

CONÉCTATE

sexualidad para adolescentes



CONÉCTATE

sexualidad para adolescentes

José A. Aguilar Gil
Gabriela Rodríguez Ramírez

 **SITESA**

Editores e Impresores Profesionales
EDIMPRO, S.A. de C.V.



Conéctate: sexualidad para adolescentes

Primera edición, 2012

D. R ©José Aguilar, 2012

D. R ©Gabriela Rodríguez, 2012

D. R ©2012 Editores e Impresores Profesionales Edimpro, S.A de C.V.

Tiziano 144, Col. Alfonso XIII, C. P. 01460, México, D. F.

Diseño de interiores y forros: Miguel Ángel Rojas

Ilustraciones interiores: Armando Avilez y Jorge García

Ilustración portada: Jorge García

Coordinación editorial: Amalia Estrada

ISBN:

Editado digitalmente en México por:

SITESA, Editores e Impresores Profesionales EDIMPRO S.A. de C.V.

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, sin permiso previo y por escrito del editor.



Con cariño, dedicamos este libro a:

Karla, Pepe, Maru, Luis, Milena y Luciano.

Así como a:

Valeria, Benjamín y Antonia.

Queremos agradecer la valiosa
colaboración de los adolescentes:

*José Ángel Domínguez Aguilar,
María Eugenia Domínguez Aguilar
y José Luis Aguilar Bolarín.*



ÍNDICE

	Mensajes 6
	Prólogo 7
	Comunicación en casa 8
	Pubertad femenina 10
	Menstruación 13
	Virginidad 15
	Pubertad masculina 17
	Masturbación 20
	Noviazgo 22
	Violencia en el noviazgo 24
	Relaciones sexuales 26
	Embarazo adolescente 29
	Anticoncepción 31
	Anticoncepción de emergencia 34
	Interrupción del embarazo 36
	Derechos sexuales 39
	Diversidad sexual 43
	Pornografía 45
	Trabajo sexual 47
	Hostigamiento y abuso sexuales 49
	Infecciones de transmisión sexual 51
	VIH SIDA 54
	Glosario 58



PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES:

Este libro es para ti: lo escribimos con la intención de proporcionarte información útil y práctica sobre tu cuerpo, tu sexualidad y tus relaciones afectivas, así como los problemas y riesgos que todo ello conlleva y las formas de prevenirlos. Esperamos que sea una herramienta que ayude a convertirte en una persona informada, crítica, respetuosa, abierta y comunicativa en el tema de la educación integral de la sexualidad.

Te invitamos a leerlo y, si lo deseas, a compartirlo con quien sabes que te quiere y te comprende, como tus familiares, amigas y amigos. También te exhortamos a seguir buscando respuestas a tus inquietudes y dudas en librerías, bibliotecas y en las páginas de internet que te sugeriremos, ya que algunas incluyen información científica.

Recuerda que la educación sexual es tu derecho y puede ayudarte a ser más feliz.

PARA LOS PADRES DE FAMILIA:

Hablar sobre sexualidad en casa no es fácil, se trata de un tema que mueve nuestras emociones de manera profunda, de ahí que a veces preferimos que las cosas se sobrentiendan y no hablamos de ellas directamente con nuestros hijos o hijas. Sin embargo, está visto que hablar sobre sexualidad en la familia es determinante para mejorar la comunicación y, sobre todo, para evitar problemas que pueden llegar a ser graves. Diversos estudios muestran que, además de mejorar la comunicación familiar, hablar en casa sobre los temas sexuales promueve el respeto entre los hombres y las mujeres, previene el riesgo de violencia sexual, de embarazos no deseados, así como de adquirir infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH-SIDA; además ayuda a decidir cuándo y cómo vivir la sexualidad de una manera placentera y responsable, que contribuya a la realización de los planes de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó los resultados de un estudio cuyas conclusiones confirman la importancia que tienen las madres y padres de familia (o quien ejerce la tutoría) para mejorar la salud y desarrollo de las y los adolescentes. Se encontraron cinco funciones clave que las madres y padres de familia pueden ejercer con las y los adolescentes: 1) lograr un alto grado de conexión entre madres y padres; 2) tener reglas claras y dar seguimiento a las mismas; 3) ofrecer sustento y protección a los hijos e hijas; 4) tener respeto hacia la individualidad de cada miembro; 5) tomar conciencia de la importancia de la imitación de los modelos que muestra la familia.

Este libro busca contribuir a mejorar esa conexión familiar: sería ideal que padres, madres e hijos leyeran simultáneamente, y comentaran cada uno de los temas abordados en esta obra, lo cual no se contrapone con que también niñas, niños y adolescentes se sientan siempre libres de leer o revisar por su cuenta los textos, pues con ello estamos respetando su intimidad y su libertad de acceso a la información.

La educación sexual es un derecho humano y también un medio que contribuye a la felicidad de todos.

José A. Aguilar Gil y Gabriela Rodríguez Ramírez



PRÓLOGO

¡Este libro es genial!, ¡está súper padre!

Aunque mi capacidad para hablar el idioma de los jóvenes mexicanos es limitada, me basta con lo anterior para describir mis impresiones sobre *Conéctate: sexualidad para adolescentes*.

Es un gran honor escribir el prólogo de un libro para jóvenes.

Si tuviera una asesora de doce años de edad, le pediría que lo redactara, pues estoy segura de que, además de hablar de temas que interesen a los adolescentes, hay que hacerlo en una forma que consideren suya.

Soy una defensora incondicional de los derechos de los jóvenes. La Declaración de los Derechos del Niño, firmada por casi todos los países del mundo, establece como sus derechohabientes a los menores de dieciocho años, quienes tienen poder de decisión sobre sus vidas, de acuerdo con sus capacidades en evolución. Me llena de orgullo haber participado en la redacción de la Declaración de los Derechos Sexuales de la Federación Internacional de Planificación de la Familia (IPPF por sus siglas en inglés), porque en ella reconocemos que las sociedades deben crear ambientes en los que niñas y niños puedan desarrollar capacidades óptimas, en los cuales exista un mayor respeto hacia su potencial para participar y responsabilizarse de la toma de decisiones sobre sus propias vidas.

Este libro es una contribución importante al desarrollo de las facultades que tienen los adolescentes para comprender las implicaciones de sus acciones y decisiones de acuerdo con sus intereses. ¡Que llegue a manos de todos los lectores y lectoras que deseen beneficiarse con su lectura!

Dra. Carmen Barroso.
Directora de la Federación Internacional de Planificación de la Familia-Región del Hemisferio Occidental.



ÍNDICE



GLOSARIO



COMUNICACIÓN EN CASA



Contactos conectados:

- Incomprendido** (Jorge)
- Libre como el viento* (Sergio)
- Ganamos el partido** (Ricardo)
- Lo mío no es capricho** (Ana)

Incomprendido dice: Estoy castigado.

Ganamos el partido dice: Ya sé, las calificaciones...

Incomprendido dice: "Neta", no tengo ganas de estudiar.

Libre como el viento dice: A mí me pasa lo mismo, mi papá dice que antes era el mejor de mi salón y que si sigo así, nunca seré médico.

Incomprendido dice: Los papás siempre hablan de la importancia de forjarse un futuro, pero eso no me interesa, yo tengo cosas más importantes en qué pensar.



Incomprendido

Ganamos el partido dice: Así son todos los papás. El otro día, el mío me obligó a acompañar a mis hermanas porque ya soy "todo un hombre". Después, le pedí permiso para ir a una fiesta y me ordenó que llegara temprano porque aún soy muy chico para salir de noche. ¿Quién lo entiende?

Incomprendido dice: A veces mi mamá me ayuda a pedir los permisos, pero en otras ocasiones no, sobre todo cuando no la acompaño al súper... ¡no entiende que ya no me gusta ir!

Libre como el viento dice: Antes iba con mi mamá a todos lados, porque me agradaba que me vieran con ella, hasta la presumía, **jajaja...**

Incomprendido dice: Mi mamá tampoco entiende nada, dice que he cambiado mucho. No sé por qué hay momentos en que quiero estar con ella y otros en que siento rechazo, ¿qué será?

Lo mío no es capricho dice: Lo mismo me pasa pero con mi papá.

Incomprendido dice: ¡Caray!, nadie nos comprende... 😞

Ganamos el partido dice: ¡Cálmate, incomprendido...!

Libre como el viento dice: Yo he pensado en irme de casa, sobre todo después de la última discusión que tuve con mi papá, le grité que ya no lo aguantaba y me salí, pero en la noche regresé. Hay momentos en que no lo soporto, por todo se enoja y me regaña. Ya no quiero parecerme a él. Me ha desilusionado... 😞

Incomprendido dice: Ya cámbienle, me están dando ganas de llorar, y "¡los hombres no lloran!", **jajaja...**

Ganamos el partido dice: ¡Ahora sí, chavos...! Me inscribí en clases de guitarra, así que vamos a formar el grupo de rock. Qué onda Sergio, ¿tocas la batería o no?

Lo mío no es capricho dice: **WOW** ¡Felicidades!, ya los veo más "tranquis". Voy a mandarles por mail la información que encontré sobre comunicación en las familias, quizá les ayude a entender lo que pasa, por lo pronto me despido... **BYE**

Incomprendido dice: Oigan, ahora que Ana se salió del chat, ¿a que no saben? Está punto de ser mi novia, ya mero le voy a llegar...



Lo mío no es capricho



ÍNDICE



GLOSARIO



Ganamos el partido dice: Pues suerte amigo, espero y no te cortes, ¿eh?
Libre como el viento dice: Recuerda nuestro pacto: "nadie dejará al grupo por una chica".
Incomprendido dice: Estimados: ya llegó mi mamá... 😞
Libre como el viento dice: ¡Te va a castigar!
Incomprendido dice: Siempre que se enoja dice que ahora si me va a quitar la compu... 😞
Libre como el viento dice: Es que nuestros papás no saben que nuestras discusiones son "chidas". La vez que hablamos de religión, Jorge no se conectó como un mes, **jajaja...**
Incomprendido dice: ¡Cálmate!, ¿eh? Sólo fueron dos días, **jajaja...**
Libre como el viento dice: Lo padre es que cada quien dice lo que piensa y todos respetamos, ¿no?
Incomprendido dice: Bien chido, pero ahora sí me voy antes de que me castiguen otra vez! **BYE**



Ganamos el partido

Ganamos el partido dice: Adioosss, ahí se ven... 😊
Libre como el viento dice: Antes de que se vayan chequen sus correos. Ana nos escribió algo sobre comunicación en las familias:

La capacidad de comunicarse se desarrolla en el núcleo familiar, ahí se aprende a dar y recibir mensajes y esto permite conocer el mundo y la forma en que nos relacionamos con las demás personas. Durante la adolescencia de los hijos o hijas, algunas familias que hasta entonces habían mantenido una adecuada comunicación y un equilibrio familiar, pueden llegar a perderlos, y es necesario hacer un gran esfuerzo para alcanzar nuevas formas de comunicación y **respeto** a todos los integrantes de las familias.

Para comunicarse en familia es necesario:

- Respetar las opiniones, aunque sean diferentes.
- Tener los mismos derechos hombres y mujeres.
- Relacionarse sin violencia, ni abuso.
- Repartir las tareas del hogar.
- Tomar decisiones en conjunto para mejorar la vida familiar.
- Compartir las responsabilidades, el tiempo libre y los compromisos familiares.
- Aprender a decir lo que sentimos de forma directa y sin agresión, así como escuchar con atención y respeto.
- Aceptar que las familias son muy diversas, con distintos arreglos familiares: parejas con hijos e hijas (hogares nucleares); un papá o una mamá que vive con sus hijos (hogares monoparentales); parejas sin hijos (hogares nucleares); personas que viven solas (unipersonales); parejas conformadas por hijos de cada quien y en ocasiones hijos de ambos (hogares compuestos); personas que deciden compartir sus vidas de diferentes sexos o del mismo sexo (hogares coresidentes); personas que viven con otras: nueras, yernos, suegros, primos (hogares extensos).



ÍNDICE



GLOSARIO



PUBERTAD FEMENINA

De: Ana <lunahorizonte@mimail.com>
Para: Norma <nochetenebrosa@tumail.com>

¡Hola, Norma! Con que "Noche tenebrosa", ¿eh? ¡Vaya nombre que te inventaste! ¿Tan negro está el panorama en Estados Unidos?

¡Cuéntame cómo te va en Seattle! Se te extraña, las chicas preguntan por ti, los chavos también... sobre todo Ricardo. ¿Qué tal la escuela?, ¿hay muchos paisanos o puro gringo?, ¿cuáles están más guapos?

¡Te extrañamos en mi fiesta!

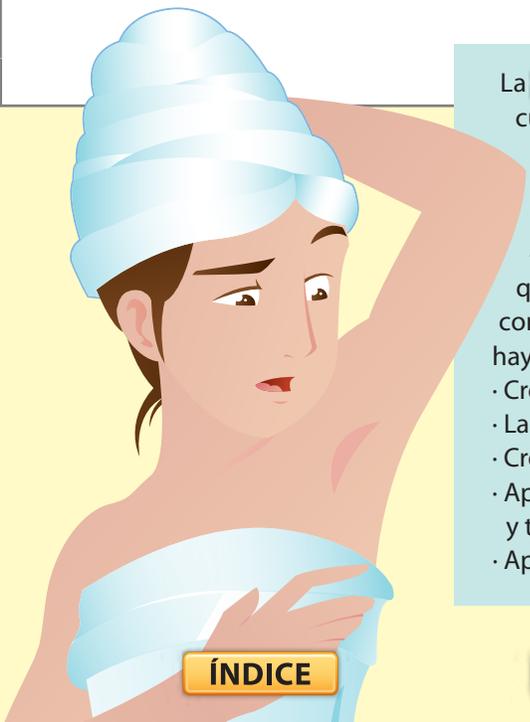
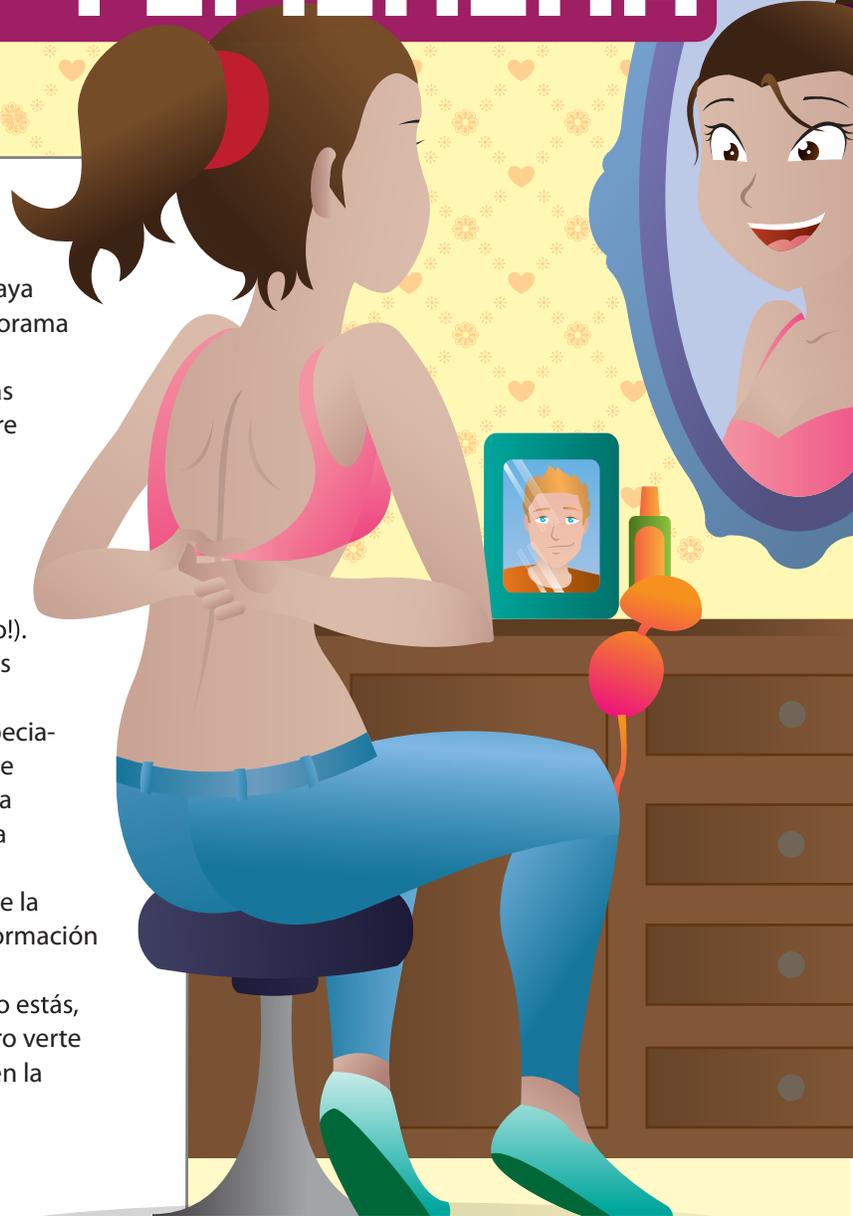
Mi papá por fin entendió que no viene al caso el pastel con velitas ni invitar a los tíos (¡uff!, ¡qué oso!). Nos dejó poner música y "chismear" entre nosotros súper padre.

