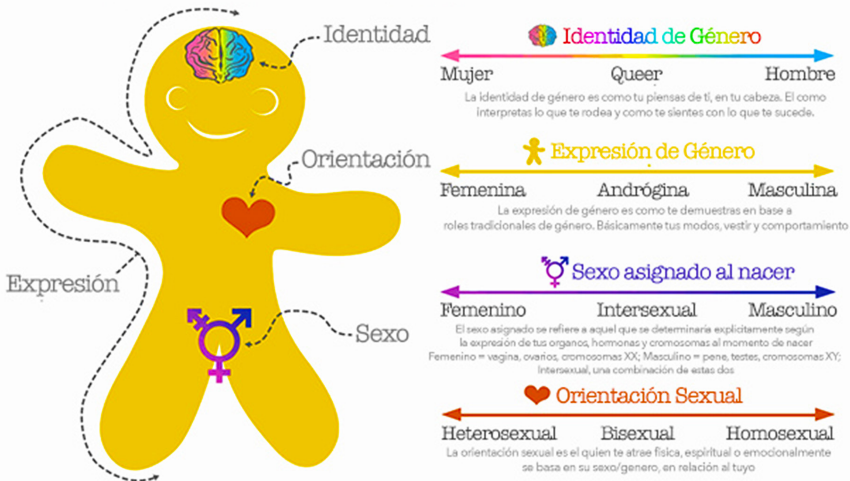
LGBTTTIQ

La comunidad lésbico, gay, bisexual, transexual, transgénero, travesti, intersexual y queer (LGBTTTIQ) se enfrenta a diversos problemas por su preferencia, identidad y orientación sexual/de género diferente a la de la mayoría de la población, en todos los espacios y ámbitos: desde la familia, hasta la política, en la religión, los deportes y el sector salud.

Los prejuicios hacia la diversidad sexual, asentados también en roles y estereotipos, generan agresiones físicas, verbales, burlas, ataques sexuales, violaciones, acoso, persecuciones y crímenes de odio.



La Persona de Gén(ero)gibre



Fuente: It's pronounced Metrosexual (traducción de Ophelia Pastrana).

Trans: Personas que nacieron con un sexo biológico determinado, pero que a lo largo de su vida, o desde la infancia, descubren que su identidad corresponde con el otro género.

Mujer trans: persona que se identifica como mujer pero que nació con genitales masculinos.

Hombre trans: persona que se identifica como hombre pero que nació con genitales femeninos.

Transgénero

Personas trans cuya identidad de género es diferente del sexo de nacimiento, pero que NO desean cambiar los genitales con los que nacieron. Gradualmente comienzan a usar ropa femenina, hormonas o hacerse cirugías para modificar rasgos faciales, pechos o caderas.

Transexual

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

Travesti

Personas que utilizan ropa de un determinado género de forma esporádica, ya sea para expresar sus sentimientos, por diversión, atracción sexual o confort emocional, pero cuya identidad de género concuerda con su sexo de nacimiento.

Intersexual

Personas que nacen con características físicas y biológicas de ambos sexos. La anatomía intersexual es algo que no siempre se hace evidente al momento de nacer. Una persona puede descubrir que tiene una anatomía intersexual hasta la pubertad cuando se esperan los cambios corporales propios de la edad.

Queer

Personas que manifiestan su sexualidad fuera de cualquier clasificación de género.

Fuente: Elaboración propia con base en Gobierno de la Ciudad de México, *Por mí, por ti, por tod@s: Información vital para la salud sexual*, 3a ed., Secretaría de Salud del Distrito Federal, México, 2015, p. 28; y Su médico, ¿Sabes qué significa la sigla LGBTIIIQ? Disponible en: <https://sumedico.com/sabes-significa-la-sigla-lgbtiiiq/>

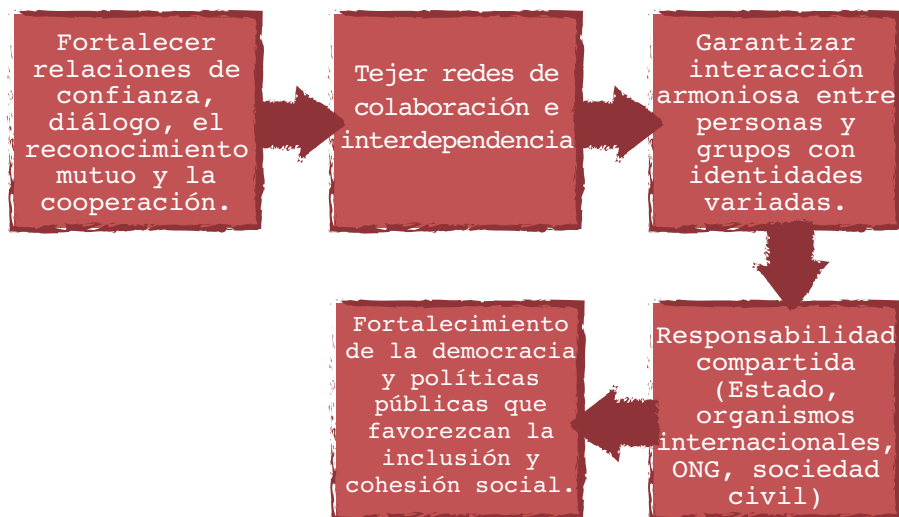
¿Qué podemos hacer ante la discriminación?

En primer lugar podemos practicar un ejercicio de tolerancia, es decir, aceptar que todas/os somos diferentes, que existe una **diversidad** de preferencias, creencias, identidades, opiniones, condiciones, contextos, características físicas y emocionales. Aceptar que las diferencias no son motivo para discriminar, perseguir, insultar, amenazar, agredir ni limitar el acceso a los derechos y oportunidades de otras personas.

Sin embargo, esto no es suficiente...

Reconocer y aceptar las diferencias es el primer paso, incorporar a todas las personas en la vida social, la educación, la política, el trabajo y asegurarnos que tienen igual acceso a derechos y oportunidades que el resto de la sociedad es parte fundamental de la **inclusión**²⁵.

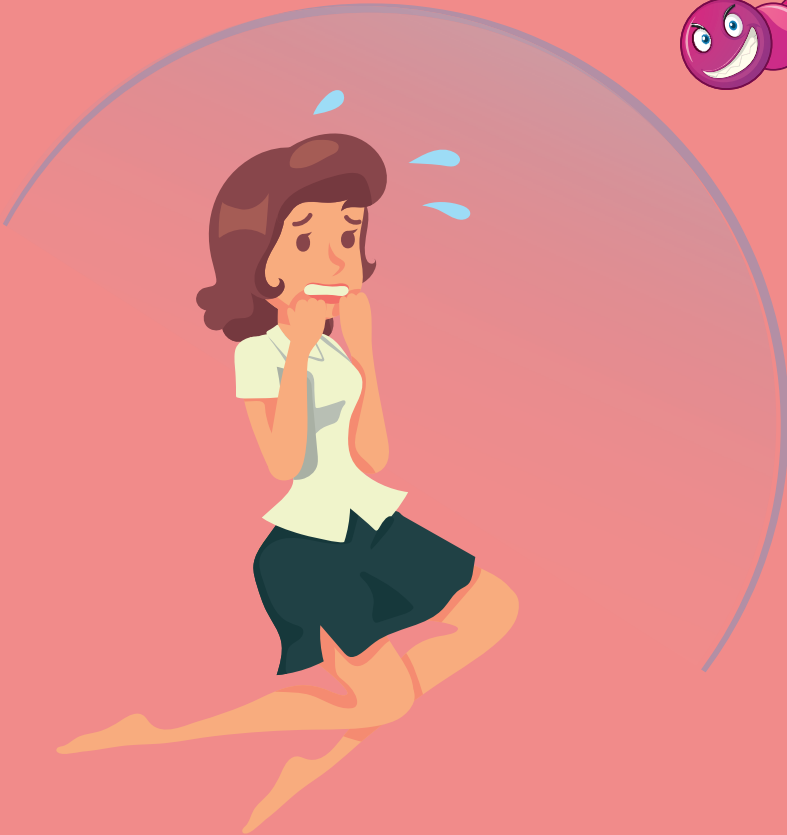
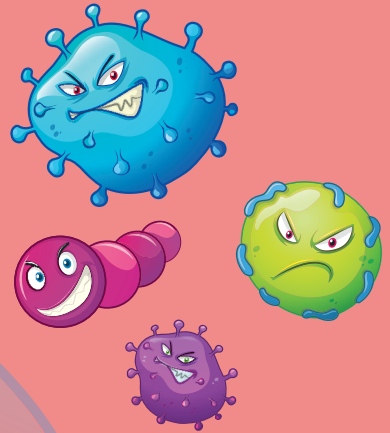
²⁵ Museo Memoria y Tolerancia, *Diversidad e Inclusión*, Disponible en: <https://www.myt.org.mx/noticia/50>

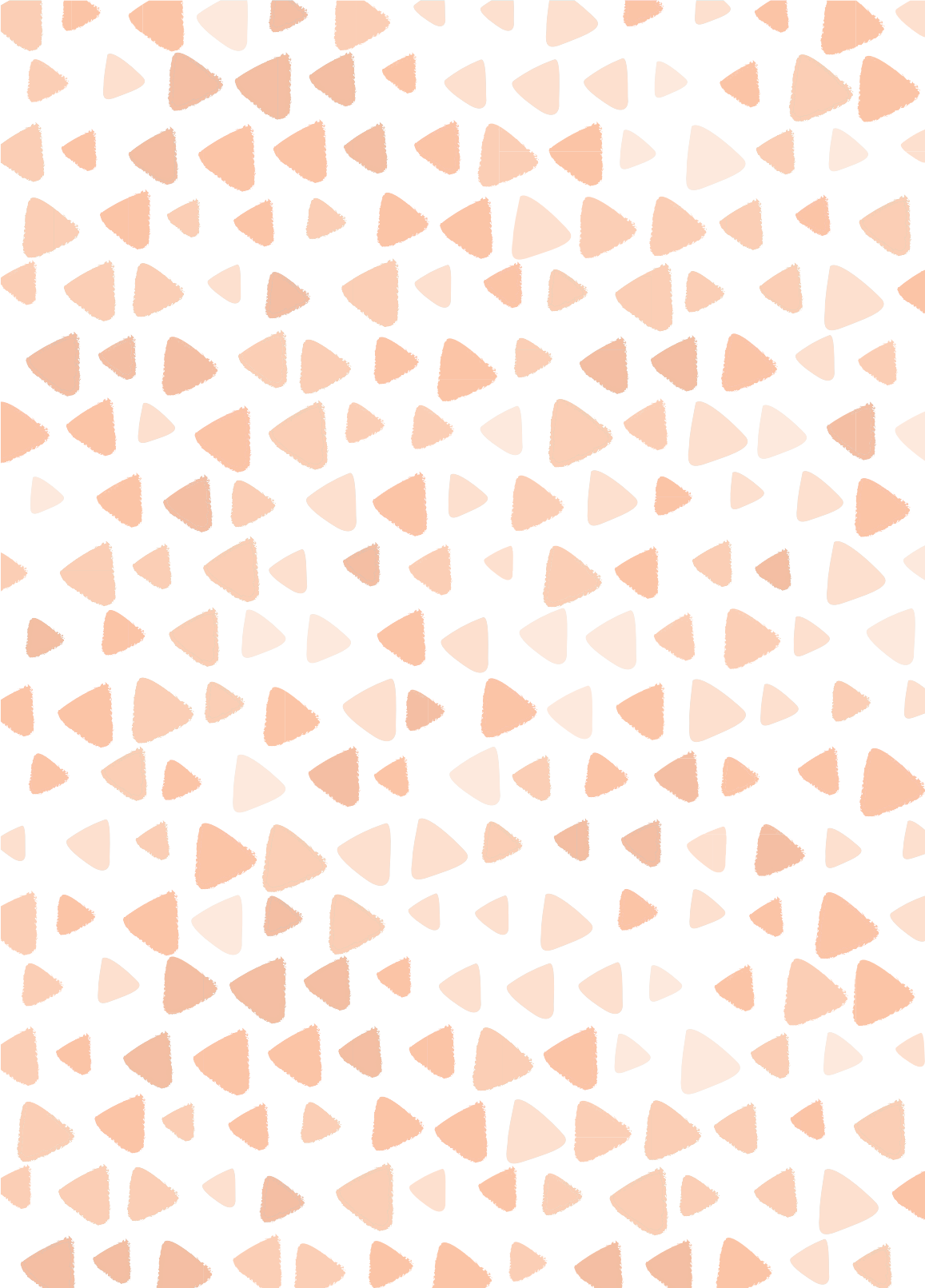


Fuente: Elaboración propia con base en Museo Memoria y Tolerancia, *Diversidad e Inclusión*, Disponible en: <https://www.myt.org.mx/noticia/50>

3

EROTISMO Y SALUD SEXUAL

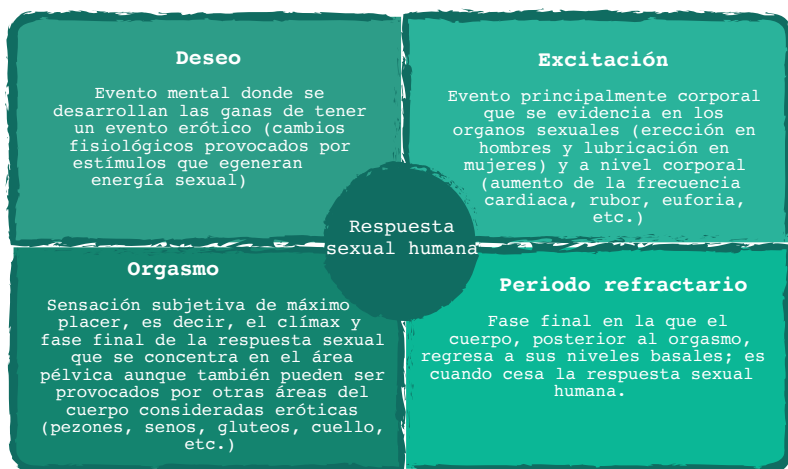




EROTISMO Y SALUD SEXUAL

Como se señaló anteriormente, cuando hablamos sobre sexualidad no nos estamos remitiendo únicamente a las relaciones sexuales entre personas, las cuales si bien forman parte de este concepto y son una de las experiencias más significativas que nos constituyen como seres humanos, comprenden un universo más amplio de emociones, situaciones, sentimientos, creencias, opiniones y contexto personal, social y cultural.

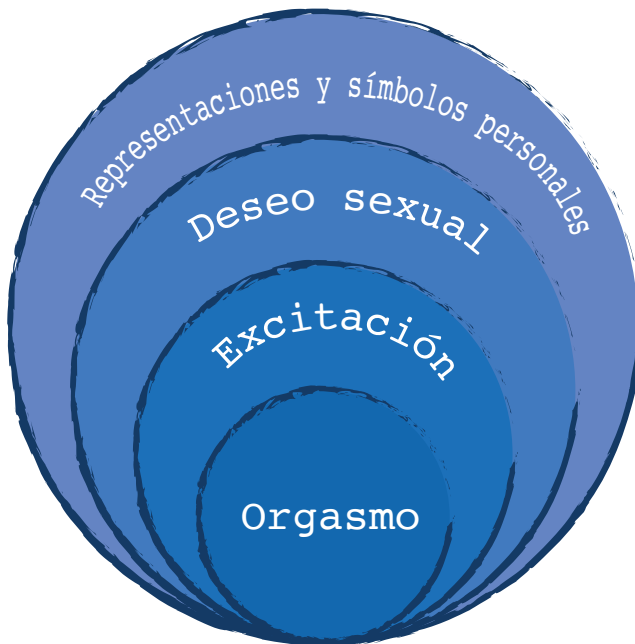
Para comprender lo anterior, pongamos de manifiesto las diferentes etapas de la respuesta sexual humana:



Fuente: Elaboración propia con base en Gobierno de la Ciudad de México, *Por mí, por ti, por tod@s: Información vital para la salud sexual*, 3a ed., Secretaría de Salud del Distrito Federal, México, 2015, p. 18.

Como apreciamos, las relaciones sexuales comienzan a partir del deseo, el cual detona la respuesta fisiológica de nuestro sistema nervioso y nuestros órganos sexuales. Esto quiere decir que previamente tenemos una serie de ideas, creencias, opiniones y preferencias que predeterminan nuestra búsqueda de placer: esto es, el erotismo.

El **erotismo** es un elemento de la sexualidad que nos remite a las experiencias identificadas como “sexuales”, las cuales pueden comprender elementos biológicos (las relaciones sexuales y el orgasmo, por ejemplo), pero también cuestiones vinculadas al amor, las relaciones afectivas y la imagen corporal.²⁶



Fuente: Elaboración propia.

²⁶ Gobierno de la Ciudad de México, *Por mí, por ti, por tod@s: Información vital para la salud sexual*, óp. cit., p. 16.

Cada una/o de nosotras/os desarrolla una **identidad erótica** la cual se ve influida por nuestro contexto sociocultural, pero que también se construye a partir de las representaciones y simbolizaciones de situaciones, personas, sentimientos, objetos y conductas que alimentan nuestro deseo sexual, excitación y, en consecuencia, el orgasmo.

Esta identidad, así como la búsqueda por la excitación, comprende el ámbito de las **relaciones afectivas**, no solamente como parte de nuestro cuidado, crecimiento y reproducción, sino considerando el desarrollo de afectos por otras personas que, en la mayor de las ocasiones, se relaciona con sentimientos como el **amor**.

Aprendemos a amar de acuerdo con la cultura en la que nos desarrollamos y a la que pertenecemos; de tal forma, la moral, las costumbres y los roles/estereotipos, así como los prejuicios e idealizaciones contenidas en el cine, la música, la televisión, Internet, redes sociales, en nuestros hogares y la escuela, moldean nuestro modelo de amor.



Como parte de nuestra cultura, hemos aprendido a valorar y desarrollar el modelo de **amor romántico**, en el cual se reproducen diversos roles y estereotipos de género; en primera instancia, desde el reconocimiento de que el único tipo de relación aceptable es el de hombre - mujer, hasta cuestiones mucho más sutiles como las características que se asigna a las mujeres en dicha relación: ser frágiles, sumisas, delicadas, indefensas y dependientes, a la espera de un caballero azul que las rescate de todos sus males.



Como parte de los mitos relacionados con el amor romántico, se encuentran:



Fuente: Elaboración propia.

El amor romántico perpetúa relaciones basadas en la dominación/sumisión²⁷, limita la diversidad e inclusión de personas en situaciones de vulnerabilidad, como la comunidad LGBTTTIQ y las personas con discapacidad, y reproduce la violencia de género. Entre las situaciones que pueden caracterizar una relación enfermiza, están:

Celos: respuesta emocional que surge cuando una persona percibe una amenaza hacia algo que considera propio.

Control: atentar, limitar y/o condicionar la independencia y autonomía de la otra persona en diferentes ámbitos de su vida.

Aislamiento: intentar que la otra persona no se relacione con alguien más que con su pareja; es decir, aislarla de amistades, familia y limitar su vida social.

Acoso: manifestado en hecho como seguir a la pareja, vigilarla, esperarla a la salida de los lugares que frecuenta o mediante teléfono, redes sociales, etc.

Descalificación: atacar la autoestima de la persona, ningunearla, decirle que no vale nada, criticar su apariencia y comportamiento, burlarse de ella, avergonzarla en público.

Humillación: falta de respeto hacia la otra persona, atacando su autoestima y dignidad a través de desprecio, reproches, burlas y haciéndola sentir mal.

Amenazas: poner sobre aviso a la pareja que, de no hacer o cumplir con la voluntad y/u órdenes de la pareja, pueden haber consecuencias (violencia, abandono, suicidio, etc.).

Chantaje emocional: intimidación y presión orientada a generar un sentimiento de culpa en la otra persona por no hacer lo que la pareja quiere.

Indiferencia: de forma sutil, la pareja se muestra insensible o desatento ante la otra persona, manifestada a través de solencias, frialdad, negación de los errores, etc.

Presión y negligencia sexual: comprende todos los comportamientos que suponen aceptar relaciones sexuales sin desearlo.

Fuente: Elaboración propia con base en Consejo de la Juventud de Navarra, *Guía de buenos amores para fomentar el buen trato y prevenir la violencia de género en el noviazgo entre jóvenes*, CJN NGK, Navarra, 2011, pp. 11 – 12.

27 Consejo de la Juventud de Navarra, *Guía de buenos amores para fomentar el buen trato y prevenir la violencia de género en el noviazgo entre jóvenes*, CJN NGK, Navarra, 2011, p. 7.

Es importante reconocer estas características del amor romántico y de las relaciones enfermizas, pero no es suficiente. Desafiar las concepciones tradicionales y desarrollar relaciones sanas, en un marco de comprensión, respeto, amor y consentimiento es fundamental para poder ejercer de forma integral nuestra sexualidad; relaciones basadas en:

Varias visiones de amor: cada persona asienta las bases de sus relaciones como mejor le parezca. No hay un solo modelo de amor.

Respeto mutuo: no reproducir modelos de sumisión/dominación y fomentar relaciones igualitarias.

Libertad: representada en ser libres para elegir lo que se quiere en cada momento, de forma igualitaria.