Oye, ¿ya usas brasier? Dicen que allá hay unos especiales para nosotras, las que tenemos poquito... Yo me veo en el espejo y, ¡caray!, no se me nota nada... La verdad, no me gustaría llegar a fin de año con esta planicie. **jajaja...**

Por cierto, en la escuela estamos viendo el tema de la pubertad y ayer encontramos en Internet una información muy interesante. Checa el esquema que te anexo.

Hay cosas que sólo a ti puedo confiarte y, como no estás, tendré que escribirtelas pero, *shut up*, ¿sale? Espero verte en el chat para platicar más a gusto, me conecto en la noche.

¡Adióooooos! 😊



La **pubertad** es el conjunto de cambios a través de los cuales el cuerpo se prepara para la edad adulta. Debajo del cerebro hay una glándula del tamaño de un frijol, llamada "hipófisis", que produce y libera **hormonas** responsables de dichos cambios, los más visibles son:

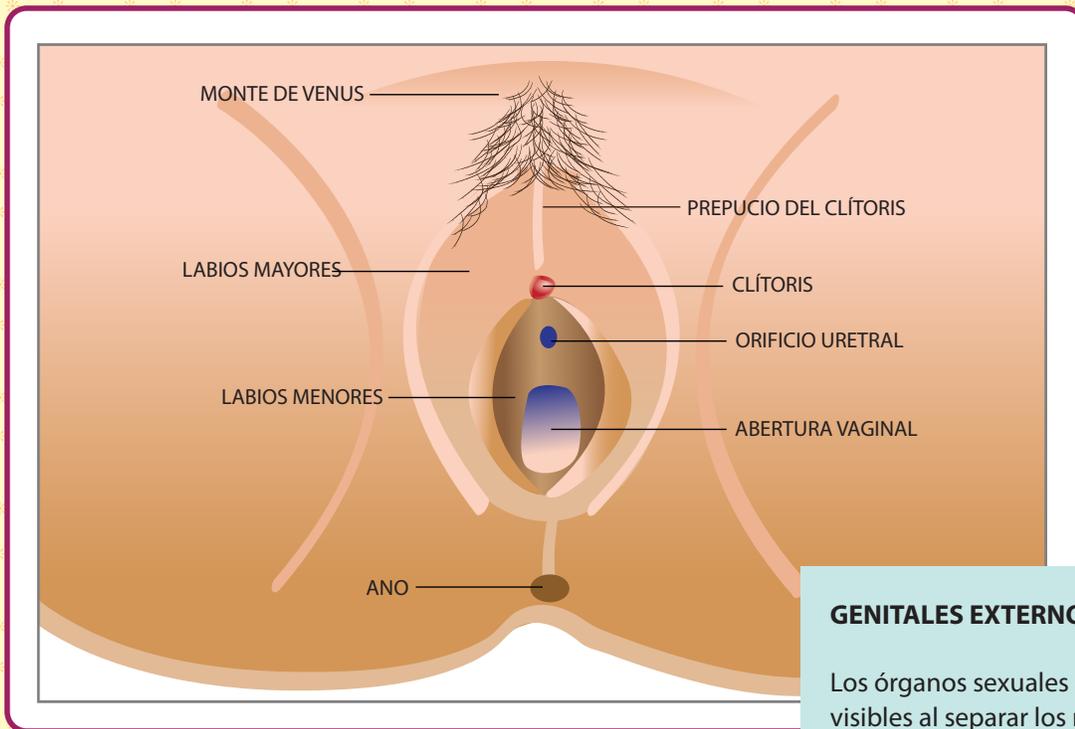
- A veces pueden brotar granitos en la cara, pecho y espalda. Hay que dejar de comer grasas en exceso, lavarse muy seguido la cara con agua y jabón neutro y evitar el uso de cremas o pomadas que no hayan sido indicadas por un médico.
- Crecen las mamas y la areola, los pezones sobresalen hacia afuera.
- La cadera y los muslos se redondean.
- Crecen los genitales internos y externos.
- Aparece un ligero vello en el **pubis**, formando un triángulo al revés, y también en las axilas.
- Aparece por primera vez la regla o menstruación.

ÍNDICE



GLOSARIO





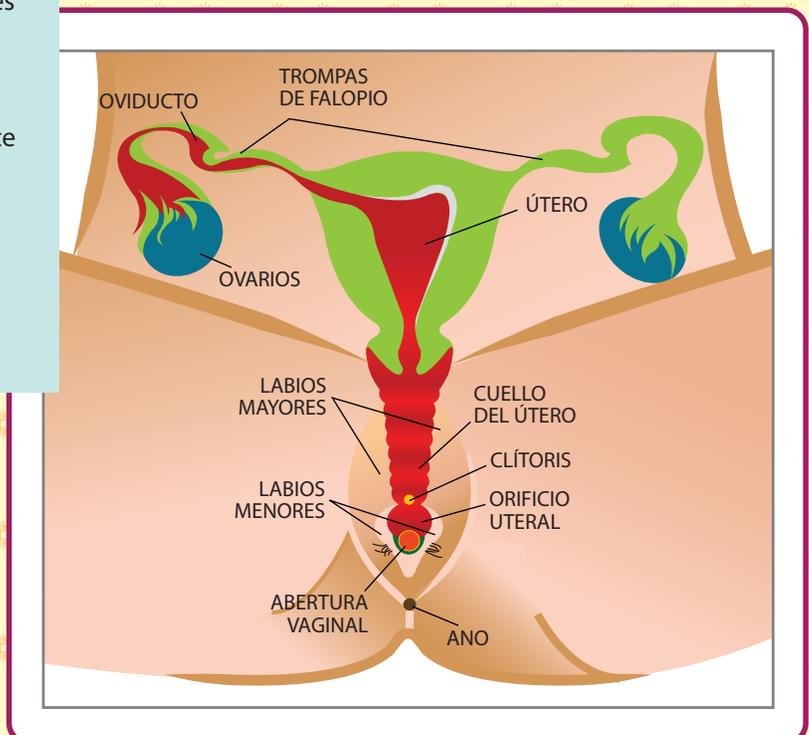
GENITALES EXTERNOS DE LA MUJER

Los órganos sexuales externos se hacen visibles al separar los muslos. Al conjunto de genitales externos se le llama "vulva". Consta de **labios mayores** (los cuales se tornan gruesos y sobresalientes durante la pubertad) y **labios menores** (que crecen y se separan de los mayores). El **clítoris** es el órgano más sensible de la mujer, permite sentir placer y es sensitivo a cualquier cosa que lo roce.

GENITALES INTERNOS DE LA MUJER

Los genitales internos (los que están adentro) son la vagina, el útero, las **trompas de Falopio** y los **ovarios**. En la adolescencia aumentan de tamaño para dar lugar a las relaciones sexuales y al embarazo.

Funciones de la vagina: Por la vagina fluye sangre durante la menstruación o regla. Durante el **acto sexual**, se impregna de un fluido que facilita la entrada del pene (órgano sexual masculino). Esto se conoce como "lubricación vaginal". La vagina recibe el semen, un fluido que expulsa el hombre en el acto sexual. Es el conducto que atraviesan los bebés al nacer.

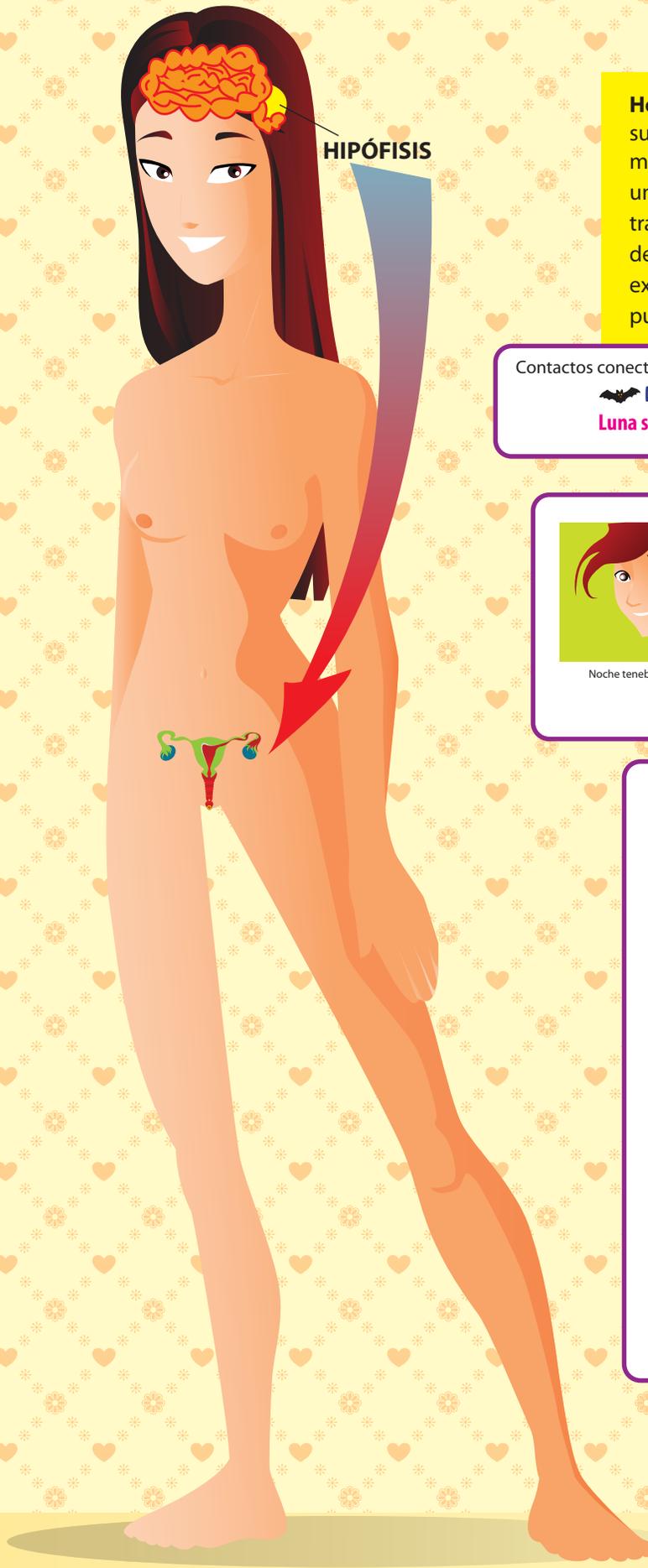


ÍNDICE



GLOSARIO





HIPÓFISIS

Hormonas: En la pubertad, la **hipófisis** libera unas sustancias llamadas "hormonas", responsables de la maduración de los ovarios y la expulsión de los **óvulos** unas células que pueden ser fecundadas al encontrarse con los **espermatozoides** en una de las trompas de Falopio; los espermatozoides son las células que expulsan los hombres con el **semen**. También en la pubertad aparece la menstruación o regla.

Contactos conectados:

 **Noche tenebrosa** (Norma)

Luna sin horizonte  (Ana)



Noche tenebrosa

 **Noche tenebrosa** dice: Hola, Ana, ¿estás ahí?

Luna sin horizonte  dice: Sip, ¡qué gusto amiguita!

 **Noche tenebrosa** dice: ¿K onda, my friend? No me lo vas a creer... ¡ya uso brasier y ya me bajó la regla!



Luna sin horizonte

Luna sin horizonte  dice: ¡Qué cañón, amiguita! Mi maestra dijo que la regla puede bajar entre los 10 y los 15 años. Depende del peso, entre más masa corporal, más temprano se empieza; aunque casi todas las mujeres inician a la misma edad que sus mamás. También el tamaño de los senos depende de la herencia y la grasa corporal... En esta etapa crecen los genitales internos y externos, como se ve en el esquema que te mandé.

 **Noche tenebrosa** dice: Sobre esos temas todavía tenemos muchas dudas.

Luna sin horizonte  dice: ¡Chin! Ya llegó mi mamá... ¡Mañana nos conectamos!

 **Noche tenebrosa** dice: ¡Claro! See you...!

Luna sin horizonte  dice: ¡¡Silla!! 