Independencia: cada persona en una relación es diferente; en ocasiones comparten afinidades y actividades, pero en otras pueden hacerlas con otras personas o en soledad.

Autonomía: cada persona en la pareja debe tener la autonomía para decidir qué quiere, cómo lo quiere y cuándo lo quiere.

Corresponsabilidad: esto es, repartir el peso de las tareas cotidianas, que ambas partes asuman una responsabilidad equitativa en las actividades que realizan.

Empatía: es decir, la capacidad de ponerse en los zapatos de la otra persona para entender sus opiniones y acciones. Comprender que no somos iguales.

Igualdad: asumir el compromiso de que ninguna de las personas es más que la otra. Tomar en cuenta las opiniones y gustos para repartir tareas y obligaciones.

Equidad: es un principio ético o de justicia en la igualdad, vinculado con la justicia social al desafiar los roles y estereotipos de género.

Comunicación asertiva: forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada para comunicar nuestras ideas, sentimientos y defender nuestros derechos.

Fuente: Elaboración propia con base en Consejo de la Juventud de Navarra, *Guía de buenos amores para fomentar el buen trato y prevenir la violencia de género en el noviazgo entre jóvenes*, CJN NGK, Navarra, 2011, pp. 11 – 12.

Considerando lo anterior, es importante remarcar que tener relaciones sexuales es una decisión personal que debe ser tomada sin presiones externas y al tener un conocimiento claro de nuestro cuerpo, lo que nos resulta saludable, placentero y lo que esperamos de una relación, así como las expectativas de un encuentro sexual.²⁸

Las relaciones sexuales pueden ser una expresión de amor o ser iniciadas meramente por curiosidad o deseo sexual; el punto central es: para que una relación sexual sea positiva y placentera, debe darse en un marco de seguridad afectiva (personal), confianza mutua y respeto, pues de esta forma es posible conocerse a sí mismo y acercarse a otra persona, intensificar nuestra autoestima, bienestar físico y **placer**.

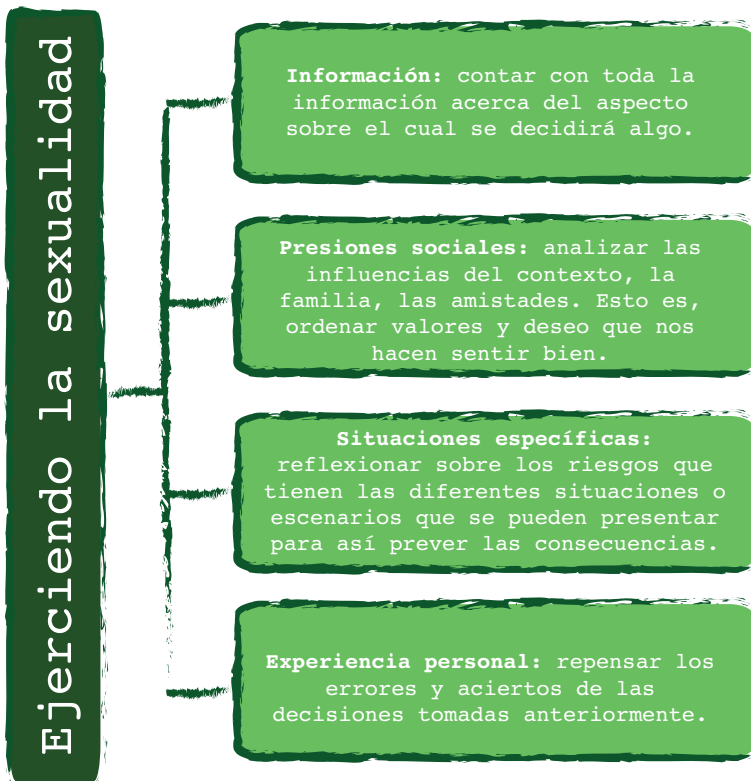


Fuente: Elaboración propia con base en Gobierno de la Ciudad de México, *Por mí, por ti, por tod@s: Información vital para la salud sexual*, 3a ed., Secretaría de Salud del Distrito Federal, México, 2015, p. 32.

²⁸ Gobierno de la Ciudad de México, *Por mí, por ti, por tod@s: Información vital para la salud sexual*, óp. cit., p. 31.

Ejercer nuestra sexualidad de forma informada y responsable, en un marco de igualdad de género y de derechos sexuales/reproductivos comprende tomar decisiones analizadas y reflexionadas, y estar al tanto de diferentes situaciones, factores e imprevistos que pueden repercutir en nuestro cuerpo, nuestra salud sexual y la de otras personas.

En cualquier caso, para tomar decisiones es importante considerar:



Fuente: Elaboración propia con base en Gobierno de la Ciudad de México, *Por mí, por ti, por tod@s: Información vital para la salud sexual*, 3a ed., Secretaría de Salud del Distrito Federal, México, 2015, p. 37.

La sexualidad incluye también el establecimiento de límites concernientes al respeto de nuestros deseos, intimidad y seguridad sexual. Nuestro cuerpo nos pertenece y, bajo ninguna circunstancia, estamos obligados a realizar ningún acto sexual del cual no estemos convencidas/os.

La base de una sexualidad responsable y placentera es el **consenso**, el consentimiento de nuestra pareja en turno para practicar una relación sexual, libre de chantajes, presiones e imposiciones, en un ambiente de respeto, confianza y placer para ambas personas.






El consentimiento debe ser expreso para cada relación sexual y cada acto sexual. No porque una persona accedió a tener relaciones con nosotras/os significa que lo querrá siempre en el futuro, ni tampoco el estar en una relación y tener un estatus de “novios” o “esposos” se traduce en un consentimiento automático.

Decir que no, expresar nuestros límites para evitar vivir experiencias no deseadas o que nos generan temor o desconfianza, es disfrutar nuestra sexualidad con placer, consciencia, autocuidado. Es una expresión de amor propio²⁹.



29 *Íbid.*, p. 59.

El ejercicio de una sexualidad informada y responsable es un factor fundamental para que podamos alcanzar y disfrutar el nivel más alto de salud, el cual no se remite únicamente a la ausencia de enfermedades, sino a factores:

- Biológicos (genéticos, edad, sexo) 
- Ligados al entorno, como el medio ambiente físico (vivienda, espacios de esparcimiento, no contaminación)  y social (paz, justicia, no discriminación, solidaridad) 
- Vinculados a estilos de vida (comportamientos, valores, creencias, roles y costumbres) 
- Ligados a los servicios de salud³⁰. 

De tal forma, entendemos a la salud sexual y reproductiva como:

Salud sexual

Permite que todas las personas puedan vivir su sexualidad sin temores ni riesgos, como pueden ser las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) o embarazos no planeados; también se refiere al disfrute de nuestra sexualidad sin presiones, amenazas, violencia, discriminación, y deterrando la idea de que las relaciones sexuales solamente tienen el fin de procrear hijas/os, sino principalmente, para experimentar placer.

Salud reproductiva


Se refiere a todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo, sus órganos, funciones y procesos. Además de las características compartidas con la salud sexual, también comprende el contar con información confiable, de fuentes científicas y, al mismo tiempo, contar con servicios de salud accesibles para decidir cuando se quiere (o no) tener hijas/os y cuántos.

Fuente: Elaboración propia con base en Mexfam, *Manual para trabajar el laminógrafo de: Derechos Sexuales y Reproductivos de las y los adolescentes y jóvenes*, Mexfam – Afluentes A.C., México, 2011, pp. 22 – 24.

30 Pedrowicz, Silvana, Artagaveytia, Lucila y Bonetii, Juan Pablo, *Salud y participación adolescente. Palabras y juegos*, Unicef, Uruguay, 2006, p. 19.

¿Qué son las enfermedades o infecciones de transmisión sexual?

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) han estado presentes desde los tiempos más remotos de la humanidad, por ejemplo, el emperador chino Ho-Ang-Ti hace aproximadamente 4.500 años escribía sobre la Gonorrea³¹ y en algunos versos de la Biblia se describe la misma enfermedad: “hablad a los hijos de Israel y decidles: cualquier hombre que padezca flujo seminal en su carne será inmundo. Esta es la ley de su inmundicia en el flujo, ya sea porque su carne destile el flujo, ya por retenerlo. Es inmundo...”³²

Las ETS son conocidas como enfermedades venéreas (en honor a la diosa romana Venus que es el equivalente a la diosa griega del amor y la belleza Afrodita)  y su definición obedece al modo de transmisión de las mismas ya que se adquieren mediante el contacto sexual: vaginal, anal u oral.

ETS
Enfermedad
de
transmisión
Sexual

ITS
Infección
de
transmisión
Sexual

Todas las conductas sexuales que involucran contacto con otra persona o con los fluidos de la misma se considera como factor de riesgo para la adquisición de ETS. Aunque la probabilidad de transmitir estas infecciones varía dependiendo de la

31 VITAE, *Enfermedades de Transmisión Sexual*. Disponible en: <http://vitae.ucv.ve/?module=articulo&rv=12&n=174>

32 Ídem.

actividad sexual; en general, cualquier relación sexual entre dos o más personas predispone a adquirirlas.

También existe el término Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) que indica todas las infecciones transmitidas sexualmente pero que no llegan a ser enfermedades.

Las ITS son causadas por más de 30 bacterias, virus y parásitos diferentes y se propagan predominantemente por contacto sexual, incluidos el sexo vaginal, anal y oral; otras se pueden contagiar por contacto sexual cutáneo. Los organismos causantes de ITS también se pueden propagar por medios no sexuales, por ejemplo, las transfusiones de productos sanguíneos y los trasplantes de tejidos. Además se pueden transmitir de la madre al niño durante el embarazo y el parto; durante la gestación puede dar lugar a muerte prenatal, muerte neonatal, bajo peso al nacer y prematuridad, septicemia, neumonía, conjuntivitis y deformidades congénitas.³³

**Tú ya
conoces las
diferentes
ITS,
¿verdad?**



33 Campa, Manuel, "Enfermedades de Transmisión Sexual", en *México Social*, 2016, Disponible en: <http://www.mexicosocial.org/index.php/colaboradores/salud-publica/item/881-enfermedades-de-transmision-sexual>.

Las ITS más comunes se muestran a continuación, presentando sus causas, síntomas, diagnóstico y tratamiento oportuno.

¡Pon atención porque te va a servir mucho saberlo!



ITS	Causas	Síntomas	Diagnóstico	Tratamiento
<p>Chancro</p>	<p>Es una lesión genital en forma de úlcera causada por una bacteria llamada <i>Haemophilus Ducreyi</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Úlcera inflamada con bordes irregulares, sobre los genitales, cuyo tamaño varía de 3 milímetros a 5 centímetros. - En el caso de los hombres, la úlcera se presenta en el interior del prepucio y del frenillo del pene, o en el pene. - En el caso de las mujeres, pueden surgir 4 o más llagas en los labios vaginales, clítoris u horquilla vulvar. 	<p>Para diagnosticar de forma correcta esta enfermedad, es necesaria una exploración médica de las lesiones junto con un examen al microscopio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Antibiótico vía oral, tanto para la persona afectada como para su pareja sexual en el mismo momento y con la misma duración. - Los nódulos inguinales podrían ser drenados para evitar que se rompan a pesar el tratamiento antibiótico.
<p>Clamidia</p>	<p>Es producida por una bacteria que se puede transmitir a través de relaciones sexuales orales, anales y/o vaginales y causa daños importantes en los órganos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En la mayoría de los casos no presenta ningún síntoma. Cuando se manifiesta, puede ser de una a tres semanas tras el contagio de la infección. 	<ul style="list-style-type: none"> - Examen de orina o muestra de la zona del pene o del cuello del útero. - La prueba de Papanicolaou es una alternativa; si en esta prueba se detecta inflamación en el 	<ul style="list-style-type: none"> - Antibióticos, tanto para la persona afectada como para su pareja sexual en el mismo momento y con la misma duración.

ITS	Causas	Síntomas	Diagnóstico	Tratamiento
	<p>reproductivos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En el caso de los hombres, se presenta dolor en los testículos, sensación de ardor al orinar, secreciones del pene e inflamación del recto. - En el caso de las mujeres, se presenta sangrado entre periodos menstruales, inflamación del cuello del útero, sensación de ardor al orinar y dolor durante el coito. 	<p>cuello del útero, entonces se realiza otra prueba más específica.</p>	
Gonorrea	<p>Es causada por una bacteria que infecta a ambos sexos y se transmite a través de cualquier tipo de relación sexual, sin necesidad de que exista eyaculación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En el caso de los hombres, los síntomas pueden tardar hasta 30 días en presentarse; puede ser por medio de la aparición de secreciones en el pene, inflamación de los testículos o ardor 	<ul style="list-style-type: none"> - Se puede tomar una muestra de la zona infectada para analizarla en un laboratorio, mediante un análisis de orina o la tinción de Gram. 	<ul style="list-style-type: none"> - Existen en el mercado diferentes antibióticos para tratar la gonorrea, por lo que es necesario que todos los medicamentos para curar esta enfermedad sean tomados de manera

ITS	Causas	Síntomas	Diagnóstico	Tratamiento
		<p>al orinar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En el caso de las mujeres, se presenta dolor al orinar, secreciones vaginales, dolor durante las relaciones sexuales, hemorragias vaginales o enrojecimiento de la zona genital. - Cabe la posibilidad de no tener ningún síntoma. 		<p>correcta y bajo la supervisión de un médico.</p>
Hepatitis B	<p>Se contagia por el virus VHB y se puede contagiar por medio de relaciones sexuales sin protección, transfusiones de sangre, compartir agujas, contacto directo con la sangre, contaminación de instrumental para</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Los síntomas de esta enfermedad con muy parecidos a los de la gripe común: fiebre, dolor muscular, vómito y náuseas, coloración amarillenta en la piel y los ojos, cansancio, orina turbia, coloración amarillenta de las 	<ul style="list-style-type: none"> - El diagnóstico se hace por medio de un análisis de sangre, donde se indica si es crónica o no. - Si el médico considera oportuno, se realiza una biopsia del hígado para conocer el daño que éste ha sufrido y poder tratarlo 	<ul style="list-style-type: none"> - El tratamiento de esta enfermedad es a base de medicamentos concretos (orales o inyectables) para tratar de detener o retrasar el daño que el virus puede ocasionar en el hígado.

ITS	Causas	Síntomas	Diagnóstico	Tratamiento
<p>Herpes Genital</p>	<p>hacer tatuajes, entre otros.</p> <p>Es producida por dos tipos de virus (tipo 1 y tipo 2) que se transmiten a través de relaciones sexuales sin protección.</p>	<p>membranas mucosas, urticaria o erupciones, falta de apetito y dolor de cabeza</p> <p>- Los síntomas más claros son las ampollas que aparecen en los genitales, recto, boca y/o labios.</p> <p>- Antes de la aparición de las ampollas, se puede presentar dolor, ardor y hormigueo en la zona donde aparecerán.</p> <p>- Si la ampolla se rompe, aparecen úlceras superficiales.</p> <p>- También se puede presentar dolor muscular, fiebre y dificultad al orinar.</p>	<p>- El diagnóstico rápido se hace cuando las ampollas se encuentran a simple vista, de las cuales se tomará una muestra para su análisis.</p> <p>- En caso de que el herpes no se presente a simple vista, es necesario un análisis de sangre para detectar el virus.</p>	<p>En el caso de insuficiencia hepática, se requiere de un reemplazo del hígado enfermo.</p> <p>- Existen medicamentos para disminuir el dolor o las molestias durante el tiempo que dura el brote.</p> <p>- La medicación puede producir efectos secundarios como náuseas, vómito, fatiga y convulsiones.</p>

ITS	Causas	Síntomas	Diagnóstico	Tratamiento
Ladillas	<p>Son pequeños bichos o insectos que infectan el vello púbico de la zona genital, donde ponen sus huevos y producen picor. Se contagian por medio de relaciones sexuales sin protección y miden entre 1 y 3 milímetros de longitud.</p>	<p>- Es posible que no se tengan síntomas, pero cuando existen son fáciles de reconocer porque las ladillas, al alimentarse de sangre, producen picor en la piel, lo que puede provocar irritación o, incluso, infección en la piel.</p>	<p>Su diagnóstico se hace bajo identificación visual; el médico es quien, mediante un examen físico puede encontrarlas.</p>	<p>- El tratamiento para su eliminación es a base de champús, cremas y medicamentos recetados por un médico. - En el momento de la aplicación del tratamiento, se debe lavar toda la ropa con agua muy caliente para eliminar cualquier rastro de los bichos, ya sean huevecillos o los bichos en sí</p>
SIDA	<p>Es una enfermedad que afecta a hombres y mujeres que están infectados por el VIH, el cual ataca las defensas del cuerpo alterando la capacidad que éste tiene para</p>	<p>- Los principales síntomas de esta enfermedad son: lesiones o erupciones en la piel, glándulas hinchadas, diarrea frecuente, fiebre que dura más de diez días, pérdida de peso</p>	<p>- El diagnóstico se hace por medio de análisis de sangre, el cual debe hacerse 3 meses después del contacto de riesgo, ya que los anticuerpos frente al VIH empiezan a</p>	<p>- Esta enfermedad no tiene cura, pero existen tratamientos para mejorar la calidad de vida de la persona infectada. - Al ser un virus que muta rápidamente, es necesario tomar</p>

ITS	Causas	Síntomas	Diagnóstico	Tratamiento
	<p>defendense de otros virus y bacterias.</p>	<p>Y atrofia muscular. - A pesar de que no se presenten dichos síntomas, las personas infectadas tienen un sistema inmunológico deteriorado</p>	<p>aparecer a los 20 días y transcurridos los 3 meses es muy poco probable que no se hayan generado dichos anticuerpos</p>	<p>una combinación de medicamentos, mediante una terapia llamada <i>Antirretrovírica</i>, con la que se cambia el curso natural de la infección para aumentar el período entre la infección inicial y el desarrollo de los síntomas</p>
Sífilis	<p>Es producida por una bacteria móvil que se transmite por el contacto directo de la piel lesionada a través de relaciones sexuales orales, anales y vaginales.</p>	<p>- En la primera fase se presentan lesiones en la piel que no causan dolor. - En la segunda fase se presenta fiebre, fatiga y erupciones rojas en la piel. - En la tercera fase, los daños que pueden extenderse hasta el cerebro, el sistema nervioso y los huesos.</p>	<p>El diagnóstico rápido se hace a través de un análisis de sangre, un examen físico o analizando bajo microscopio un poco de líquido de la lesión.</p>	<p>- Su tratamiento es a base de penicilina u otros antibióticos. - Cuando la enfermedad está avanzada, es probable que requiera de un tratamiento más fuerte.</p>

ITS	Causas	Síntomas	Diagnóstico	Tratamiento
<p>Virus del Papiloma Humano</p>	<p>Son virus comunes, la mayoría inofensivos, que pueden causar verrugas, afectando los genitales al contacto sexual con una pareja infectada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La infección de este virus es fácil que pase desapercibida porque no produce ningún síntoma. - Los virus desaparecen sin dejar ninguna secuela en la persona durante los dos años siguientes al contagio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los exámenes que se realizan son la prueba del VPH y el Papanicolaou. - Los análisis se realizan, primordialmente, para prevenir el cáncer de cuello de útero. 	<ul style="list-style-type: none"> - Existen vacunas para prevenir algunos tipos de VPH. - No hay un tratamiento para atacar al virus del papiloma humano, pero se pueden tratar las enfermedades que ocasiona.

Fuente: Elaboración propia con base en: Luciano Domínguez y José Manuel Díaz, *Enfermedades de Transmisión Sexual*. Disponible en: http://www.facmed.unam.mx/sms/seam2k1/2008/ago_01_ponencia.html; y Planned Parenthood, *Enfermedades de transmisión sexual*. Disponible en: <https://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/enfermedades-de-transmission-sexual>.

Ya que terminaste de ver la información sobre las ITS, estamos seguros que tu cara es la siguiente...



¡Pero no te preocupes! hay formas muy sencillas para evitar que tú te contagies.



¿Cómo me puedo proteger de una ITS?

Existen diversos tipos de **métodos anticonceptivos** que permiten tener una vida sexual sin riesgos; sin embargo, la mayoría de estos sirven solamente para la prevención del embarazo no deseado y no de enfermedades o infecciones de transmisión sexual. Solamente el condón, ya sea masculino o femenino, ayuda a prevenir las ITS, además de ser un efectivo método anticonceptivo si se utilizan de forma correcta.

Para tomar una decisión acerca de qué método anticonceptivo utilizar aparte del condón (**ese utilízalo siempre**) lo más recomendable es acudir con personal de salud capacitado (**aunque te de pena**)

para que valore la situación clínica y las condiciones de quien quiera utilizarlo.

Los principales métodos anticonceptivos son:

Condón masculino.

Es una funda de látex o poliuretano muy delgada que cubre el pene durante la relación sexual, evitando el contacto con la vagina, boca o ano. Su efectividad oscila entre el 85 y el 98% si se usa de manera correcta en cada relación sexual; es importante dejar de utilizarlo o reemplazarlo de manera oportuna. El condón masculino retiene el líquido seminal eyaculado, evitando el contacto con la vagina, lo que impide que los espermatozoides tengan contacto con el óvulo y se produzca el embarazo. Éste es el único método que, adicionalmente, previene infecciones de transmisión sexual.