ÍNDICE



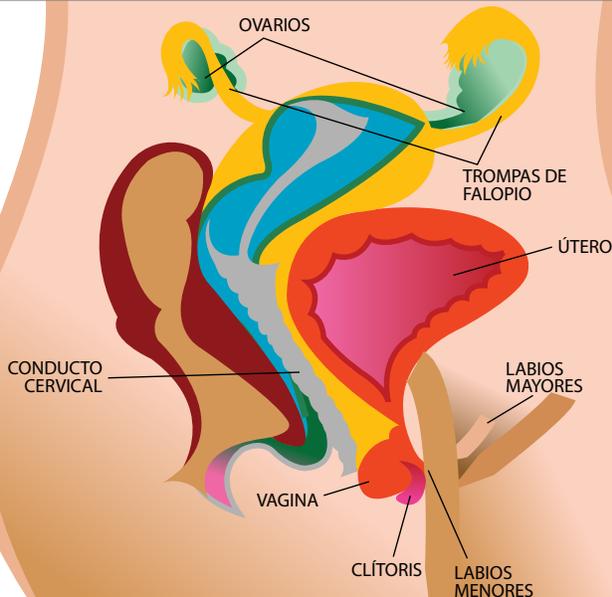
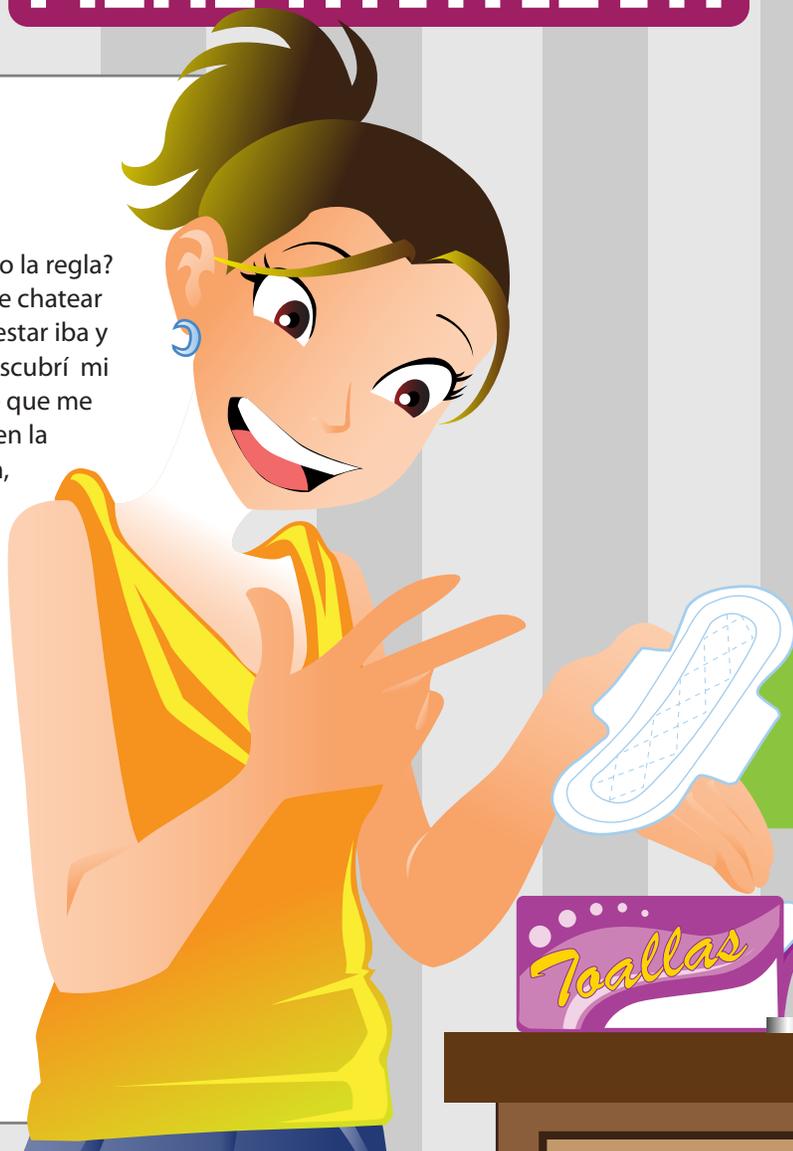
GLOSARIO



MENSTRUACIÓN

De: Ana <lunahorizonte@mimail.com>
Para: Norma <nochetenebrosa@mimail.com>
Asunto: Menstruación

¿Qué onda Norma? ¿Cómo estás?
¿Te acuerdas que me contaste que te había bajado la regla? Pues fíjate qué coincidencia, unos días después de chatear contigo, me estuvo doliendo el estómago, el malestar iba y venía, hasta que ayer, al regresar de la escuela, descubrí mi pantaleta manchada de sangre, ¡qué susto! Pensé que me había lastimado porque a veces me da comezón en la noche y bueno, luego me acaricio y se siente bien, pero ¿qué tal si me hubiera lastimado sin darme cuenta? Me tranquilicé y se lo dije a mi mamá. Ella me explicó que esto iba a ocurrir cada mes, me dio unas toallas sanitarias de las que anuncian en la tele, me dijo que me cambiara 2 o 3 veces al día, y que no dejara de bañarme. Me siento rara con ese bulto entre las piernas que podría notarse, pero al mismo tiempo, entiendo que ya soy toda una mujer. Después me cambié la toalla, estaba muy manchada. La envolví en un pedazo de papel higiénico y la tiré a la basura. ¡Qué experiencia!, ¡vivir lo que tanto me habían platicado! Mi prima Patricia me dijo que, al principio, no se regla con mucha regularidad, pero después, cada ciclo puede durar entre 25 y 35 días, con tres a siete de sangrado, aproximadamente. Tú, ¿cómo te has sentido con la regla?



De: Norma <lunahorizonte@mimail.com>
Para: ANA <nochetenebrosa@mimail.com>
Asunto: Re: Menstruación

¡Vaya Ana!, ¡hasta que apareces! Traté de chatear contigo la semana pasada, pero nunca te conectas. Mira, encontré un portal buenísimo para entender lo que nos está pasando. Échale un ojo.



Archivo adjunto:
[Esquema.bmp](#)

El **útero** o **matriz** es un órgano en forma de pera invertida que mide de 6 a 7 cm de largo y 4 de ancho. En él se forman los bebés. Está formado por dos capas: **miometrio**, que es la zona donde se encuentran los músculos que provocan las contracciones en el momento del parto, y el **endometrio**, que es como el nido que preparan las mujeres cada mes por si se desarrolla un bebé.



ÍNDICE

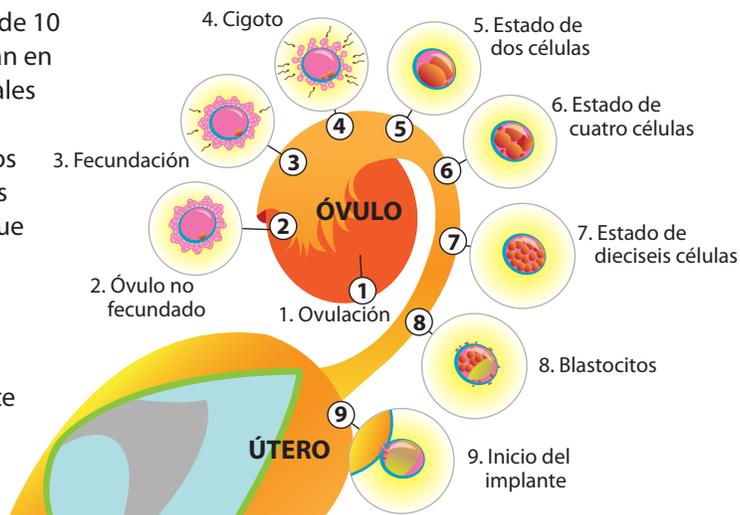


GLOSARIO



Los **tubos o trompas de Falopio** son dos "tubitos" de 10 a 14 cm. que salen de cada lado del útero y terminan en forma de flor. Sus puntas rodean los ovarios, los cuales tienen forma de huevo, miden 2.5 cm. de ancho y 4 de largo. Contienen de 200 mil a 400 mil folículos ováricos que maduran dando lugar a los óvulos. Los óvulos son las células sexuales femeninas con las que se forman los bebés.

La menstruación es un sangrado mensual que se origina por la pérdida del endometrio (o nido), que deja de ser necesario y sale a través de la vagina. Entre sangre y tejido se desechan aproximadamente 35 ml., el equivalente a entre 6 y 10 cucharadas.



En los ovarios ocurre la maduración del folículo ovárico, que estaba como dormido junto con los demás desde la infancia, a partir de la pubertad, despierta cada mes para que el óvulo salga a la superficie: entonces las trompas lo atraen como una aspiradora y lo llevan hacia el útero.

Si en ese camino encontrara un espermatozoide, sería fecundado y comenzaría a formarse un bebé, esto se conoce como fecundación. Las mujeres pueden comenzar a menstruar desde los 11 años o hasta los 17, durante ese primer año comienza la ovulación.



Luna sin horizonte

Noche tenebrosa dice: Amiga, ¡ya estoy aquí...! Oye, qué increíble, eso significa que poco después de empezar a reglar ¡podría quedar embarazada!, bueno, sólo si tuviera relaciones sexuales ¡claro!

Luna sin horizonte dice: ¿Qué se sentirá? ¿Que crezca un bebé dentro de ti!, ¡qué miedo!, ¿no? Lo de las hormonas no es tan difícil de entender...

Hormonas femeninas

Las mujeres tienen dos tipos de hormonas sexuales: **estrógenos** y **progesterona**. Estas hormonas "llevan mensajes" que ordenan a los ovarios y al útero lo que tienen que hacer. Las hormonas femeninas van y vienen, siguiendo un calendario tan regular como un reloj; las hormonas de los hombres no funcionan así, por eso se dice que las mujeres son cíclicas.

Ciclo menstrual

El ciclo se cuenta desde el primer día de la regla y termina un día antes del siguiente sangrado. En la mayoría de las mujeres es de 28 o 29 días, pero a algunas les dura entre 25 y 34. Durante los dos primeros años de menstruación siempre hay ciclos irregulares, algunos de 21 o hasta de 60 días, pero una vez que el cuerpo se acostumbra a estos cambios, los periodos son más regulares. La ovulación comienza 14 o 16 días antes de la menstruación; es el periodo fértil, cuando una mujer puede quedar embarazada si tiene contacto sexual. Es difícil saber con precisión cuáles son los días fértiles, pero se nota un ligero cambio en la temperatura y en los líquidos de la vagina. Durante la menstruación aumentan y disminuyen los niveles hormonales, y afectan las emociones, por eso algunas mujeres se sienten nerviosas un día antes de la regla. Además, pueden aparecer barritos o acné.



Noche tenebrosa

Noche tenebrosa dice: Lo bueno es que aún en esos días puedes realizar actividades normales como jugar, nadar, correr, etc. 😊

Luna sin horizonte dice: ¡Ahh! 😱 Ya me voy... No dejes de contarme qué onda, pero guarda bien tu *password* porque ya sabes, esto queda entre nosotras... 😊 Tengo que estudiar biología, ni modo... **BYE**



ÍNDICE



GLOSARIO



VIRGINIDAD



Noche tenebrosa

Noche tenebrosa dice: ¡Anis!, ¿cómo te trata la vida? ¿súper? ¿Qué crees? ¡Ya tengo novio! Todo empezó la semana pasada. Jack me invitó una nieve después de clase... No te había contado, pero es un chavo muy tierno. Su papá es gringo y su mamá de Michoacán... Se está poniendo interesante la cuestión. Oye, no se lo vayas a decir a Ricardo, porque si Jack y yo tronamos, podría volver a tratarlo cuando vaya para allá, ¿no crees?

Luna sin horizonte 🌙 dice: **wow** ¡Qué noticia!, ¡te felicito!... 😊😊😊 ¿Sabes?, Maru dice que el **deseo** es como un tren que se queda sin frenos, ¿será cierto...?

Noche tenebrosa dice: ¡Oooops!... ¡No lo sé!

Luna sin horizonte 🌙 dice: El domingo pasado Mario me envió un mensaje a mi celular: decía que si quería ser su novia. Lo pensé y... le dije que no. ¿Qué tal si en una de esas nos lleva el tren y ya no podemos parar? Además, tú sabes que Jorge es el que me gusta, cada vez está más guapo. Estoy yendo con él los domingos al programa de alfabetización, trabajamos a todo dar, aunque a veces se porta muy pesado con nosotras. He estado pensando si algún día me casaré, la verdad no tengo idea, por lo pronto me interesa la escuela y, sobre todo, mis amigas, bueno también ellos pero, ¡no sé...!

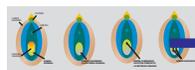


Luna sin horizonte

Luna sin horizonte 🌙 dice: ¿Sabes? el otro día estábamos hablando sobre la virginidad; Maru decía que no se puede saber si alguien es virgen o no, y decidimos consultar el internet para investigar más sobre eso. Mónica tenía razón; algunas mujeres tenemos una membrana en la entrada de la vagina que se llama "himen". Esta membrana puede ser elástica, gruesa o delgada y tener forma de media luna, de óvalo o con uno o varios orificios de diferentes tamaños.

Aquí te van los dibujos:

DIBUJOS



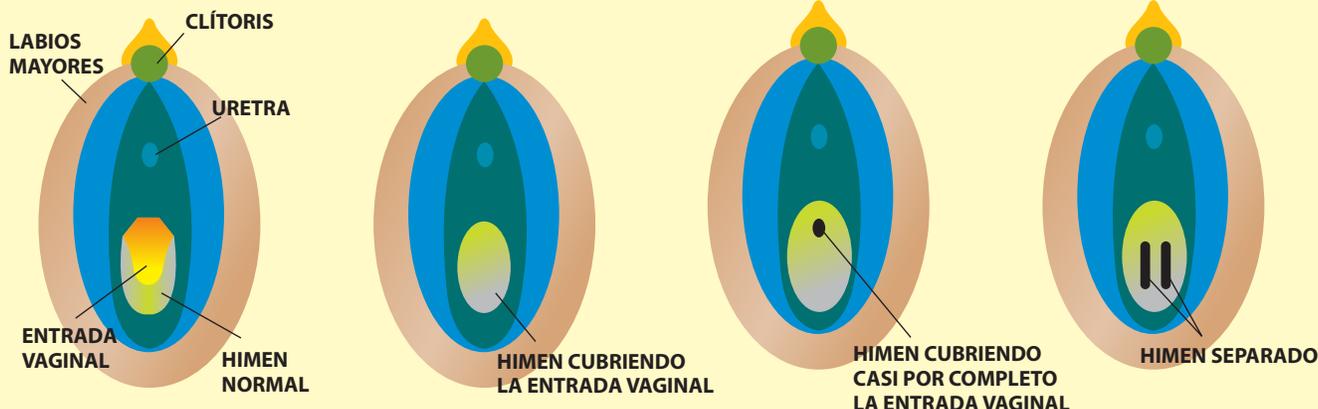
ÍNDICE



GLOSARIO



CUATRO ESQUEMAS DE HIMEN



Luna sin horizonte

Luna sin horizonte 🌙 dice: El otro día andaba en bicicleta y estaba sintiendo muy bonito, como aquella vez que soñé con Jorge y desperté con la pantaleta mojada. Pensé que quizás el himen se rompe si andas en bici o a caballo, o si te tocas. En el sitio encontré esta información:

Lo más frecuente es que el himen se rompa en el primer acto sexual, cuando llega a penetrar el **pene** en la **vagina**, por eso a veces hay un pequeño sangrado. Sin embargo, tres de cada cuatro mujeres tienen el himen elástico y sin perforaciones, por lo que no sangran con la penetración, asimismo hay ocasiones en que el himen se rompe hasta que tienen un primer hijo (durante el parto).