Para que el condón masculino sea utilizado de forma correcta, es necesario:

- Revisar la fecha de fabricación y caducidad y verificar que el empaque del condón esté en buenas condiciones, no tenga perforaciones, ni esté roto o maltratado.
- Revisar que el empaque esté bien cerrado y que al tocarlo se sienta una burbuja de aire. Abrir el empaque solo con las yemas de los dedos

y sacarlo con cuidado de la envoltura para no romperlo. Los dientes, uñas y tijeras pueden maltratarlo o rasgarlo.

- Para colocar el condón, el pene debe estar erecto. Se toma con la punta con las yemas de los dedos para que no quede aire y se desenrolla sobre el pene hasta la base del mismo, sin dejar de agarrar la punta.
- Después de eyacular, se debe sujetar el condón por la base para sacar el pene, evitando que se derrame el semen o que el condón se quede dentro de la vagina.

Se debe utilizar un condón por penetración y jamás se debe combinar su uso con el condón femenino, ya que se corre el riesgo de que se rompan con la fricción.

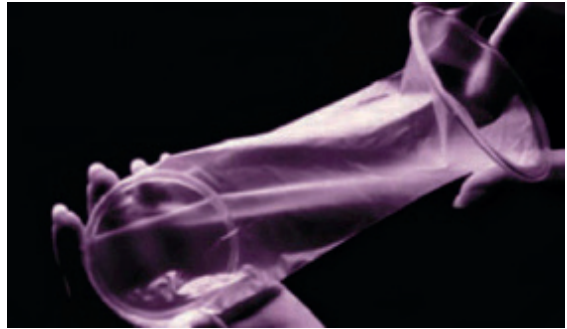
Y NO, LOS CONDONES NO SON PARA USARLOS DE GLOBOS NI PARA HACER EL #CondomChallenge



¡En serio, no lo hagas!

Condón femenino.

Es una funda de poliuretano transparente, blanda y resistente, con dos arillos de plástico: uno que se adapta a la vagina de la mujer y otro en el extremo cerrado que ayuda a la inserción. Su efectividad oscila entre el 79 y el 98% si se usa de manera correcta en cada relación sexual. El condón femenino funciona como una barrera que evita que el semen tenga contacto con la vagina.

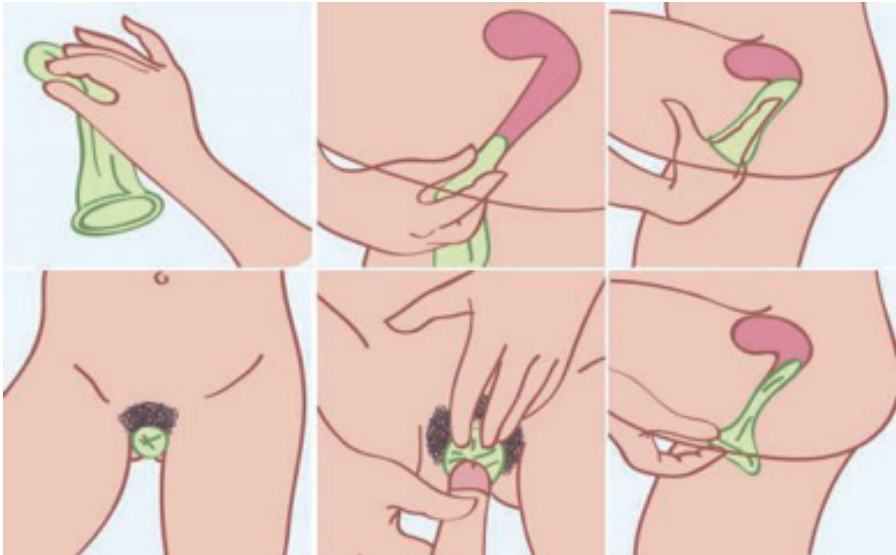


Para que el condón femenino sea utilizado de forma correcta, es necesario:

- Revisar la fecha de caducidad y verificar que el empaque del condón esté en buenas condiciones, no tenga perforaciones, ni esté roto o maltratado.
- Revisar que el empaque esté bien cerrado.
- Abrir el empaque solo con las yemas de los dedos y sacarlo con cuidado de la envoltura para no romperlo. Los dientes, uñas y tijeras pueden maltratarlo o rasgarlo.
- El arillo móvil que está en el interior del condón debe mantenerse en el fondo del mismo y, con las manos limpias y con los dedos pulgar

e índice, se presiona el arillo para que sea fácil introducirlo en el orificio vaginal; se debe sostener para introducirlo hasta el fondo hasta el cuello del útero. Es necesario asegurarse de que el anillo externo quede por fuera, cubriendo los labios mayores de la vulva.

- Al concluir la relación sexual, se toma el arillo externo, se gira lentamente para no derramar el semen y se jala suavemente para jalarlo.
- Se debe utilizar un condón por penetración y jamás se debe combinar su uso con el condón masculino.



El único "problema" del condón femenino es que es difícil de conseguir, pero si vas a una sex shop seguro lo encuentras y sirve que conoces lo que venden ahí.



Implante subdérmico.

Es una cápsula plástica en forma de varilla con contenido hormonal, que se coloca debajo de la piel, preferentemente en el antebrazo. Su efectividad es de 99% durante el tiempo de protección anticonceptiva (3 años), después disminuye de manera significativa.

El implante libera hormonas sintéticas que modifican el ciclo ovulatorio, impidiendo la ovulación y así evitar un embarazo; aumenta la consistencia del moco cervical, dificultando el paso de los espermatozoides. Se coloca en cualquier momento de los primeros 5 días después de iniciada la menstruación; antes de la inserción del implante se debe descartar la posibilidad de un embarazo.



😞 *El implante es de alto costo y no te protege contra ITS* 😞

Parche transdérmico.

Es una película cuadrada flexible, tipo parche, con contenido hormonal combinado (estrógenos y progesterona) que se adhiere a la piel. Su efectividad oscila entre el 92 y el 99% si se usa correctamente. El parche libera hormonas a través de la piel, inhibiendo

la ovulación y espesando el moco cervical.

Para que el parche se use de forma correcta, es necesario:

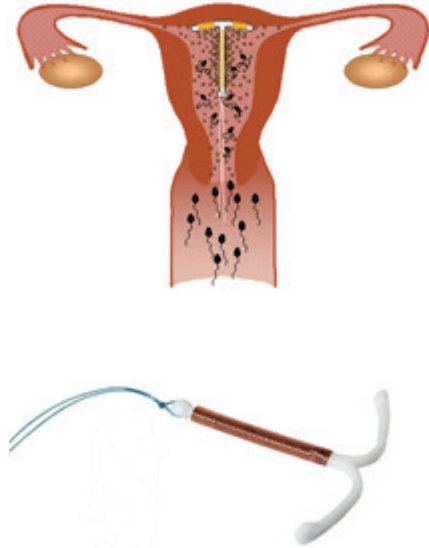
- Utilizar el primer parche el primer día del periodo menstrual y utilizarlo solamente 7 días continuos. Cada parche se debe colocar el mismo día de la semana durante 3 semanas, jamás en el mismo sitio del cuerpo. La cuarta semana será de descanso, en la que se presenta el sangrado menstrual.
- El parche se debe colocar en la piel limpia, seca y sana, ya sea en el trasero, el abdomen, la parte exterior del brazo o del torso superior, donde no haya flexión y no vaya a ser frotado por ropa apretada.
- Para evitar que se desprege, no se debe aplicar maquillaje, cremas, lociones, polvos ni otros productos en el área donde se coloca el parche.

😞 *Tampoco te protege contra ITS y si tienes problemas con tu peso (mayor de 80kg) el efecto será menor.* 😞



Dispositivo intrauterino (DIU).

Es un pequeño artefacto de plástico con cobre y con hormonas que se coloca dentro de la cavidad uterina. Bajo condiciones habituales de uso, la efectividad de este método oscila entre el 95 y el 99%. Modifica el microambiente uterino que no permite que el óvulo y el espermatozoide se unan; el cobre actúa sobre los espermatozoides, evitando que lleguen al óvulo. El DIU se coloca de preferencia durante el periodo menstrual, entre el segundo y tercer día de sangrado. La mujer debe acudir a una revisión al mes después de la inserción y, posteriormente, una vez al año.



🤔 Tiene que ser insertado por un médico y se ha comprobado una mayor sensibilidad de quienes utilizan el endometrio a adquirir ITS 😬

Inyecciones anticonceptivas.

Son inyecciones que contienen sustancias hormonales en varias concentraciones. Existen presentaciones

para administración mensual, bimestral y trimestral. Su efectividad es del 99% en la prevención de embarazos, cuando son usadas correctamente. Impiden que los ovarios liberen óvulos, aumentan la consistencia del moco cervical para dificultar el paso de los espermatozoides y reducen la movilidad de las trompas uterinas para retardar el encuentro del óvulo con el espermatozoide. Se inyectan de forma intramuscular con prescripción médica.



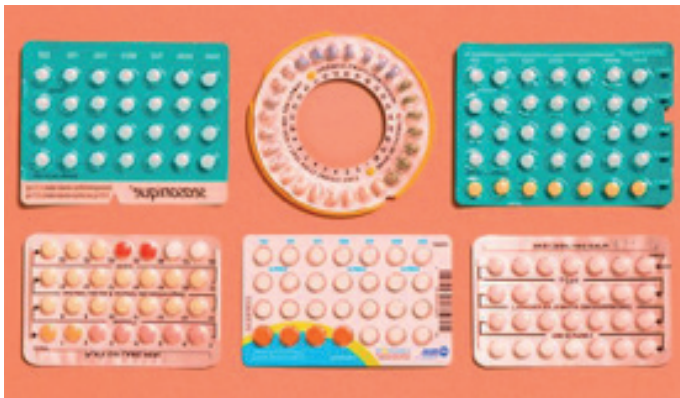
😞 *No te protege contra ITS y si le tienes miedo a las inyecciones esto no es para ti.* 😞

Pastillas anticonceptivas.

Son medicamentos en forma de tableta o grageas que contienen sustancias hormonales en varias concentraciones. Existen presentaciones de 21, 28 y 35 pastillas, cada una tiene indicaciones particulares. Se estima que su efectividad es de alrededor del 99% si se usa de manera correcta. Impide que los ovarios liberen óvulos, aumentan la consistencia del moco cervical y disminuyen la movilidad de las trompas uterinas.