Luna sin horizonte 🌙 dice: Oye Norma, ¿qué onda? ¿Estás conectada?

Noche tenebrosa 🦋 dice: Aquí estoy. Me pregunto qué clase de himen tendré. Tanto que había oído hablar sobre el sangrado de la primera vez, ¡y resulta que no siempre ocurre! Oye, ¿ya sabes que es normal que se moje la pantaleta cuando... cuando te tocas o cuando te emocionas mucho pensando en alguien? Ese líquido es producto de la lubricación vaginal, ocurre cuando una se excita o se masturba, una práctica que —según la maestra de biología— no causa daño físico ni mental y hasta puede ser una preparación para antes de tener una **relación sexual**.

Luna sin horizonte 🌙 dice: Patricia mi prima me dijo el otro día que hay que pensarlo muy bien antes de tener un acto sexual, que no hay prisa y que es muy importante que ese momento no nos tome por sorpresa.

Noche tenebrosa 🦋 dice: Que cada quien se cuide a sí mismo o a sí misma porque el contacto sexual puede ser intenso. ¿Qué tal si los sentimientos se comprometen? Luego te clavas y hasta sufres.

Luna sin horizonte 🌙 dice: ¡No intenses! Cada persona tiene su posición y hay que respetarla. Maru piensa que ella sólo haría el amor si estuviera enamorada; Miriam dice que hasta que se case. Yo pienso que no se trata de hacerlo porque sí, hay que hablar primero para estar de acuerdo los dos, y luego decidir cuándo, cómo y dónde. Además está el tema de prevenir el embarazo: que si los anticonceptivos, que evitar el **SIDA** ... Yo no sé cuándo voy a estar preparada para todo eso... 😞

Luna sin horizonte 🌙 dice: Creo que Jorge me va a pedir que sea su novia, ¿qué hago?... 😞



ÍNDICE



GLOSARIO



PUBERTAD MASCULINA

Contactos conectados

HARTO DE LA VIDA SIN TI (Jorge)

Doctor Corazón (Tío Enrique)

HARTO DE LA VIDA SIN TI dice: Tío, ¿estás ahí...? Contestaaaa...

Doctor Corazón dice: Sí, ¿cómo está mi sobrino preferido? 😊

HARTO DE LA VIDA SIN TI dice: Bien, pero... me urge hablar contigo.

Doctor Corazón dice: Sí, sobrino. No había podido conectarme, estoy súper ocupado... Ya llegó mi paciente, mejor mándame un mail. Si al terminar la consulta sigues conectado, chateamos, ¿sale? 😊

HARTO DE LA VIDA SIN TI dice: Gachooooo... Te mando un mail.



Harto de la vida sin ti

De: Jorge <jorge-rock@mimail.com>
Para: TÍO ENRIQUE<doctorenrique@tumail.com>
Asunto: Dudas

Tío:

Te he extrañado mucho. Necesito que me ayudes, tengo muchas preguntas y no sé qué hacer, me siento solo.

Estoy harto de ir todos los domingos a casa de mi abuela. No me gustan las pláticas de los adultos ni la forma en que hablan mis papás: me parecen rucos y aburridos. No me respetan, me tratan como si fuera todavía un niño.

Tío, si me vieras no me conocerías. Creo que estoy de tu tamaño, o ya te pasé. ¡Imagínate!, los pantalones que me compré en Navidad me quedan cortos. Ya calzo del mismo número que mi papá. El otro día me llevé sus zapatos a una fiesta y me castigó prohibiéndome salir con mis amigos. Qué exagerado, ¿no? Total, sus zapatos ni me gustan: están *out*.

Mándame una receta para los granitos que me están saliendo en la frente. Aunque ya dejé de comer chocolates y me lavo la cara tres veces al día, no se me quitan. Me da angustia y ya sabes, mi mamá se enoja: "Deja de pellizcarte que te van a quedar cicatrices en toda la cara".

También quiero contarte que el sábado me rasuré y, aunque me corté, pude usar la loción que me regalaste en mi cumpleaños. Me ardió mucho la cara. Mis amigos dijeron que me había vaciado la botella, pero de seguro les da envidia no tener bigote todavía...

Jorge 😞



Doctor Corazón quiere hablar contigo.



ÍNDICE



GLOSARIO





HARTO DE LA VIDA SIN TI dice: ¡Qué buena onda! 😊

Doctor Corazón dice: ¿Qué pasó, sobrino?, ¿en qué estábamos? 🙄

HARTO DE LA VIDA SIN TI dice: Bueno, ya te mandé el mail, pero quiero hacerte una pregunta que me da vergüenza (por suerte no tengo cámara, **jajaja...**) ¿Por qué todo el tiempo tengo el pene parado, sobre todo en las mañanas? 🙄

Doctor Corazón dice: La pubertad es una etapa en la cual se dan cambios de tipo físico, y empiezan también cambios emocionales. Ahora que tengo tiempo, te explicaré, pero ten paciencia...



Doctor corazón

Desde que nacemos, tanto hombres como mujeres, tenemos características físicas que nos diferencian y, más o menos desde los 9 o 10 años de edad, empezamos a experimentar un desarrollo o "maduración" de los órganos que distinguen a cada sexo. Esta maduración estimula el crecimiento de los **testículos** y el pene. Posterior a ello, los testículos ayudan, por medio de la producción de una hormona llamada "testosterona", a que aparezca el vello en la cara, las axilas y el pubis.

HARTO DE LA VIDA SIN TI dice: Es cierto, a mí ya me está saliendo vello. Ya me salieron pelitos en las axilas y uso un desodorante igualito a la loción. También tengo pelitos en el pecho, por eso uso las camisas abiertas, para que las chicas me vean y digan: "Es un hombre de pelo en pecho"; Sólo son tres pelos, pero en pecho, **jajaja...**

HARTO DE LA VIDA SIN TI dice: Eso sí, tengo una selva en el pene. **jajaja...**

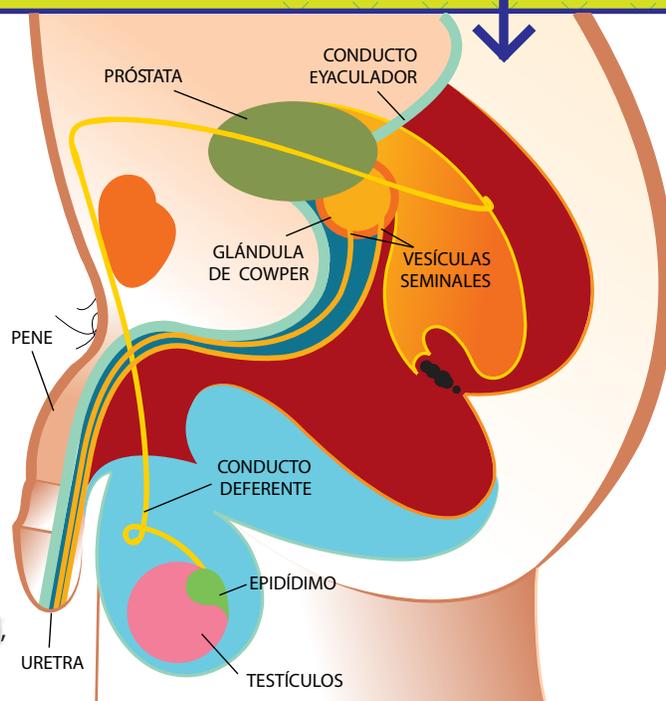
Doctor Corazón dice: ¡Cálmate "peludo"! Otro cambio importante es que en los testículos se producen espermatozoides, que son las células sexuales masculinas. Ahí va un esquema para que veas cómo somos por dentro y el recorrido que hacen los espermatozoides.



HARTO DE LA VIDA SIN TI dice: **WOW** Nunca imaginé que tuviéramos tantos órganos internos..! ¿Y lo del pene... 🙄?

Doctor Corazón dice: El pene se para por diversas razones, a eso se le llama "erección". Pero te sigo explicando el esquema: los espermatozoides se dirigen de los testículos al **epidídimo**, que es donde se juntan los túbulos que vienen del testículo; ahí, se conectan con un tubo llamado "conducto deferente", el cual desemboca en las vesículas o glándulas seminales; los espermatozoides se mezclan con otro líquido que se forma en la **próstata**, y se produce el semen.

La próstata rodea un tubo llamado **uretra**, que tiene dos funciones: eliminar la orina del cuerpo y ser una vía para expulsar el semen. A esto último se le llama "eyaculación". Antes de la **eyaculación** salen unas gotitas de líquido preseminal de la **glándula de Cowper**, que prepara el canal para el paso del semen.



ÍNDICE



GLOSARIO



HARTO DE LA VIDA SIN TI dice: Oye, ¿cuántos espermatozoides tenemos?

Doctor Corazón dice: En cada eyaculación expulsamos unos 200 a 300 millones de espermatozoides, contenidos en 2.5 a 4 ml de líquido. La eyaculación sale en forma de chorro, y la salida del semen va acompañada casi siempre de una sensación placentera.

HARTO DE LA VIDA SIN TI dice: ¿Sabes que la otra noche tuve una eyaculación? Es que estaba soñando con Susana, la maestra de historia, que está mmmhhh. Se me acercaba y me abrazaba y... bueno, por primera vez amanecí mojado. Lo primero que pensé es que me había orinado y sentí pena al principio, pero ¡qué alivio saber que era una eyaculación!



Doctor Corazón dice: ¿Te quedó claro?

HARTO DE LA VIDA SIN TI dice: Si tío, graciass... Ahora me voy a terminar la tarea... Mañana te conectas, por fa porque tengo mas preguntas... 😞

Doctor Corazón dice: Espero tener tiempo. Si no puedo, mándame un mail.

HARTO DE LA VIDA SIN TI dice: Salúdame a tu nueva novia.

HARTO DE LA VIDA SIN TI dice: ¡¡¡Auxilioooo!!! ¡Ya no aguanto a mi mamá!, a cada rato quiere que me bañe. ¿Por qué no le mandas un mail y le pides que ya no me moleste?



Harto de la vida sin ti



ÍNDICE



GLOSARIO



MASTURBACIÓN

Contactos conectados

IMpreDecible (Jorge)

Doctor Corazón (Tío Enrique)



IMpreDecible

IMpreDecible dice: Hola, tío ¿cómo estás?
IMpreDecible dice: ¿Qué tal te va en el hospital? ¿bien?
IMpreDecible dice: Oye tengo una duda.
IMpreDecible dice: ¿Estás ahí?
IMpreDecible envía un zumbido



Doctor Corazón

Doctor Corazón dice: Sí, mi querido "sobri", aquí estoy, tranquilo... 😊

IMpreDecible dice: Me da pena, pero... Anoche me metí a una página de internet, te lo juro que fue sin querer, yo sólo abrí la computadora, no sé qué botón apreté... y aparecieron páginas y páginas porno... 😞

Doctor Corazón dice: Sobrino, di la verdad, "no me chupo el dedo".

IMpreDecible dice: No, te lo juro que aparecieron.

Doctor Corazón dice: Ok, ¿y qué pasó?

IMpreDecible dice: Pues... 😞 😞 hice "cositas"... 😞

Doctor Corazón dice: ¿Qué cositas?

IMpreDecible dice: Pues me acaricié el pene hasta que quedé todo mojado. Estoy muy confundido, nunca lo había hecho. Una vez, Luis nos contó que a eso se le llama "masturbarse" y que él lo hacía siempre que podía porque le gustaba mucho, aunque Ángel dice que está mal.

Doctor Corazón dice: ¿Cómo te sientes?

ÍNDICE



GLOSARIO



IMpreDecible

IMpreDecible dice: 😞 Me siento mal, mojé la silla y hasta el escritorio. Pensé en lo que dirían mis papás si lo supieran y limpié todo rápidamente, porque si mi mamá me “cachara”, me castigaría y no volvería a chatear nunca más... 😞😞

Doctor Corazón dice: Mi querido “sobri”, no te preocupes, la masturbación es una actividad normal, sobre todo en los adolescentes como tú.

IMpreDecible dice: Uff, gracias tío. 😊😊

Doctor Corazón dice: Además, diversos estudios han comprobado que la masturbación no causa daño físico ni mental; al contrario, ayuda a que hombres y mujeres conozcan su cuerpo y a que ensayen su próxima vida sexual.

IMpreDecible dice: **yes!!** ¡No hace daño! y además también las mujeres lo hacen, ¡qué alivio!

IMpreDecible dice: Oye tío, ¿cuántas veces es normal hacerlo? 🙄

Doctor Corazón dice: En realidad, cada persona tiene sus propios límites, por ejemplo, algunas personas pueden caminar varios kilómetros sin cansarse, mientras que otras se cansan fácilmente.

La capacidad sexual varía de una persona a otra. Es importante recalcar que mientras realices todas las actividades propias de tu edad, tales como hacer deportes, asistir a reuniones, cumplir en tus estudios y también darte un tiempo para conocer tu cuerpo, no hay de qué preocuparse, es una actividad saludable en esta etapa.

IMpreDecible dice: ¡Uf! Qué bueno que te conté todo esto.

Doctor Corazón dice: Eso sí sobrino, siempre en un lugar privado e íntimo. 😊

IMpreDecible dice: Oye tío, dime cómo borro las páginas porno, porque mi mamá revisa la compu, va a darse cuenta, y me va a ir muy mal.

Doctor Corazón dice: Pregúntame lo que quieras sobre la masturbación, pero de computación no se nada, **ji,ji,ji...** Suerte sobrino, **BYE**

IMpreDecible dice: no seas “gacho” dime, no te desconectes... 😞



ÍNDICE



GLOSARIO



NOVIAZGO



Contactos conectados:

¿Qué pasará... 😬? (Norma)

el amor llegó ❤️❤️ (Ana)



el amor llegó

el amor llegó ❤️❤️ dice: ¿Estás ahí? ¡¡adivina!! 😊 ¡Jorge ya cayó!

¿Qué pasará... 😬? dice: 😱 ¡Cuénta, cuénta!

el amor llegó ❤️❤️ dice: Es tímido, pero las miradas no engañan. El sábado me mandó un mensaje: "Espero verte en la fiesta de Sofía". Y no se me separó en toda la noche, es muy atento, ¡aaah! ❤️❤️❤️ 😱

¿Qué pasará... 😬? dice: ¡Aahh! ¡Ya cuenta!

el amor llegó ❤️❤️ dice: Me dijo que me veía súper con el pelo lacio, que le encanta mi conversación inteligente, que se la pasa bien conmigo, ¡ay! y ya no sé qué tanto pasó en la fiesta... ¡Estoy clavadísima! ❤️❤️❤️

¿Qué pasará... 😬? dice: ¡No inventes!

el amor llegó ❤️❤️ dice: ¡Fue mágico! ¡Nunca me había sentido tan bien como con él! Nos besamos, ¡aayy! y me dijo que desde hace mucho le gusto, pero no sabía cómo llegarme. ¡Estoy felizzzzzzzzzz! ❤️

¿Qué pasará... 😬? dice: ¡Ay, amiga! ¡Me da mucho gusto! Va un texto sobre el [noviazgo](#) que dio la maestra en clase. Aterriza un ratito para leerlos, ¡mucho suerte! 😊



¿Qué pasará...?