Para que las pastillas anticonceptivas funcionen de forma correcta, es necesario:

- La toma de las tabletas tiene que comenzar el primer día de la menstruación.
- Cuando la presentación es de 21 pastillas, se ingiere una diaria durante 21 días consecutivos, seguidos de 7 días de descanso, sin medicación. Los ciclos subsecuentes, se iniciarán al concluir los 7 días de descanso del ciclo previo, independientemente de cuándo se presente el sangrado menstrual.
- Cuando la presentación es de 28 pastillas, se ingiere una diariamente durante 28 días consecutivos, 21 de ellas tienen contenido hormonal y 7 contienen hierro o lactosa.
- Las de 35 tabletas se ingieren diariamente durante 35 días y al terminar un paquete se inicia inmediatamente otro, independientemente de cuándo se presente el sangrado menstrual.



🤔 Si eres olvidadiza y no tomaste tu pastilla por 2 días o más esta ya no tendrá efecto y deberás usar otro método anticonceptivo hasta tu próxima menstruación. 🤔

También existen métodos anticonceptivos **naturales** como el método del ritmo que consiste en tener relaciones sexuales solamente en la época no fértil de la mujer o el método de la temperatura basal que se basa en la identificación del fenómeno ovulatorio a través de la toma y registro de la temperatura corporal, pero debes saber que **NO** son muy efectivos, pues depende de la regularidad del ciclo menstrual, del medicamento que tomes, de la edad etc., **por lo que te recomendamos evitarlos hasta tu vida adulta.**

Para finalizar te dejamos otro cuadro con los Pro y Contras de cada Método Anticonceptivo; léelo y elige el que más te convenga.

Método	Ventajas	Desventajas	Efectos Secundarios
Condón masculino	<ul style="list-style-type: none"> - Fácil acceso y de bajo costo. - Prevención de infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH/Sida. - No requiere de receta médica. - Fácil trasportación. - No causa complicaciones de tipo médico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Protección limitada al tiempo de uso correcto. - Existe un porcentaje que falla por el uso incorrecto, ya sea al abrir el empaque o en la colocación. 	<p>Puede ocasionar irritación por alergia al látex.</p>
Condón femenino	<ul style="list-style-type: none"> - No requiere erección total del pene ni retiro antes de que termine la erección. - Permite a la mujer controlar la protección durante la relación sexual. - Se puede colocar hasta 8 horas antes de la penetración. - Protección ante ITS. 	<ul style="list-style-type: none"> - El costo es muy alto. - El acceso a ellos no es tan sencillo. 	<p>Ardor o dolor por intolerancia al políuretano.</p>

Método	Ventajas	Desventajas	Efectos Secundarios
Implante subdérmico	<ul style="list-style-type: none"> - No interfiere con el acto sexual. - Fácil recuperación de la fertilidad de la mujer. - Disminución de cólicos menstruales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Su inserción y retiro debe ser realizado por personal capacitado. - El costo es alto. - No protege de ITS. 	<p>Molestias como náusea, dolor de cabeza, cambios en el ritmo menstrual o dolor de pechos.</p>
Parche transdérmico	<ul style="list-style-type: none"> - No interfiere con el acto sexual. - Fácil colocación y retiro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Costo relativamente alto. - Requiere de observarlo diariamente para corroborar su adecuada colocación. - *No protege de ITS. 	<ul style="list-style-type: none"> - Irritación cutánea. - Cambios en el ritmo menstrual. - Tensión mamaria. - Alteración del peso corporal y retención de líquidos.
Dispositivo intrauterino (DIU)	<ul style="list-style-type: none"> - Se puede retirar en el momento deseado. - Se recupera, casi de forma inmediata, la fertilidad de la mujer. - No interfiere en la relación sexual ni en la lactancia. 	<ul style="list-style-type: none"> - La inserción y el retiro deben ser realizados por personal capacitado. - No protege de ITS. 	<p>Se pueden presentar cólicos y un aumento de sangrado menstrual mientras el cuerpo se adapta al dispositivo.</p>

Método	Ventajas	Desventajas	Efectos Secundarios
Inyecciones anticonceptivas	<ul style="list-style-type: none"> - No interfiere con el acto sexual. - Es un método discreto y privado. - Regulariza la menstruación. - Disminuye el sangrado menstrual y los cólicos. - Se puede aplicar a mujeres jóvenes 	<ul style="list-style-type: none"> - Pueden presentarse efectos colaterales. - No protegen de ITS. 	<p>Solo en algunas mujeres se pueden presentar náuseas, dolor de cabeza, alteración del comportamiento menstrual o dolor de los pechos.</p>
Pastillas anticonceptivas	<ul style="list-style-type: none"> - No interfiere con el acto sexual. - Regulariza la menstruación. - Disminuye el sangrado menstrual y los cólicos. - Se recupera la fertilidad casi de manera inmediata. - Se puede aplicar a mujeres jóvenes. 	<ul style="list-style-type: none"> - La mujer puede olvidar la toma de la pastilla, aumentando el riesgo de embarazo. - No protegen de ITS. 	<p>Algunas mujeres pueden presentar náuseas, vómito, dolor de cabeza, sangrado entre menstruaciones y dolor de pechos.</p>
Pastillas anticonceptivas	<ul style="list-style-type: none"> - Pueden ser útiles para mujeres o parejas que no pueden usar otras opciones anticonceptivas. - No tienen costo económico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Requieren de una capacitación previa al uso correcto. - Requieren de periodos amplios de abstinencia sexual en cada ciclo. - No protegen de ITS. 	<p>No tienen efectos secundarios.</p>

Fuente: Elaboración propia con base en: Luciano Domínguez y José Manuel Díaz, *Enfermedades de Transmisión Sexual*. Disponible en: http://www.facmed.unam.mx/sms/seam2k1/2008/ago_01_ponencia.html; y Planned Parenthood, *Enfermedades de transmisión sexual*. Disponible en: <https://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual>.

Ya conoces los métodos anticonceptivos, ahora es tu responsabilidad utilizarlos y protegerte no sólo contra enfermedades de transmisión sexual, también contra un embarazo no deseado, recuerda que aún eres joven y te faltan muchos viajes, fiestas y vida por disfrutar.³⁴

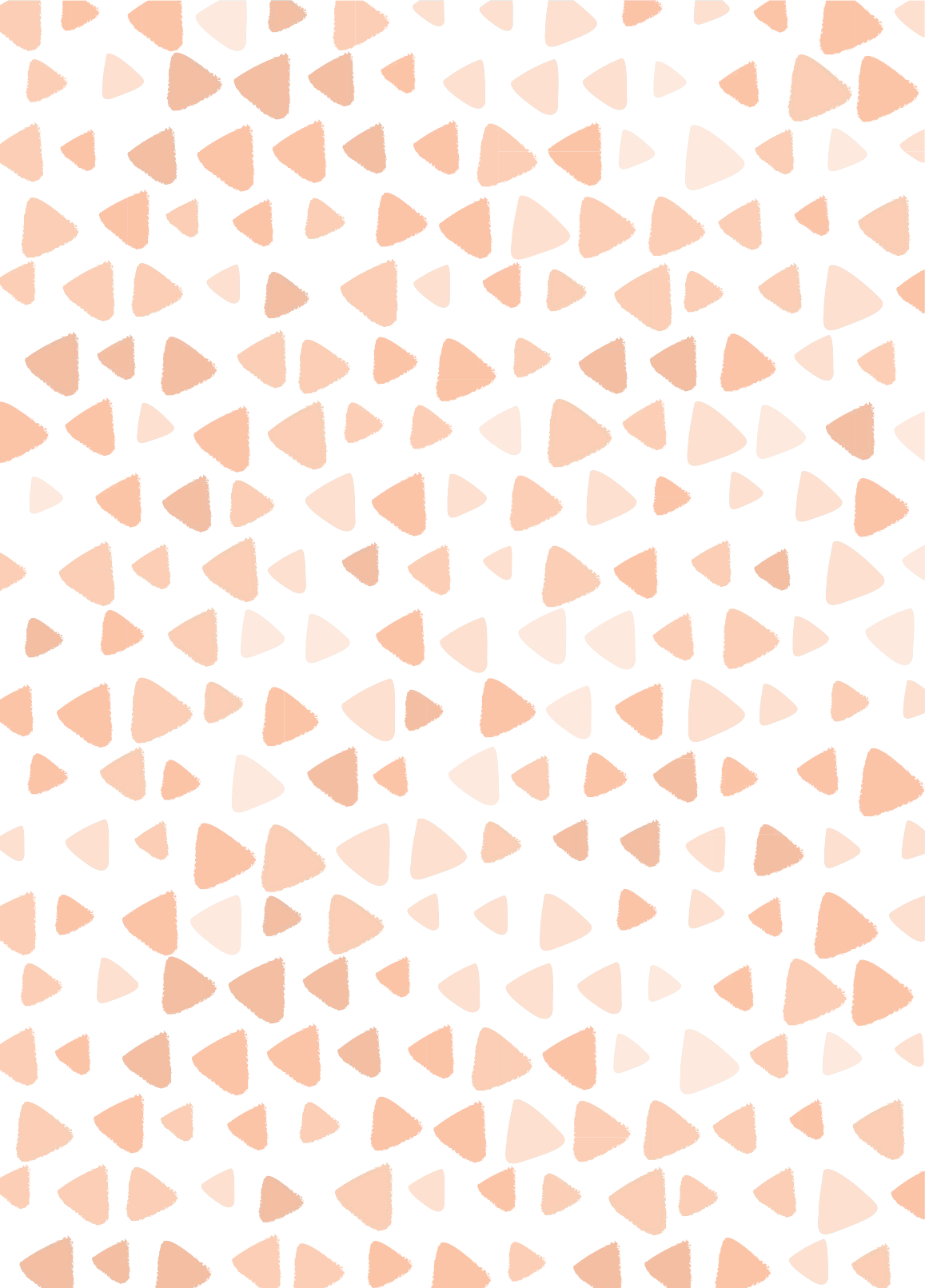


³⁴ Mexfam, *Métodos anticonceptivos*. Disponible en: <http://mexfam.org.mx/metodos-anticonceptivos/>

4

PROYECTO DE VIDA





PROYECTO DE VIDA

La adolescencia es un momento determinante de la personalidad, de la calidad humana, de las ambiciones y del camino que cada persona tendrá en su vida adulta. “La adolescencia es una etapa del desarrollo humano que marca una transición de la infancia a la edad adulta. Inicia con la pubertad, etapa biológica en la que se da el proceso de maduración sexual



-maduración de los sistemas reproductores en el hombre y en la mujer-, la capacidad física de reproducción, y la aparición de las características sexuales secundarias, cambia la arquitectura cosmética de los cuerpos”³⁵.

En fin, todos estos cambios vienen acompañados de un sinfín de nuevas experiencias y conocimientos, así como de decisiones que van a repercutir en toda tu vida.