ÍNDICE



GLOSARIO





COMUNICACIÓN EN EL NOVIAZGO

¡La cabeza y el corazón no tienen por qué pelearse! El corazón debería escuchar a la cabeza de vez en cuando.

Cada pareja puede construir sus propios estilos de vida a través de la comunicación abierta, el respeto y la realización de acuerdos. La mejor manera de vivir el noviazgo se da a través de un acuerdo respetuoso entre la pareja, dándose tiempo para hablar sobre los deseos, esperanzas, miedos, sexualidad y placer, las expectativas y la sinceridad. No hay prisa para tener relaciones sexuales, es posible que la sexualidad se viva mejor cuando se conoce más a la pareja y se tienen más años. El paso a la práctica del coito o acto sexual dentro de una relación es una decisión importante, de gran significado, por eso no hay que presionarse, sino prepararse para vivirlo muy bien y a tiempo, según las condiciones que cada persona se ha fijado con base en sus valores. Lo más importante es la forma en que una pareja se pone de acuerdo, expresa sus sentimientos y establece cómo ejercer los derechos y cómo cumplir las obligaciones que corresponde a cada uno. No podemos expresar con palabras todo lo que sentimos, por eso hay que cuidar el lenguaje y las expresiones no verbales: el tono de voz, el porte, los silencios y la elección cautelosa de las palabras.



ÍNDICE



GLOSARIO



VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO



Media noche

Media noche dice: Hola Anita, ¿cómo estás?

Amanecer dice: Ay, ¡amiguita! Estoy de malas; súper enojada... 😡

Noche tenebrosa dice: ¿Por qué amiga? ¿qué pasó?

Amanecer dice: Heriberto, el novio de María Rosario la humilló horrible: la sacó de una reunión con muy malos modos y le gritó bien feo. 😡

Media noche dice: ¿De verdad?, ¡qué bárbaro!, eso está muy mal, pobre María Rosario. ¿Y por qué lo hizo? 😡 😡

Amanecer dice: Lo hizo porque ella llevaba una blusita escotada en una cena donde rondaba Ricardo, el súper galán que es un seductor con todas. Heriberto la culpó a ella de los piropos del seductor y le dijo cosas horribles. 😡

Media noche dice: ¡Eso es violencia! 😡

Una amiga me contó cómo su novio, luego de unos tragos, perdió la cabeza, la ofendió y ¡la cacheteó!

Amanecer dice: ¡Uuups!, ¿cómo empezará la violencia en un noviazgo?

Media noche dice: Empieza medio disfrazada de gritos y empujoncitos, por eso no es tan fácil de detectar.

Media noche dice: El amor es respeto: los gritos y las amenazas ¡no son normales ni naturales! Hay parejas muy celosas que desconfían de cualquier persona que cruza la mirada con tu novio o novia, se la pasan llamando al cel para checar o se meten a tu FB y obligan al otro a vestirse, moverse o actuar en contra de la propia personalidad. ¡Puff! ¡qué dinámica! 😡 😡

Las principales formas de violencia en el noviazgo son:

- **La violencia física:** que se manifiesta en empujones, bofetadas, puñetazos, puntapiés, y en otros actos que no se registran pero que a veces dejan cicatrices y pueden incluso causar la muerte.
- **La violencia psicológica:** que se expresa con el abuso emocional o verbal, el **maltrato**, las humillaciones y el menoscabo de la estima, amenazas, prohibiciones, insultos, gritos, control de la movilidad, abandono sin explicaciones e intimidación.
- **La violencia sexual:** que ocurre como **violación** y abuso sexual. Violar es forzar el coito a un(a) niño(a) o adolescente, penetrar el pene en la vagina o el ano, o penetrar la vagina o el ano con los dedos o con algún objeto. El abuso sexual se refiere a cualquier actividad sexual ocurrida entre dos o más personas pero sin el consentimiento de una de ellas. Puede presentarse con niñas y niños, adolescentes y jóvenes.



ÍNDICE



GLOSARIO





Amanecer ☀ dice: Sí, por eso hay que tratar de dialogar y evitar actitudes irrespetuosas, nunca justificarlas ni hacerse de la vista gorda ni acumular rencores. Checa esto, amiguita: 😊



Amanecer

Tip para tus relaciones de noviazgo:

Una buena relación requiere una comunicación constante, en igualdad de condiciones. La pareja no pierde la perspectiva del derecho a ser respetada y de respetar.

Características de una buena relación:

- Negociación y justicia
- Aceptación de las diferencias
- Responsabilidades compartidas
- Comportamiento sin amenazas
- Asumir las responsabilidades
- Hablar y hacer acuerdos sobre la relación



ÍNDICE



GLOSARIO



RELACIONES SEXUALES

Contactos conectados

CACHONDO (Jorge)

Todo a su tiempo ☒ (Sergio)

fiesta, fiesta..! (Ricardo)

ESPERADO AM♥R (Maru)



fiesta, fiesta..!

fiesta, fiesta..! dice: ¿Qué onda?, ¿van a ir a la fiesta de Ana? 😊😊

CACHONDO dice: No sé, 😞 sigo castigado, pero sorpresa: Ana y yo ya somos novios. **jajaja...**

Todo a su tiempo ☒ dice: **WOW** ¡Qué bien! ¡Felicidades! 😊

fiesta, fiesta..! dice: ¡¡Felicidades!!

CACHONDO dice: Graciass... 😊 Ahí les va una pregunta...

Todo a su tiempo ☒ dice: ¡Bájale al misterio!

CACHONDO dice: ¿Las parejas de novios tienen relaciones sexuales?



Todo a su tiempo

Todo a su tiempo ☒ dice: No, no todas. Algunas esperan hasta casarse.

fiesta, fiesta..! dice: ¿A poco aguantan tanto?, **jajaja...**

Todo a su tiempo ☒ dice: Oigan, estamos muy chicos para pensar en eso.

fiesta, fiesta..! dice: Danos chance de imaginarlo, **jajaja...**

ESPERADO AM♥R dice: Aquí estoy, ¿ehh?...

CACHONDO dice: ¿Tú qué opinas, romántica?

ESPERADO AM♥R dice: Pues creo que las relaciones se deben tener cuando se es más grande y se está enamorado. ♥♥

fiesta, fiesta..! dice: ¿Y el placer dónde lo dejas?

Todo a su tiempo ☒ dice: Tú sólo piensas en eso, ¡siempre es lo mismo!

CACHONDO dice: ¡Cálmense!, tengo una idea. Mi tío acaba de conectarse, voy a invitarlo y le preguntamos lo que queramos, ¿sale?

fiesta, fiesta..!, ESPERADO AM♥R, **Todo a su tiempo** ☒ dicen: Ok



Doctor Corazón ha aceptado la solicitud de conversación



Doctor Corazón

Doctor Corazón dice: ¡Qué honor, estimados!, ¿a qué se debe la invitación?

CACHONDO dice: A que tenemos dudas sobre un tema candente, **ji,ji,ji...**

Doctor Corazón dice: Pues a sus órdenes, estoy haciendo una guardia en cirugía, pero tengo chance de platicar con ustedes.

fiesta, fiesta..! dice: Todo empezó porque les pregunté sobre las relaciones sexuales.



ÍNDICE



GLOSARIO





Cachondo

CACHONDO dice: ¿A qué edad se debe de empezar? 🙄

Doctor Corazón dice: No hay una regla: tener relaciones sexuales es una decisión personal pues, como se trata de una experiencia sentimental intensa, cada quien debe reflexionar sobre el momento y la persona con la que desea tener la primera relación sexual. Tiene que de ser de acuerdo con sus valores, educación, y siempre de manera protegida.

fiesta, fiesta...! dice: Pero, ¿a qué edad? 🙄

Todo a su tiempo 🕒 dice: NECIO, NECIO... 😞

Doctor Corazón dice: No hay edad, pero las investigaciones dicen que un tercio de los adolescentes mexicanos inicia entre los 16 y los 19 años de edad. Los otros dos tercios inician después de los 19 años.

CACHONDO dice: ¿Para qué se tienen relaciones sexuales?



Esperado amor

Doctor Corazón dice: Las relaciones sexuales producen placer y, por lo general, son dos personas las que participan: pueden ser un hombre y una mujer, un hombre con otro hombre, o puede ser entre dos mujeres. En ocasiones las parejas heterosexuales tienen relaciones sexuales con el fin de tener bebés.

fiesta, fiesta...! dice: La relación sexual es cuando se mete el pene en la vagina.

Doctor Corazón dice: La relación sexual no es sólo genital, es también una forma diferente de expresar emociones, de demostrar amor, de dar y recibir placer, y es una forma especial de comunicación.

ESPERADO AMOR ❤️ dice: ¿Qué pasa cuando se tienen relaciones sexuales?

fiesta, fiesta...! dice: ¿Qué pasa en dónde?

CACHONDO dice: Pues en tu cuerpo. 😞



ÍNDICE



GLOSARIO





Doctor Corazón

Doctor Corazón dice: En las relaciones sexuales se combinan las respuestas sexuales de las personas que participan. La respuesta sexual tiene varias fases. La primera, el deseo, es el conjunto de sentimientos que tienes cuando ves a alguien que te gusta y te dan ganas de iniciar un acto sexual. La segunda fase es la **excitación**, que se reconoce porque al hombre se le para el pene (erección) y en la mujer se produce la lubricación vaginal; la tercera fase, llamada **"orgasmo"**, es la más intensa y se acompaña de contracciones genitales de los órganos internos de hombres y mujeres, que son muy placenteras, al final de esta fase se da el período refractario de o relajación que cierra el ciclo.



CACHONDO dice: ¿Todo eso sucede?

fiesta, fiesta..! dice: Pues sí, yo ya lo sabía.

ESPERADO AM♥R dice: Ajá, claro. 😏

Todo a su tiempo 🕒 dice: Oye doc, ¿y por qué algunas personas no pueden tener relaciones sexuales?

Doctor Corazón dice: Las personas pueden tener problemas para tener relaciones sexuales: físicos, psicológicos, o derivados de una inadecuada relación de pareja.

CACHONDO dice: Oye tío, ¿cómo son esas fallas?

Doctor Corazón dice: Pues, pueden ser desde problemas en la fase de deseo, como temor o apatía de tener relaciones, hasta dificultades en la erección en los hombres y falta de lubricación en las mujeres. También existen problemas en la fase de orgasmo.

Todo a su tiempo 🕒 dice: ¡Qué interesante!

Doctor Corazón dice: Bueno, chicos, tengo que irme. Espero haberles aclarado sus dudas, y recuerden: tener relaciones sexuales es una responsabilidad. Piensen muy bien cuándo, cómo y con quién van a tenerlas. Nos vemos.

CACHONDO dice: Gracias tío, tienes razón, yo siempre sigo tus consejos, te acuerdas de éste: "Ve despacio, reflexiona y disfruta cada día de acuerdo con lo que desees y creas, no importa que otros piensen diferente".

Doctor Corazón dice: Claro, sobrino. Cuídate y cuídense todos.

ESPERADO AM♥R, **Todo a su tiempo** 🕒 y **fiesta, fiesta..!** dicen: ¡Gracias! 😊

fiesta, fiesta..! dice: Estuvo súper, tu tío es muy chido. Pero, ¿qué onda? no se hagan, vamos a la fiesta.

Todo a su tiempo 🕒 dice: Sí, pero con responsabilidad.

ESPERADO AM♥R dice: Yo ya me voy a arreglar. Nos vemos...

CACHONDO dice: Yo seguiré reflexionando, 😞 no me queda de otra, ¡acuérdense que estoy castigado! 😞 😞

fiesta, fiesta..! dice: ¡Ni modo!

CACHONDO dice: Salúdame a Ana.

Todo a su tiempo 🕒 dice: Con muchoooo gusto...

fiesta, fiesta..! dice: Hasta le doy un beso de tu parte... jajaja...

CACHONDO dice: ¡Tranquilo con mi chava!, ¿eh? 😏



ÍNDICE



GLOSARIO



EMBARAZO ADOLESCENTE



Amanecer ☀ dice: ¡No puedo creerlo!, ¿cómo es posible que te hayas embarazado...?

Amanecer ☀ dice: ¿Qué se siente?, ¿qué vas a hacer? ¿Por qué no lo pensaste...?

Amanecer ☀ dice: ¡Hey! amiga, ¿estás conectada...?

🦇 **Media noche** dice: Sí, aquí estoy... un poco confundida. Es bien raro: tengo sueño todo el día y no entiendo nada... Mis papás no quieren que nos casemos porque estamos muy chicos. Yo le pedí a Jack que viniera a vivir conmigo, pero dice que eso sería hasta dentro de siete años, cuando termine de estudiar y encuentre trabajo.

🦇 **Media noche** dice: Mientras tanto, prefiere que mis papás y yo nos encargemos del niño.



Amanecer

Amanecer ☀ dice: ¡Uh!, y ahora, ¿cómo vas a terminar la secundaria y a entrar a la escuela de ballet? Jack debería ayudarte para que sigas estudiando. No se vale que tú tengas que encargarte de todo. ¡Qué fácil...! Parece que no le importa su hijo y, si de veras te quiere, ¿por qué te deja sola? ¿Cómo va a tratar después a su hijo?

🦇 **Media noche** dice: ¡No sé qué hacer! 😞

Amanecer ☀ dice: Sólo se lo conté a Maru, como quedamos... Está muy sacada de onda. Te imaginamos encerrada con tu bebé, dándole de comer, viendo si tus papás te dan para los gastos, llevándolo al doctor. Ojalá para entonces yo pueda irme unas vacaciones para ayudarte, aunque sea un par de semanas, te juro que voy a intentarlo, ¡con lo que me gustan los bebés!

🦇 **Media noche** dice: Mi mamá va a apoyarme: dice que mi bebé será como otro hijo para ella.

Amanecer ☀ dice: Mmmmm... suena raro. Yo no permitiría que otra persona educara a mi hijo, ni que decidiera sobre su vida. ¡Perdona que te lo diga!, creo que pasarías a ser la hermana de tu hijo, y a lo mejor dependrías más de tus padres, no te van a dejar ir a fiestas, ni nada.

🦇 **Media noche** dice: No tengo ganas de buscar trabajo, ¿cómo voy a atender a mi hijo?

Amanecer ☀ dice: Hay varios sitios con información científica que nos recomendaron en la escuela, si quieres te los paso: aquí están los links:

SITIOS sobre el tema de embarazo:

Del Sector Salud gubernamental: <http://www.planificanet.gob.mx/>, y www.generoysaludreproductiva.gob.mx/saludmaternayperinatal

Programa Gente Joven: <http://www.gentejoven.org.mx/>

Centro Latinoamericano Salud y Mujer: www.celsam.org/

Planned Parenthood of America, en español:

<http://www.plannedparenthood.org/esp/>



ÍNDICE



GLOSARIO



Amanecer ☀ dice: Debes tener mucho cuidado con tu salud. Antes de los 19 años un embarazo puede ser de riesgo, y antes de los 15, de alto riesgo, e incluso peligroso...