De esta forma, estás en un momento de tu vida que resulta particularmente importante tomar decisiones

³⁵ Gobierno de la Ciudad de México, *Por mi, por ti, por tod@s. Información vital para la salud sexual, op. cit., p. X.*

para que puedas potenciar tu desarrollo y lograr lo que estés buscando. En este sentido, es importante que te reconozcas a ti mismo, el **autoconocimiento** es un elemento fundamentalmente importante para tu Plan de vida.

¿Alguna vez te has preguntado quién eres?

Se trata de un ejercicio de conciencia de cada uno de nosotros. En caso de que encuentres complicado formular una respuesta, existe una amplia variedad de formas de responder



a esta pregunta. En primer lugar, el conjunto de características que sobresalen a simple vista son las físicas. Algunas personas tienen la piel morena, otras son de un tono algo más blanco; la estatura también es una característica fácilmente identificable, la postura que tenemos, el color y estilo de cabello, el color y tamaño de nuestros ojos, etcétera.

A lo largo de nuestra vida hemos desarrollado paulatinamente ciertas características que nos definen físicamente y que nos permiten tener un autoconcepto de nosotros mismos. Es muy importante señalar que ***“quererse y respetarse a sí mismo son condiciones***



absolutamente necesarias para triunfar en la vida. No [es posible] concebir a una persona exitosa que no se quiera y respete a sí misma”³⁶.

También, puedes tomar en cuenta tu ámbito familiar, de esa forma eres hermana, hermano, hija, hijo, sobrina, nieto, etcétera. Para cada uno de estos lazos podrás darte cuenta que existe un adjetivo que bien te puede describir. Puedes tener buenas relaciones con determinados miembros de tu familia y con otros estar distante. De igual manera, con los y las personas que consideres tus amigas/os. Tú estás definido en gran medida por las relaciones personales que mantienes. Es muy común escuchar que cada persona es el promedio de las 10 personas con las que pasa la mayor parte de su tiempo.

Así, si tú eres una persona que suele destinar una cantidad de tiempo importante con otras diez personas que les gustan los deportes, seguramente se convertirá en la onceava; si por el contrario, eres una persona que le gusta pasar el tiempo con personas que son o quieren ser emprendedores, seguramente te convertirás en



³⁶ Castañeda, Luis, *Un plan de vida para jóvenes*, Poder, México, 2008, p. 18.

una más de ellas/ellos. Las relaciones personales son, definitivamente un elemento característico de tu personalidad, que te facilitará generarte una idea muy cercana a la realidad de lo que eres. 🧑🏻‍🦱🧑🏻‍🦱🧑🏻‍🦱🧑🏻‍🦱🧑🏻‍🦱

Otro componente que puede servirte bien para responder a esta pregunta es el medio académico o laboral en el que te desenvuelves. Ya sea que estés estudiando y buscando tener buenas calificaciones, que al mismo tiempo trabajes, o incluso que no realices ninguna de esas actividades, será de gran apoyo en tu tarea.

En este sentido debes tener bien claro que no vales por lo que tienes, sino por lo que eres. El valor del ser humano no se mide en dólares, rupias o yenes, se mide por su capacidad de ser feliz, para hacer aportaciones benéficas a la humanidad. Allí estriba tu valor: en servir a los demás y a ti mismo para ser feliz³⁷.

Todas estas opciones que se presentaron servirán para que comiences a ejercitar tu autoconocimiento y posteriormente tengas más claro la construcción de tu proyecto de vida, puesto que es necesario conocer en donde estás para decidir hacia dónde quieres ir. Así que comencemos a practicar...

Y tú, ¿Quién eres?



³⁷ *Ibíd.*, p. 21.

Clara, 15. Me gusta ir a la escuela y pasar tiempo con mis amig@s. 🐱🐱 En la escuela voy bien aunque en dos materias no tanto.

🧐 Con mi familia me llevo excelente, sobre todo con mi hermanita de 5 años. Me gustan las películas románticas y de terror, aunque suene raro. 🎮👤 Soy una buena amiga y también trato de ser buena gente aunque no siempre me caigan bien las personas. Tengo novio aunque aún no soy activa, sexualmente. Me gusta porque es alto y va al gym, ahí fue donde lo conocí.



Marco, 16. Estoy estudiando el segundo año de preparatoria, voy bien en las materias que me gustan, o sea, las matemáticas.

🎵🎸 Me gustan mucho los deportes, sobre todo el futbol. ⚽ Le voy al Toluca, porque crecí muy cerca del estadio Nemesio Díez.

🏆 Ahorita, juego en tres equipos diferentes, uno los miércoles y dos partidos los domingos. Con mi familia me llevo bien, en mi casa sólo somos mi mamá y mi hermana que ya está estudiando en la Pedagógica. Tengo novia, se llama María. Sobre las relaciones sexuales ya hemos tenido, y sí usamos protección siempre, por si las dudas. 🧴🧴



El autoconocimiento nos permite ir, después de un proceso de reflexión, hasta un nivel de autoestima. Probablemente, en algún momento has escuchado que te hablan del autoestima, o que le dicen a alguna persona que no tiene autoestima, así que seguramente tendrás una idea de lo que se trata.

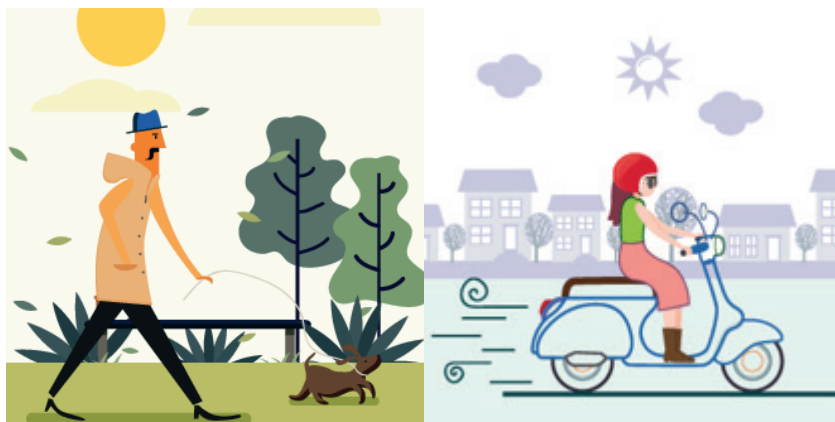
La autoestima es la “dimensión personal por la cual la persona siente positivamente sobre ella misma”³⁸. Los ideales sociales muchas veces son irreales, la forma en como nos debemos ver, el peso y la talla que se consideran “atractivos”, la belleza (particularmente “importante” en el caso de las mujeres), qué coche debes manejar, en dónde debes vivir, etc. La autoestima, después de haber realizado un ejercicio a conciencia de autoconocimiento, te servirá para poder aceptarte, quererte y trabajar para que tengas una mejor calidad de vida, por ti. 😊😊😊

Muchas veces no encontramos satisfacción, buscamos obtenerla en otros ambientes o a partir de agentes ajenos a nosotras/os mismas/os, esto es debido a que no nos conocemos, no comprendemos lo que queremos, nuestras metas, lo que nos llena. 😞

38 Roche Olivar, Robert, *Psicología y educación para la prosocialidad: optimización de las actitudes y comportamientos de generosidad, ayuda, cooperación y solidaridad*. Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, 1995, p. 49.

¿Cómo podría afectarte no hacer este ejercicio de reforzamiento del autoestima?

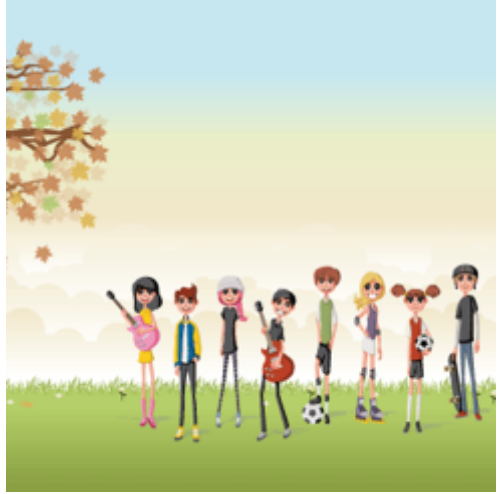
Muchas jóvenes comienzan sus relaciones por curiosidad o por presión de su grupo social. El sexo constituye en muchas ocasiones el pago ineludible para establecer una relación con un chico. Hay chicas que ponen el mismo empeño en perder su virginidad que sus madres ponían en conservarla, porque en muchos ambientes el 'ser mujer' se ha desplazado del momento de la primera regla a la primera relación completa. Las jóvenes sin relaciones son tenidas por melindrosas, 'estrechas' o pazguatas dentro de su grupo de edad³⁹.



³⁹ Gurrea, José, *La sexualidad*, Montesinos, Barcelona, 1985, p. 89.

En este sentido, conviene que conozcas una historia: la importancia de conocerte a ti misma/o. La seguridad que puedas tener, depende de qué tan bien te conozcas y te valores.

En la etapa de la vida en la que te encuentras, con todos los cambios físicos, hormonales y sociales que experimentas en un periodo de tiempo muy corto, muchas veces es fácil perder el camino. Una cosa que también debes tomar en cuenta es que es muy fácil elegir un camino de



gratificaciones inmediatas, si tenemos un poco de dinero. Un ejemplo de esto, son aquellas personas que gastan la mayor parte de sus quincenas en los primeros días después de recibirla, sin pensar en el futuro (no sólo para sobrevivir, sino para llevar a cabo algunos otros planes como viajes, comprar un automóvil, etc.) a pesar de que se requiere algunos sacrificios mayores, las recompensas también son igualmente grandes.






Si haces un ejercicio de conciencia y reflexión sobre tus metas, tus anhelos, tus deseos, y comprendes que como todos tú tienes derecho a realizar tus sueños, te enfocas y trabajas para lograrlos, puedes alcanzarlos por ti misma/o.



Una vez que has decidido comenzar a formular tu proyecto de vida, es conveniente que conozcas algunas herramientas que te servirán para que lo logres de mejor manera, lo más adecuado a las posibilidades reales que tienes y de esa forma podrán tener una mejor posibilidad de éxito.

La primera de ellas que debes conocer es un término que se utiliza sobre todo en el ámbito de las finanzas y la economía: **el costo de oportunidad**. En términos simples, se trata del posible perjuicio que tienes al elegir una opción “A” en lugar de tomar la opción “B”. Imaginemos una situación en la que te encuentras en posesión de 20,000 pesos que puedes gastar en cualquiera de estas dos opciones:

- Comprar un iPhone X de 64 Gb que te servirá para comunicarte y socializar con tus amistades. 
- Pagar un curso de inglés durante un año en una escuela de buena reputación.  