RIESGOS EN EMBARAZOS DE MADRES MENORES DE 15 AÑOS:

- Mayor probabilidad de padecer presión alta y sus consecuencias, pérdidas de **feto** o aborto.
- Mayor probabilidad de requerir parto por **cesárea**, en comparación con las mujeres adultas.
- Bebés con bajo peso al nacer.
- Mayor riesgo de parto adelantado y de que el bebé sea prematuro.
- Mayor frecuencia de diabetes gestacional.
- Un índice incrementado de malformaciones en el bebé.
- Mayor incidencia de ruptura prematura de membranas.
- Incidencia incrementada de infecciones vaginales.

SIGNOS DE ALARMA QUE PUEDEN PRESENTARSE DURANTE EL EMBARAZO:

Hay que acudir de inmediato al médico cuando:

No hay aumento de peso (durante el embarazo, la madre debe aumentar entre 9 y 12 kg.).

Anemia o palidez generalizada.

Hinchazón de piernas, brazos o cara.

Convulsiones durante el embarazo.

Expulsión de sangre a través de la vagina.

Fuertes dolores de cabeza.

Fiebre.

Expulsión brusca de agua o líquido a través de la vagina, no confundir con orina.

🦇 **Media noche** dice: Algo de eso me dijeron en el curso para madres solteras al que me inscribí, pero está medio aburrido.

Amanecer ☀ dice: No dejes de ir, ¡es muy importante que te cuides!

🦇 **Media noche** dice: Sí, tienes razón... No voy a dejar de ir... Pero ¿y tú qué me cuentas? 😊

Amanecer ☀ dice: Nada, creo que Jorge me gusta cada vez más... Hasta sueño con él... **ji jzi...**

🦇 **Media noche** dice: ¿De verad?

Amanecer ☀ dice: Sí. Desde que somos novios, siempre me acompaña al grupo de alfabetización, y cada día me gusta más... 😊

🦇 **Media noche** dice: Mmhhh...

Amanecer ☀ dice: Bueno, amiguita, me tengo que ir, cuídate mucho y mándame una foto, ¡me encantaría saber cómo te ves embarazada! 😊

🦇 **Media noche** dice: ¡Claro!, cuídate... 😊 **BYE**

Amanecer ☀ dice: ¡Adiós!



Media noche



ÍNDICE



GLOSARIO



ANTICONCEPCIÓN



Condoman

condoman dice: ¡Qué milagro, ex tío!
Doctor Corazón dice: No te mandes sobrino, he estado muy ocupado. No te quejes, contesté tu último mail, y ya nos encontramos.

condoman dice: Se me hace que tu novia no te deja meterte al chat...**jijiji...**



Doctor corazón

Doctor Corazón dice: Sobrino, ¡cálmate! lo que pasa es que he tenido guardias seguidas.

condoman dice: Oka... Ahora dime qué son los métodos anticonceptivos: tengo que dar una clase. 🙄

Doctor Corazón dice: ¿¿¿ Ya ves cómo eres??? ¡Sólo me buscas para hacer la tarea!, pero bueno, ahí te va: los métodos **anticonceptivos** evitan la **concepción**, ya que impiden la unión del óvulo y el espermatozoide, por tanto, no hay embarazo.

condoman dice: ¿Cuántos tipos hay?

Doctor Corazón dice: Los métodos anticonceptivos se clasifican en dos grandes grupos: **métodos temporales** y **definitivos**.

Los **temporales** son aquellos cuyo efecto dura el tiempo que se les emplea. Si la pareja desea tener hijos, la mujer puede embarazarse al detener su uso.

Los **definitivos** evitan el embarazo de manera permanente y se recurre a ellos cuando la pareja no desea tener más hijos.

Doctor Corazón dice: Te mando un cuadrito, espero te sirva.



ÍNDICE



GLOSARIO



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS TEMPORALES

Hormonales	Orales Inyectables (mensuales, bimensuales y trimensuales) Implantes subdérmicos Anillos vaginales
Dispositivo intrauterino (DIU)	No medicados Medicados
De barrera	Condón masculino Condón femenino Espermicidas locales: óvulos, jaleas, y espumas Diafragma Esponja vaginal
De abstinencia	Abstinencia periódica Coito interrumpido Ritmo o calendario Temperatura basal Moco cervical (<i>Billings</i>)

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS DEFINITIVOS

Salpingoclasia (en la mujer)	Corte y ligadura de las trompas de falopio
Vasectomía (en el hombre)	Corte y ligadura de los conductos deferentes

condoman dice: ¿Por qué es importante utilizar métodos anticonceptivos?

Doctor Corazón dice: Porque permiten tomar decisiones oportunas y adecuadas sobre la reproducción de manera libre, responsable, e informada y contribuyen al ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos de las personas, así como a mejorar y mantener el nivel de salud.

condoman dice: ¿Nosotros los adolescentes podemos utilizar métodos anticonceptivos?

Doctor Corazón dice: Claro que sí. Cuando los adolescentes ya tienen relaciones sexuales y no desean un embarazo, es necesario que utilicen métodos anticonceptivos, aunque existen jóvenes que prefieren no tener relaciones sexuales hasta que decidan formar una pareja estable.

condoman dice: ¿Cuáles pueden usar los adolescentes?

Doctor Corazón dice: Oye, se ve que sólo estás leyendo las preguntas de la tarea, ¡ya te caché!, tienes que interesarte más, ¿eh?

condoman dice: Ups, ¡sorry tío!, es que me urge chatear con Ana, y mi mamá no me deja hasta que termine la tarea.

Doctor Corazón dice: Pues va respuesta: La mayoría de los métodos llamados “temporales” pueden ser utilizados por los adolescentes. Los métodos que ofrecen mayor seguridad anticonceptiva son los hormonales (pastillas, inyecciones, implantes) y el dispositivo intrauterino (DIU). Cuando además de evitar un embarazo, se desee evitar el contagio de infección sexual, incluyendo el VIH-Sida, deberá usarse el condón masculino o femenino.

condoman dice: oye, pero ¿los anticonceptivos pueden hacer daño?

Doctor Corazón dice: Algunos pueden tener desventajas, éstas dependen del tipo de persona, su estado de salud, la edad, la frecuencia de relaciones sexuales, y de que se utilice adecuadamente cada método anticonceptivo.



ÍNDICE



GLOSARIO





Doctor corazón

Doctor Corazón dice: Por ello es importante visitar al médico para que realice un examen y nos prescriba el mejor anticonceptivo para cada persona.

condoman dice: Tío, me dijeron que ya existe una pastilla que se toma después de tener relaciones sexuales, ¿es cierto?

Doctor Corazón dice: Sí existe, pero sólo para casos especiales como cuando una pareja no usó un método anticonceptivo o se rompió el condón, o en caso de una violación. Se llama "anticoncepción de emergencia" (AE).

Anticonceptivos

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS TEMPORALES	
Hormonales	Orales Inyectables (mensuales, bimensuales y trimensuales). Implantes subdérmicos. Anillos vaginales
Dispositivo intrauterino (DIU)	No medicados Medicados
De barrera	Condón masculino Condón femenino Espumas, diafragma, jaleas, óvulos, jaleas, y espumas.
De abstinencia	Abstinencia Coito interrumpido Ritmo o calendario Temperatura basal Moco cervical (Billings)
MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS DEFINITIVOS	
Salpingoclasia (en la mujer)	Corte de las tropas de falopio
Vasectomía (en el hombre)	Corte de los conductos deferentes



Condoman

condoman dice: ¿Cómo se usa?

Doctor Corazón dice: Es un método que tiene la ventaja de usarse inmediatamente después de haber tenido relaciones sexuales no planeadas o imprevistas. Afortunadamente, ya existen presentaciones de dosis única: se toma una después de la relación sexual y la otra 12 horas después.

condoman dice: Otra pregunta: Ángel dice que se puede tener relaciones sexuales sin utilizar ningún método anticonceptivo, sabiendo nada más los días de la menstruación y la mujer no queda embarazada, ¿es cierto?

Doctor Corazón dice: Mira, esos métodos llamados "de abstinencia" tienen muy baja efectividad, y es muy difícil llevarlos a cabo con precisión porque se requiere el conocimiento del ciclo y el apego de la pareja a tener sexo únicamente los días no fértiles. Por eso tienen más eficacia los métodos modernos como las pastillas, los condones, el DIU.

condoman dice: Tío, neta que ahora sí estoy interesado, pero hay una pregunta que, ¡híjole! ¿Qué métodos anticonceptivos se pueden combinar para practicar sexo más seguro?

Doctor Corazón dice: La mejor combinación para el sexo seguro es usar el condón y las pastillas, estos métodos ofrecen una excelente protección, tanto para no embarazarse como para la prevención de **infecciones de transmisión sexual**, incluyendo el VIH-Sida.

condoman dice: ¡Gracias tío! No sé qué haría sin tu ayuda. Mañana voy a dar una súper conferencia. Salúdame a tu novia y dile que ya te deje chatear,

Doctor Corazón dice: ¡Ya me desvelaste! Acuérdate: "más vale prevenir que bautizar... o que infectar..." **¡¡ji,ji,ji...** CUIDATE. Y tú salúdame a Anita.



ÍNDICE



GLOSARIO



ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA



Amanecer

Amanecer ☀ dice: ¡¡Hola, Nochecita!! ¿A qué no sabes...? Me acabo de enterar de que hay unos anticonceptivos para después de un acto sexual en que nadie se protegió, ¿por qué no los usaste?

🦇 **Media noche** dice: No tenía información suficiente entonces y nunca pensé que me fuera a pasar. Ahora sé que aquí en los *Estates* le dicen "píldora del día siguiente". Se utiliza desde hace más de 30 años, la venden en farmacias con receta médica, pero no tengo idea de las marcas ni cómo debe tomarse.

Amanecer ☀ dice: También se llama "Píldora de Anticoncepción de Emergencia" (PAE). Empezaron a difundirla hace un par de años. Una enfermera del Seguro Social que nos dio la plática de Ciencias I en la escuela, nos dijo que se consiguen con receta en cualquier farmacia y distribuyó un volante con las indicaciones:

PÍLDORA DE ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

¿Cuándo hay que tomarla?

Se recomienda ingerirlas inmediatamente después de un contacto sexual sin protección. Entre más pronto, ¡mejor! No deben pasar más de 72 horas después de la relación sexual sin protección. Si pasa más tiempo, pierde efectividad, aunque puede tomarse hasta 120 horas después, el riesgo de que no funcione es mayor.

¿Qué tan efectiva es?

Tomada a tiempo, reduce el riesgo de embarazo hasta en 75 %, porque inhibe o retrasa la ovulación y altera el movimiento de espermatozoides en las trompas de Falopio, disminuyendo la probabilidad de la **fecundación**. Si el embarazo está ya establecido, la anticoncepción de emergencia no puede interrumpirlo.

PRECAUCIÓN: ¡CONSULTA A TU MÉDICO!

Es una píldora de emergencia. Su uso frecuente puede tener consecuencias negativas para la salud.

No debe usarse como cualquier otro anticonceptivo. Consulta a tu ginecólogo para que te prescriba el método anticonceptivo que mejor se adapte a tus necesidades.

La **PAE** no causa alteraciones a largo plazo en la salud de las mujeres que la han utilizado esporádicamente, no obstante, pueden presentarse mareos, náuseas y vómitos en algunas de las mujeres que usan este método.

¡IMPORTANTE! Sólo debe utilizarse en casos de:

- Falla de algún método anticonceptivo, por ejemplo, si se rompe el condón.
- Olvido de dos o más pastillas anticonceptivas.
- Cuando se tuvo una relación sexual sin protección.
- En casos de violación.

¿Cuál es la dosis indicada?

Las dosis pueden administrarse juntas o divididas en dos tomas, con un máximo de 12 horas entre una y otra. Lo ideal es tomarla dentro de los primeros 3 días después de la relación sexual desprotegida. Entre el cuarto y quinto día la efectividad disminuye.



ÍNDICE



GLOSARIO



MARCA	DOSIS 1 Se toma durante las 72 horas después de la relación sexual sin protección.	DOSIS 2 Puede tomarse máximo 12 horas después de la primera dosis.
Alterna® Ceciora T® Glanique® Hispatrel® Vika® Postday®	1 pastilla	1 pastilla
Postinor 2® UNIDOSIS	1 pastilla	

Si no está disponible ninguno de los productos específicos, se puede recurrir a algunas de las marcas de anticonceptivos regulares que aparecen en el cuadro siguiente, en este caso, para alcanzar la dosis adecuada, se deberán ingerir más pastillas, tal como se indica en el mismo cuadro:

MARCA	DOSIS 1 Se toma durante las 72 horas después de la relación sexual sin protección.	DOSIS 2 Puede tomarse máximo 12 horas después de la primera dosis.
Eugynon 50® Neogynon® Nordiol®	2 pastillas	2 pastillas
Lo-Femenal® Microgynon®	4 pastillas	4 pastillas



Amanecer ☀ dice: ¡Vaya! ¡Qué buen recurso!, ¿no crees? Eso sí, la enfermera insistió mucho en que se trata de un anticonceptivo de emergencia, es decir que no debe usarse regularmente sino, como su nombre lo indica, en casos de emergencia, para el uso regular están los otros métodos anticonceptivos.



Amanecer

Media noche 🦇 dice: Mi mamá no sabía que existía la anticoncepción de emergencia, dice que ella sólo sabía de las píldoras regulares.

Amanecer ☀ dice: Mi mamá tampoco, las confundía con una píldoras abortivas que usan los franceses, que mencionaron en un noticiario. Estuvimos platicando y le pareció muy importante que exista este otro método anticonceptivo. Me encanta mi madre, ¡le gusta actualizarse! Juntas encontramos información sobre la PAE en varios sitios:



Media noche

Instituto de las Mujeres del D.F.: <http://www.inmujer.df.gob.mx/>
 Mexfam, Programa Gente Joven: <http://www.gentejoven.org.mx>
 Grupo de información en Reproducción Elegida: <http://www.gire.org.mx/>
 Católicas por el Derecho a Decidir: <http://www.catolicasporelderechoadecidir.org/>
 Ipas México: <http://ipas.org/Spanish/Countries/Mexico.aspx>



ÍNDICE



GLOSARIO



INTERRUPCIÓN DEL EMBARAZO

CLÍNICA +

Luna nueva 🌙 dice: Hola, Nochecita. ¡Sigo impresionada con lo de tu embarazo, pero no eres la única! Consuelo, mi vecina, está desesperada tratando de conseguir dinero y, ¿sabes para qué?, ¡para hacerse un aborto!, ¡qué susto me llevé cuando me lo dijo! ¡Aún no puedo creerlo!



Luna nueva

Noche tenebrosa 🦇 dice: ¡Yo tampoco! ¿Qué le pasó, Lunita?

Luna nueva 🌙 dice: Conoció a un tal Ramiro en una fiesta...

El chavo le gustó, estuvieron bailando, se pusieron cariñosos, ya sabes... Ramiro siguió tomando, se le pasaron las cucharadas... Se puso cachondo, empezó a presionar a Chelo para que lo hicieran...

Noche tenebrosa 🦇 dice: 😞 😞

Luna nueva 🌙 dice: Pues... Ella dice que no se sentía preparada, pero, ¡caray!, ¡les ganó la calentura! y lo hicieron en un baño que estaba al fondo del patio, como era una casa muy, muy grande, ni quién se diera cuenta. Nunca imaginó que con una sola vez quedaría embarazada. Pobre Chelo, cree que sus papás la van a matar.



Noche tenebrosa



Luna nueva

Luna nueva 🌙 dice: Le da coraje con Ramiro, se siente mal consigo misma... ¡y para nada quiere ser mamá! No se siente capaz de cuidar a un bebé, quiere seguir estudiando, ¡está muy confundida!

¿COMO SABER SI ESTÁS EMBARAZADA?

Si después de haber tenido relaciones sexuales sin usar un método anticonceptivo, el periodo menstrual no se presenta y empiezas a padecer mareos, náuseas, vómito (casi siempre por las mañanas) y dolor en los pechos, es el momento para realizarse una prueba de embarazo.



Noche tenebrosa

Luna nueva 🌙 dice: Una amiga suya, ¡súper ignorante!, le aconsejó que abortara introduciéndose algún objeto en la vagina, o dándose sentones en las escaleras ¡imagínate qué estupidez!

Noche tenebrosa 🦇 dice: 😱 ¡No se midió!, eso es peligrosísimo, ¡se puede morir!

Luna nueva 🌙 dice: Chelo está dispuesta a todo y, por alguna razón, siente que a nadie le importa lo que le ocurre y piensa que a sus padres les preocuparía más lo que diga la gente.

Noche tenebrosa 🦇 dice: ¡Pobre chava!

Luna nueva 🌙 dice: Yo la estoy ayudando a encontrar información. Fue a un hospital del Sector Salud y la atendieron muy bien. Le indicaron que la interrupción del embarazo puede ser legal en ciertas condiciones, cuando lo señala la ley. Es importante saber que la interrupción legal del embarazo es un derecho, checa esto:



ÍNDICE



GLOSARIO



LA INTERRUPCIÓN LEGAL DEL EMBARAZO ES UN DERECHO

En México, las causales bajo las cuales la interrupción voluntaria del embarazo no se considera un delito, varían de un estado de la república a otro, pero **es un derecho en todo el país interrumpir un embarazo cuando es resultado de una violación**. En 27 de los 32 estados, el aborto está permitido cuando el embarazo pone en riesgo la vida de la mujer. En **Yucatán**, por razones económicas, y en el **Distrito Federal se puede solicitar la interrupción legal del embarazo hasta las 12 semanas de gestación, por decisión de la mujer**. Las menores de 18 años necesitan autorización de sus padres o de un familiar responsable.



Luna sin horizonte

Luna nueva ☾ dice: En la clínica la animaron a hablar con sus papás para que la apoyaran y la acompañaran. Yo creo que mi mamá sí me comprendería en un caso así.

Luna nueva ☾ dice: Chelo finalmente acudió a solicitar la interrupción del embarazo y su mamá fue la primera en ayudarla. Como vive en la **Ciudad de México** pudo hacerlo, pues éste es el **único lugar del país** donde existe el servicio de **ILE** (Interrupción Legal del Embarazo) por **decisión de la mujer**, aunque **no haya violación ni graves problemas de salud**.

A partir del 26 de abril de 2007 **El Código Penal del Distrito Federal autoriza la interrupción legal del embarazo (ILE) a cualquier mujer que lo solicite antes de las 12 semanas de gestación.**

La **ILE** se realiza en los **hospitales públicos del D.F.** de forma **gratuita**, y en el **sector privado con costo**. Es importante que sea personal médico capacitado y certificado ante la Secretaría de Salud del D.F. A partir de la semana 13 del embarazo, si el aborto no obedece a violación, malformaciones genéticas o razones de salud para los cuales se cuenta con más tiempo (hasta 20 semanas), sí se aplica una sanción o castigo.

Artículo 145 del Código Penal para el Distrito Federal. Se impondrán de tres a seis meses de prisión o de 100 a 300 días de trabajo a favor de la comunidad, a la mujer que voluntariamente practique su aborto o consienta en que otro la haga abortar, después de las doce semanas de embarazo. En este caso, el delito de aborto sólo se sancionará cuando se haya consumado.

Hay páginas que informan bien sobre qué hacer en caso de embarazo no deseado, y qué hacer en caso de embarazo por violación.

Instituto de las Mujeres del Distrito Federal: www.inmujer.df.gob.mx/
Grupo de información en Reproducción Elegida: www.gire.org.mx/
Católicas por el Derecho a Decidir: www.catolicasporelderechoadecidir.org/
Clínica Acompáñame: 01 800 RESPETA
Marie Stopes México: www.mariestopes.org.mx/
Ipas México: <http://ipas.org/Spanish/Countries/Mexico.aspx>
Información sobre ILE en **LOCATEL:** 56 58 11 11.

Red por los Derechos Sexuales y Reproductivos México: www.ddser.org

En el **Instituto de las Mujeres** de todos los estados del país hay servicios de consejería para quienes han sido víctimas de violencia y violación.



ÍNDICE



GLOSARIO



INFORMACIÓN SOBRE EL ABORTO EN CASO DE VIOLACIÓN

¿Qué hacer ante un embarazo por violación?

El aborto por violación es un derecho en todo el territorio mexicano.

Para practicar el aborto legalmente es necesario:

- Presentar la denuncia por violación, ante el Ministerio Público (para localizar las agencias especializadas en delitos sexuales ver el directorio de agencias). Recuerda que entre más evidencias se presenten, más sólida será la denuncia.
- Obtener un certificado médico que confirme el embarazo.
- Presentar una solicitud en la que se exprese el consentimiento de la víctima para interrumpir el embarazo y la ratificación por escrito de la madre, padre o tutor si la víctima es menor de edad.

No todos los agentes del Ministerio Público (MP) ni todos los médicos saben que el aborto es legal en casos de violación.

Si el MP o algún médico pretende violar tu derecho y tu decisión:

- Consulta el Código Penal y el de Procedimientos Penales del estado donde se produjo la violación y muéstrales que, en caso de violación, el aborto es un derecho.
- Acude a la Comisión Estatal de Derechos Humanos o a la representación estatal de la Comisión Nacional Derechos Humanos y presenta una queja.
- Acude a algún medio de comunicación (radio, periódico, canal de televisión) y denuncia tu caso.
- Busca el apoyo de alguna asociación civil.



Efectos de la interrupción del embarazo en las adolescentes

- Algunas mujeres experimentan sentimientos negativos o de culpa si consideran que el aborto es malo y que atenta contra la vida, sobre todo en los lugares donde la práctica es ilegal.



Luna nueva

Luna nueva 🌙 dice: ¿Tú has pensado en abortar?

Noche tenebrosa 🦇 dice: En Estados Unidos puedes solicitar un aborto legal en clínicas especializadas, es un derecho desde hace 30 años y se considera una decisión privada de la mujer. Yo lo estuve valorando y decidí tener a mi hijo por mis creencias religiosas. Lo más importante es actuar de acuerdo con tus valores.

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

- Muchas mujeres se sienten liberadas y en condiciones de impulsar su vida con fuerza renovada.
- Hay quienes lo viven con confusión y requieren ayuda psicológica profesional.

¿Qué efectos tiene dar en adopción al recién nacido?

Es una opción complicada, pero se trata de un derecho legítimo y respetable. Sin embargo, implica una enorme pena y dolor emocional para quien gestó durante nueve meses y dio a luz un bebé del que luego se desprenderá. Llegar a ser traumático separarse de una persona ya formada, que creció en su vientre y a quien no volverá a ver.



Noche tenebrosa

Luna nueva 🌙 dice: Me pregunto por qué se habla tan poco de estos temas. Todos y todas deberíamos platicar de esto con nuestra familia y con las maestras de la escuela, pero no se por qué le dan la vuelta y nos dejan desinformadas y desprotegidas.

Noche tenebrosa 🦇 dice: Bueno, cuidate mucho y escíbeme pronto. Hoy valió la pena este intercambio, echamos mucho rollo, pero interesante.



ÍNDICE



GLOSARIO



DERECHOS SEXUALES



Crepúsculo

Crepúsculo 🌙 dice: Buenas noches, Normiux. 😊 Oye, ¿sabías que los y las adolescentes tenemos derechos sexuales?

Noche tenebrosa 🦇 dice: ¡OBVIO! todos tenemos derechos humanos y un sexo, ¿a eso te referes?

Crepúsculo 🌙 dice: Sí, pero ¿a que no sabías que hay tratados internacionales y leyes que defienden nuestros derechos? En el sitio de la Organización de las Naciones Unidas (ONU): <http://www.un.org/spanish/> hay información interesante que utilicé para hacer la tarea de Formación Cívica y Ética.

Noche tenebrosa 🦇 dice: ¿De veras? no te creo, esa materia es aburrida.

Crepúsculo 🌙 dice: Pues a mí me parece muy útil, nos ayuda conocer cosas prácticas, que sirven para la vida diaria. Jorge, Maru y yo encontramos unas páginas de organizaciones civiles que ofrecen un resumen muy completo del tema de derechos sexuales: www.afluentes.org.mx y www.demysex.org.mx. Eso nos facilitó la tarea y nos hizo conscientes de lo que significan esos derechos.

Derechos Sexuales de Adolescentes.

Presentación del Equipo 2: "Lunas y soles"

Los tratados que señalan nuestros derechos sexuales son:

La Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (1967) y la Convención sobre los Derechos de la Niñez.

Además hay cuatro declaraciones que explican más sobre el asunto:

La Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo, realizada en El Cairo en 1994, la Cuarta Conferencia Mundial de la Mujer, que tuvo lugar en Pekín en el año de 1995, la Declaración de Compromisos en la lucha contra el VIH/SIDA del año del 2001 y la Declaración Ministerial "Prevenir con educación" de la Conferencia de SIDA en México, 2008.

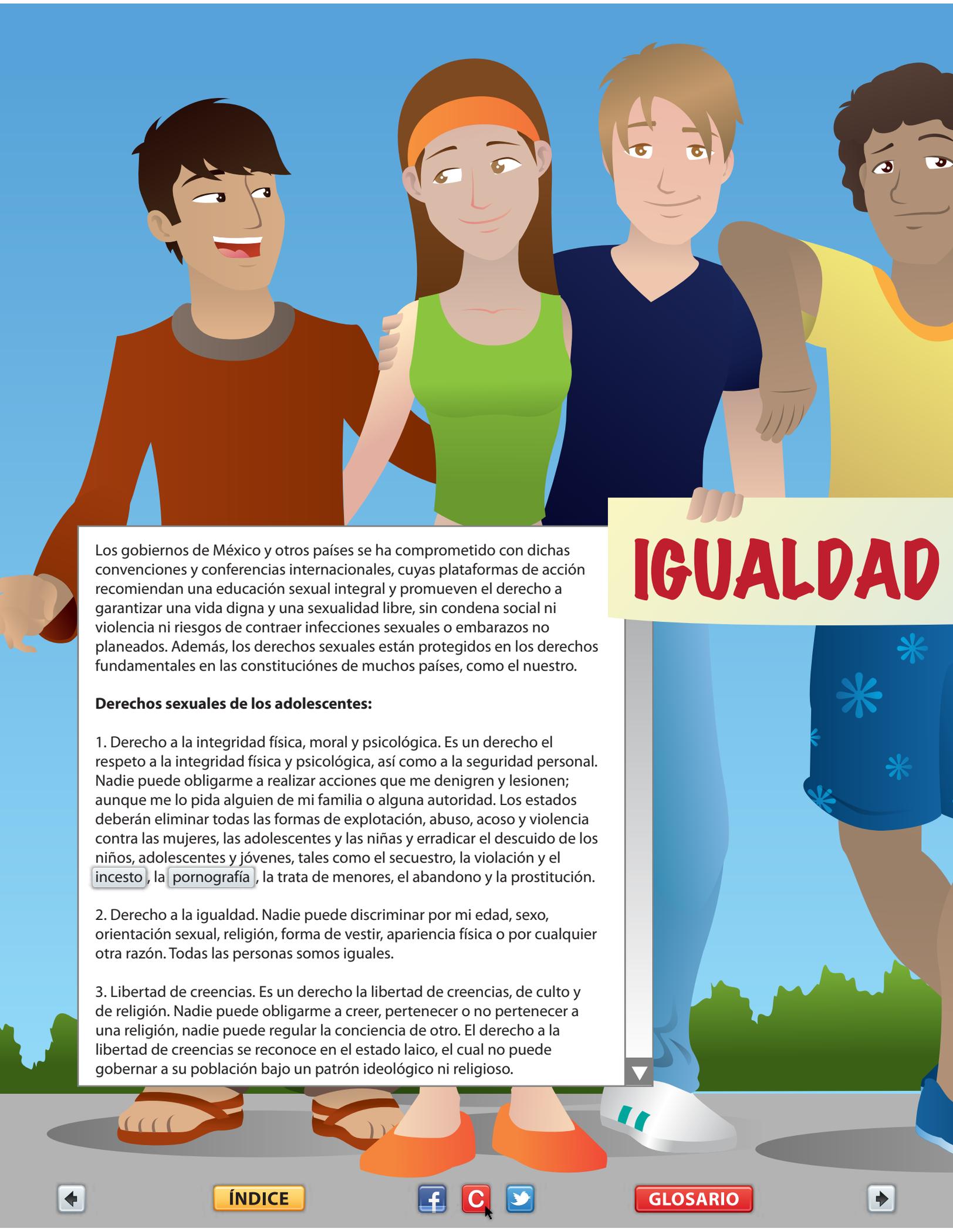


ÍNDICE



GLOSARIO





Los gobiernos de México y otros países se ha comprometido con dichas convenciones y conferencias internacionales, cuyas plataformas de acción recomiendan una educación sexual integral y promueven el derecho a garantizar una vida digna y una sexualidad libre, sin condena social ni violencia ni riesgos de contraer infecciones sexuales o embarazos no planeados. Además, los derechos sexuales están protegidos en los derechos fundamentales en las constituciones de muchos países, como el nuestro.

Derechos sexuales de los adolescentes:

1. Derecho a la integridad física, moral y psicológica. Es un derecho el respeto a la integridad física y psicológica, así como a la seguridad personal. Nadie puede obligarme a realizar acciones que me denigren y lesionen; aunque me lo pida alguien de mi familia o alguna autoridad. Los estados deberán eliminar todas las formas de explotación, abuso, acoso y violencia contra las mujeres, las adolescentes y las niñas y erradicar el descuido de los niños, adolescentes y jóvenes, tales como el secuestro, la violación y el incesto, la pornografía, la trata de menores, el abandono y la prostitución.

2. Derecho a la igualdad. Nadie puede discriminar por mi edad, sexo, orientación sexual, religión, forma de vestir, apariencia física o por cualquier otra razón. Todas las personas somos iguales.