El costo de oportunidad en el caso de que elijas la primera opción es que seguramente vas a tener problemas para pasar tu materia de inglés y es un requisito que tarde o temprano tendrás que cumplir. Para el segundo caso, el costo de oportunidad es que no estarás comunicado y tampoco podrás hacer uso de todas las ventajas que tiene un artefacto tecnológico de ese estilo.

La decisión que tomes debe estar definida por tus pretensiones, metas, objetivos y estrategias, y es uno de los elementos que debes tomar en cuenta para cada decisión y oportunidad que tengas en la vida.



Para tu proyecto de vida es una gran opción considerar una carrera universitaria. Considera revisar de vez en cuando alguna nota en internet sobre los temas que te interesen con respecto al ámbito laboral en tu vida adulta. Debes considerar varios aspectos como la demanda de trabajadores de esa rama, es recomendable que visites alguno de los sitios de reclutamiento laboral ya sea físicamente o por internet. Ahí te darás cuenta de cuáles son las ramas de trabajo en donde mejor te puedes colocar y con los mejores salarios, y posteriormente tomar una decisión. Recuerda que la educación es la forma más segura de salir adelante.

Cuando decides hacer tu propio proyecto de vida, con este vienen acompañados de varios objetivos



que debes considerar porque te pueden ser de gran utilidad en distintas situaciones que vas a vivir en los muchos momentos de la vida por los que vas a transitar. A continuación te enlistamos algunos de ellos con una breve descripción para una

mejor comprensión⁴⁰.

Autoconocimiento

¿Quién eres? ¿Qué es lo que te define? ¿Cuáles son tus pretensiones? ¿Eres feliz? ¿Qué es lo que más te importa? Hacer un ejercicio de reflexión interior en cada una de las etapas de tu vida te permitirá ser un ser humano íntegro, seguro y feliz.



Lograr la independencia, autonomía y sustentabilidad como persona

“Nadie aprende en cabeza ajena”.

Es un dicho muy común que significa entre otras cosas que tienes que vivir tu vida, aprender de tus propias experiencias y perseguir tus propios sueños. No significa esto que no sigas algunas opiniones de personas que tienen más experiencia que tú, pero depende de ti, del camino que quieras seguir. Es muy importante que comprendas que el paso hacia la edad adulta significa también que debes empezar a pensar en tu sustentabilidad, dependiendo de las posibilidades y opciones que las características de tu entorno te permitan.



40 Gobierno de la Ciudad de México, *Por mi, por ti, por tod@s. Información vital para la salud sexual, op. cit.*, pp. 91-92.

Jerarquizar necesidades y establecer prioridades en la vida.

¿Qué es lo que quieres? Tener dinero, libertad financiera, una casa, tranquilidad espiritual, viajar, una carrera, un buen trabajo, etc. Para esto debes hacer un balance entre lo que necesitas (en este momento y en los años por venir) y lo que quieres (de igual forma en el presente y en el futuro).



Reconocer las actividades innatas y otras oportunidades a desarrollar.

Algunos tenemos capacidades particularmente desarrolladas para hacer determinadas cosas, otros para otras. Encuentra tus talentos y aprovéchalos, te facilitará mucho para conseguir tus objetivos de vida.



Lograr la autodisciplina y el aprendizaje.

Nada es fácil en la vida. Si quieres algo tienes que trabajar para conseguirlo. Desde luego algunas veces te costará más trabajo y algunas otras menos, y es importante que reflexiones sobre cada caso, aprende de tus errores y repite las fórmulas que te hayan generado éxitos.



Lograr un equilibrio entre la vida personal, familiar, laboral y social.

Si tienes un objetivo laboral, que no te aleje de tu familia y de tus seres queridos. Si quieres avanzar en alguna relación personal, casarte, formar una familia, que no te aleje de tus sueños. El equilibrio que puedas lograr entre las diversas áreas en la vida te ayudará a que la vida "te llene".



Prosperar con el bienestar y la calidad de vida.

De poco sirve tener todo el dinero del mundo si no tienes salud, relaciones personales, etc. Busca en todo momento mejorar tu calidad de vida, trabaja muy fuerte, pero "date tus gustos".



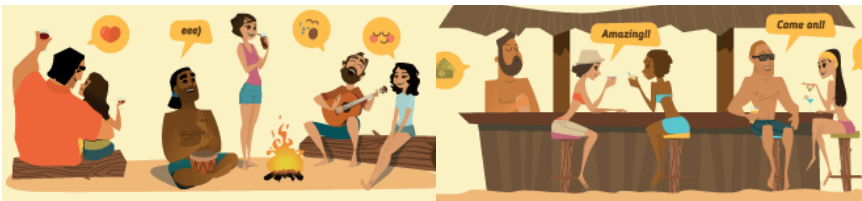
Mejorar el autoestima y la capacidad de toma de decisiones.

Mientras más vayas avanzando en el autoconocimiento y en el autoestima mejores decisiones vas a tomar. Después, estas decisiones te darán experiencia, conocimientos, y tendrás la oportunidad de prosperar para mejorar cada área de tu vida.



Tener un estilo de vida e identidad propios.

Seguir modas no necesariamente es malo, hacerlo en exceso es un signo de falta de seguridad. Tratar de actuar como lo hacen las otras personas no te dejará sino en una posición de no saber quién eres. Tú eres una persona única, con sentimientos, deseos, ambiciones, ideas y características propias. No las dejes de lado, sé tú misma/o.



FUENTES DE CONSULTA

- Campa, Manuel, "Enfermedades de Transmisión Sexual", en *México Social*, 2016, Disponible en: <http://www.mexicosocial.org/index.php/colaboradores/salud-publica/item/881-enfermedades-de-transmision-sexual>
- *Cartilla de Derechos sexuales de adolescentes y jóvenes*, 2ª ed., Comité Promotor, México, 2016.
- Castañeda, Luis, *Un plan de vida para jóvenes*, Poder, México, 2008.
- CNDH, *¿Qué son los Derechos Humanos?*, Disponible en: http://www.cndh.org.mx/Que_son_Derechos_Humanos
- Conapred, *Discriminación e igualdad*. Disponible en: https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=84&id_opcion=142&op=142
- Conapred, *Encuesta Nacional sobre la Discriminación en México*, Conapred, México, 2010.
- Conapred, *Encuesta Nacional sobre la Discriminación en México*, Conapred, México, 2017.
- Conavim, *Nuevas masculinidades: reconstruyendo la hombría*. Disponible en: <https://www.gob.mx/mujeressinviolencia/articulos/nuevas-masculinidades-reconstruyendo-la-hombría>
- Consejo de la Juventud de Navarra, *Guía de buenos*

amores para fomentar el buen trato y prevenir la violencia de género en el noviazgo entre jóvenes, CJN NGK, Navarra, 2011.

- Cortés Cid, María Margarita, Rodríguez Gutiérrez, Yaiza y Muñoz López, Alejandra, *Guía para la incorporación de la perspectiva de género*, Secretaría de Relaciones Exteriores, México, 2014.
- Doazan, Frederic, *Supervenus*, Francia, 2013.
- Domínguez, Luciano y Díaz, José Manuel, *Enfermedades de Transmisión Sexual*. Disponible en: http://www.facmed.unam.mx/sms/seam2k1/2008/ago_01_ponencia.html
- García Hernández, Gloria Elizabeth, *Mi hijo, lo mejor que me ha pasado en la vida: una aproximación a los significados de las trayectorias sexuales reproductivas de madres adolescentes en contextos de pobreza*, Imjuve, México, 2016.
- Gobierno de la Ciudad de México, *Por mí, por ti, por tod@s: Información vital para la salud sexual*, 3a ed., Secretaría de Salud del Distrito Federal, México, 2015.
- Inmujeres, *El ABC de Género en la Administración Pública*, Inmujeres - PNUD, México, 2004.
- Gurrea, José, *La sexualidad*, Montesinos, Barcelona, 1985.
- Inmujeres, *Glosario de género*, Inmujeres, México, 2007.
- Lagarde, Marcela, *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*, Siglo XXI Editores, México, 2014.
- *Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia*, México, 2007.

- Mexfam, *Manual para trabajar el laminógrafo de: Derechos Sexuales y Reproductivos de las y los adolescentes y jóvenes*, Mexfam – Afluentes A.C., México, 2011.
- Mexfam, *Métodos anticonceptivos*. Disponible en: <http://mexfam.org.mx/metodos-anticonceptivos/>
- Museo Memoria y Tolerancia, *Diversidad e Inclusión*, Disponible en: <https://www.myt.org.mx/noticia/50>
- Núñez, Guillermo, "Vínculo de pareja y hombría: atender y mantener en adultos mayores del Río Sonora, México", en Amuchástegui, Ana y Szasz, Ivonne (coords.), *Sucede que me canso de ser hombre... Relatos y reflexiones sobre hombres y masculinidades en México*, Colmex, México, 2007.
- ONU – DH, *20 Claves para conocer y comprender mejor los derechos humanos*, 3ª ed., ONU – DH, México, 2016.
- Pedrowicz, Silvana, Artagaveytia, Lucila y Bonetii, Juan Pablo, *Salud y participación adolescente. Palabras y juegos*, Unicef, Uruguay, 2006.
- Planned Parenthood, *Enfermedades de transmisión sexual*. Disponible en: <https://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual>
- Planned parenthood, *Imagen corporal y la sexualidad*. Disponible en: https://www.plannedparenthood.org/files/6614/0042/3879/BodyImage_2008SPA.pdf
- Roche Olivar, Robert, *Psicología y educación para la prosocialidad: optimización de las actitudes y comportamientos de generosidad, ayuda, cooperación y solidaridad*. Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, 1995.

- Ruiz Rivera, Nahelli, "La definición y medición de la vulnerabilidad social. Un enfoque normativo", en *Investigaciones Geográficas, Boletín del Instituto de Geografía*, UNAM, Núm. 77, México, 2012.
- Salguero Velázquez, María Alejandra, Soriano Chavero, Montserrat, Ayala Jiménez, Cinthia Dafne, "Estereotipos de género: sexualidad y anticoncepción en jóvenes universitarios de clase media", en *Investigaciones feministas*, UNAM – FES Iztacala, vol. 7, núm 1, México, 2016.
- Stern, Claudio, "Estereotipos de género, relaciones sexuales y embarazo adolescente en las vidas de jóvenes de diferentes contextos socioculturales en México", en *Estudios sociológicos*, Colmex, vol. XXV, núm.73, México, 2007.
- Su médico, ¿Sabes qué significa la sigla LGBTIIIQ? Disponible en: <https://sumedico.com/sabes-significa-la-sigla-lgbtiiiq/>
- VITAE, *Enfermedades de Transmisión Sexual*. Disponible en: <http://vitae.ucv.ve/?module=articulo&rv=12&n=174>