3. Libertad de creencias. Es un derecho la libertad de creencias, de culto y de religión. Nadie puede obligarme a creer, pertenecer o no pertenecer a una religión, nadie puede regular la conciencia de otro. El derecho a la libertad de creencias se reconoce en el estado laico, el cual no puede gobernar a su población bajo un patrón ideológico ni religioso.

IGUALDAD



ÍNDICE



GLOSARIO





SEXUAL

4. Libertad de opinión y expresión sexuales. Es un derecho mostrar los sentimientos, pensamientos e ideas, siempre y cuando no agredan a otra persona. Esto significa que puedo expresar públicamente los afectos ejerciendo la libertad de manifestación, reunión e identidad sexual sin ser discriminado ni agredido de alguna forma.

5. Derecho a la información sobre sexualidad. Tengo derecho a buscar y difundir información veraz para decidir sobre mi vida sexual y las medidas preventivas para el cuidado de mi salud.

6. Derecho a la privacidad. Nadie será objeto de injerencias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques a la confidencialidad y consentimiento informado en los servicios de salud sexual y reproductiva.

7. Derecho a Educación Sexual Integral. Consiste en recibir una educación sexual integral, oportuna, gratuita, laica, científica y libre de prejuicios.

8. Derecho a servicios de salud sexual y reproductiva. Tengo derecho a acceder a servicios de salud sexual y reproductiva en los que reciba información, consejería y servicios de calidad.

9. Derecho a una vida digna y sin riesgos. Es el respeto a la vida, nadie puede privarme de la vida. Comprende la necesidad de evitar la mortalidad materna y el compromiso para promover la salud de la mujer, incluyendo la interrupción segura del embarazo según las condiciones legales de cada país y el acceso universal y los tratamientos oportunos para prevenir y tratar el VIH/SIDA.

10. Derecho a beneficiarse del progreso científico. Es el derecho a acceder y beneficiarme de los resultados y aplicación de las investigaciones biomédicas, tecnológicas, clínicas, epidemiológicas y de las ciencias sociales para mejorar la salud y el bienestar, en especial, la salud sexual y reproductiva.



ÍNDICE



GLOSARIO





INFORMACIÓN SEXUAL GRATUITA



Noche tenebrosa

🦇 **Noche tenebrosa** dice: **WOW** ¡Cuántos derechos tenemos...! No tenía ni idea, está bien interesante. Creo que aquí en los *Estates* hay diferencias, hay otros derechos sexuales, creo que tenemos que seguir averiguando. 🤔

🦇 **Noche tenebrosa** dice: Encontré una página para mujeres latinas de lo más interesante: <http://www.latinainstitute.org/>. Ahí dice que el gobierno de los Estados Unidos no firmó la Convención de los Derechos de la Niñez, pero explica que sí están garantizados otros derechos sexuales y reproductivos a los y las adolescentes, te recomiendo el portal, viene en inglés y en español, para que practiques tu spanglish, **jajaja...**



Crepúsculo

Crepúsculo 🌙 dice: Gracias, ¡qué chistosa eres amiguita! 😊 Voy a decirles a Jorge y a Maru que descarguen el portal, tal vez con eso podamos preparar el proyecto para fin de curso, hay que presentar alguna novedad y no sabíamos qué hacer.



ÍNDICE



GLOSARIO



DIVERSIDAD SEXUAL



Amigo de la humanidad

Amigo de la humanidad dice: Hola tío 😊 😊 😊

Doctor Corazón dice: Que pasó sobrino, ahora ¿por qué ese nombrecito?

Amigo de la humanidad dice: Tío, sabías que aquí en el D. F. se aprobó una ley para que dos gays puedan casarse.

Doctor Corazón dice: Sí, sobrino, la noticia ha circulado en todos los periódicos y en la televisión. Aunque a muchas personas no les gusta la idea...

Amigo de la humanidad dice: Tío, ¿es normal ser homosexual o lesbiana?

Doctor Corazón dice: Ser homosexual es una condición humana al igual que ser heterosexual. El valor de una persona no tiene que ver con su orientación sexual, sino con sus valores, su forma de ser y su calidad humana.

Amigo de la humanidad dice: Pero, ¿cómo se sabe que alguien es gay o lesbiana?

Doctor Corazón dice: No existen características especiales para distinguir la orientación sexual de una persona. Ni el aspecto físico, ni la forma de ser o de pensar determinan el gusto o deseo de las personas.

Amigo de la humanidad dice: Fíjate que tenemos un amigo en el salón que es gay y a veces se burlan de él.

Doctor Corazón dice: ¡Espero que tú no seas unos de esos!

Amigo de la humanidad dice: No, para nada... A mí me cae muy bien. Siempre está dispuesto a ayudar, es bien buena onda, pero el papá de Luis dice que si nos llevamos con él se "nos puede pegar".

Doctor Corazón dice: ¡Claro que no! No se trata de una enfermedad, la Organización Mundial de la Salud, en el año de 1990, suprimió la **homosexualidad** de la lista de enfermedades mentales. Ser gay o lesbiana es una forma de vivir la sexualidad, al igual que la **heterosexualidad**, es parte de la diversidad sexual.

Amigo de la humanidad dice: ¿Qué eso de la diversidad?

Doctor Corazón dice: La diversidad sexual se refiere a la aceptación de las diversas formas de relacionarse amorosa y sexualmente.

Amigo de la humanidad dice: ¡Ah! Oye, ¿es cierto que los homosexuales tienen más hormonas femeninas y que por eso son afeminados?

Doctor Corazón dice: Hasta la fecha no se ha demostrado que las condiciones biológicas determinen la homosexualidad. Sin embargo, hay hombres o mujeres que ingieren hormonas femeninas para modificar su aspecto físico.

Amigo de la humanidad dice: Son los que quieren ser del otro sexo, ¿verdad?

Doctor Corazón dice: Actualmente se les llama transgénero, y son aquellas personas que pertenecen a un sexo y sienten que son del otro sexo: "se sienten atrapados en un cuerpo que nos les corresponde". Digamos que es un hombre, pero siente y piensa como mujer; o una mujer que piensa y siente como hombre. Algunos de ellos se operan y otros no.

Amigo de la humanidad dice: ¿Entonces tienen genitales de hombre y mujer al mismo tiempo?

Doctor Corazón dice: No. Es posible que una persona tenga una alteración en el desarrollo de sus órganos genitales y sea difícil diferenciar si es un órgano masculino o femenino; pero esta condición, conocida como intersexual (anteriormente llamada "hermafroditismo"), es una alteración que se da durante el desarrollo del bebé en el vientre.



Doctor Corazón

Amigo de la humanidad dice: Tíoooo, ¿ya te fuiste?

Doctor Corazón dice: ¡Fui al baño! Ni eso puedo hacer cuando se te ocurre preguntarme de sexualidad, ¿verdad?

Amigo de la humanidad dice: Es que esto está muy interesante. Una más y ya, ¿sale? ¿Y los travestis?

Doctor Corazón dice: Las personas travesti o “vestidas” no buscan cambiar su sexo biológico, pero les gusta vestirse como el otro sexo (hombres que se visten de mujeres y mujeres de hombres). Estas personas no siempre son homosexuales, pueden ser heterosexuales, inclusive los hombres pueden tener pareja mujer y las mujeres pareja hombre, sin embargo, algunos travestis también pueden ser homosexuales.

Amigo de la humanidad dice: Rosalía dice que es bisexual, ¿cómo ves?

Doctor Corazón dice: Pues sí, algunas personas se relacionan sexual y amorosamente tanto con hombres como con mujeres.

Amigo de la humanidad dice: ¡Aaah! Gus dice que si tuviste una relación homosexual ya eres homosexual para siempre.

Doctor Corazón dice: ¿No que era la última pregunta? Bueno, ahí va la respuesta: Una relación sexual de tipo homosexual no implica ser homosexual, pero tampoco una relación sexual heterosexual te convierte en automático en heterosexual.

Las personas pueden tener experiencias sexuales diversas, lo más importante es reconocer los verdaderos sentimientos y deseos con el mismo sexo y con el otro.

Amigo de la humanidad dice: ¿De veras? ¡La última y nos vamos! ¿Es cierto que te pueden convencer de volverte homosexual?

Doctor Corazón dice: No es cierto. Nadie te puede convencer de que cambies tu orientación sexual: sólo tú conoces tus sentimientos y deseos, y también eres el único que puede decidir cómo y con quién te relacionas amorosa o sexualmente. Por favor, sobrino, ¡no seas homofóbico!

Amigo de la humanidad dice: Pues ahora sí, ¡explícame ese insulto!, ¿eh? Porque suena muy feo y ya era la última pregunta, pero ahora vas a tener que decirme qué es eso.

Doctor Corazón dice: ¡En buen lío me metí! ¡Tengo mucho sueño y mañana empiezo muy temprano en el hospital! Pero tienes razón, amigo de la humanidad, te explico y adiós.

Doctor Corazón dice: Una persona homofóbica siente temor, enojo, odio, cuando observa en los hombres actitudes o conductas consideradas femeninas, o en las mujeres comportamientos masculinos. Esos sentimientos se manifiestan a través de la burla, la agresión verbal y física, y hasta el asesinato. Cuando esas manifestaciones se refieren a mujeres lesbianas, se trata de **lesbofobia**.

Amigo de la humanidad dice: Eso sí está feo, ¡hasta matar! No entiendo, pero, por último, dime: ¿qué puede hacerse en contra de la homofobia?

Doctor Corazón dice: Ya me fui, jajaja... Para que seas un verdadero amigo de la humanidad, necesitas aceptar las diferentes formas de expresión sin definirlas como masculinas o femeninas, promover la no discriminación sobre cualquier persona y defender los derechos humanos. ADIOSITOOO y buenas noches. **BYE**

Amigo de la humanidad dice: Tíoooo, ¡no me dejes! Ahora sí es la última... 😞 😞



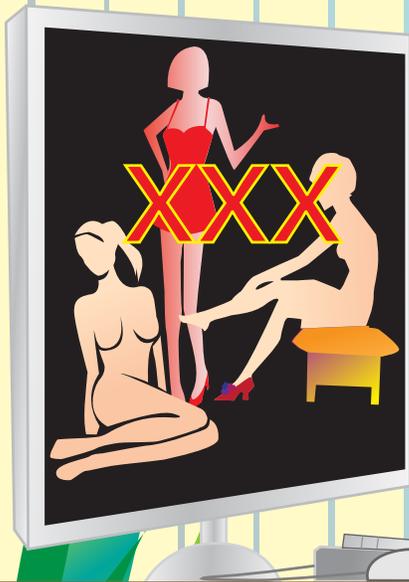
ÍNDICE



GLOSARIO



PORNOGRAFÍA



Contactos conectados:

Jorge el SUCIO (Jorge)

Uy qué miedo (Ricardo)

Pásame los apuntes (Sergio)

EL EXPERTO (Luis)

Que viva el rock and roll (Gustavo)



Jorge el SUCIO

Jorge el SUCIO dice: ¡ Hey! No les había contado, pero ayer me metí a una página ¡¡ cañona ¡¡

Pásame los apuntes dice: ¡Noooo! 😨

Uy qué miedo dice: Pues pasa el dato, mi buen.

Jorge el SUCIO dice: No sé qué hice: de pronto tenía a todas las chavas en vivo y a todo color... **jajaja...**

Pásame los apuntes dice: ¡Casualidades de la vida!

Jorge el SUCIO dice: ¡De verdad!.

Uy qué miedo dice: ¡Pues yo tengo unas páginas...! ¡que no te la crees!, ¡con posiciones que no te imaginas!

Pásame los apuntes dice: Pues en esta había de todo chavas, chavos y hasta relaciones entre tres y de grupo.

Pásame los apuntes dice: Eso ya es mucho, ¿no?

Jorge el SUCIO dice: No sea si es mucho o poco, ¡pero ahí están!

Uy qué miedo dice: Pues les confieso que yo empecé igual, por error, y después "me piqué": diario esperaba que no estuvieran mis papás cerca para ver más y más.

Jorge el SUCIO dice: Y, ¿qué pasó?



Uy qué miedo

Uy qué miedo dice: ¡Pues un día me cacharon! Me las vi duras: mi papá se enojó y me dijo que me iba a meter a un curso para que aprendiera lo que realmente es la sexualidad y no fantasías que sólo comercian con nosotros.

Pásame los apuntes dice: ¿Y dejaste de ver las páginas?

Uy qué miedo dice: Pues "le bajé", ahora las veo, pero no con tanta frecuencia.



Que viva el rock and roll se ha conectado.



ÍNDICE



GLOSARIO





Que viva el rock and roll dice: ¿En que andan?
Jorge el SUCIO dice: En la pornografía, ¿tú crees?
Que viva el rock and roll dice: ¡Están gruesos chavos! Yo no puedo ver nada: mis papás le pusieron un filtro a la compu y ya ni la tarea de biología puedo hacer.
Uy qué miedo dice: jajaja...
EL EXPERTO dice: Ahí les va la definición de pornografía, para que se ilustren...

La pornografía consiste en material escrito, fotográfico, filmico, o auditivo destinado en forma deliberada a excitar el impulso sexual con fines comerciales. Separa las prácticas sexuales de las situaciones reales, excluyendo la parte emocional y enfatizando lo genital, presenta imágenes exageradas o falsas y relaciones con muchas parejas, reproducen estereotipos, mensajes de misoginia y violencia, además, en ocasiones, los protagonistas no utilizan medidas preventivas.

Pásame los apuntes dice: Pues a mí me dijeron que ver esas páginas puede ser peligroso.

Uy qué miedo dice: ¿Peligroso? ¿por qué?

Pásame los apuntes dice: Bueno, no porque las veas, es que después, detectan que te gusta abrir esas páginas y, como hasta tú quieres hacerlo, alguien puede invitarte.

Jorge el SUCIO dice: ¿Cómo? 😬

Que viva el rock and roll dice: Sí tengo un cuate que veía páginas porno y después lo contacto un señor... Un día, frente a la cámara, se desnudó y el tipo ese le tomó fotos y dicen que las vendía.

Jorge el SUCIO dice: ¡O sea tu amigo se metió a la pornografía!

Que viva el rock and roll dice: ¡Pues sin querer!

Pásame los apuntes dice: Mis papás me han dicho que tenga mucho cuidado.

Jorge el SUCIO dice: Pero, ¿cómo te cuidas?

Que viva el rock and roll dice: Luis, métete al buscador.



Que viva el rock and roll

EL EXPERTO dice: A sus órdenes.

Jorge el SUCIO dice: Pues creo que es imposible dejar de ver esas páginas.

Pásame los apuntes dice: Son un negocio, luego te piden hasta el número de la tarjeta.

Uy qué miedo dice: Sí, ¡por eso me cachó mi papá!

EL EXPERTO dice: Chequen esto que encontré, para que no los metan a la pornografía infantil:

- Nunca dar información que puede identificarlos.
- Nunca dar una foto.
- Nunca encontrarse con personas desconocidas.
- Reportar a un adulto de confianza cualquier mala experiencia.
- Comunicación con los padres.
- Detectar cuáles son los contenidos inapropiados.
- Utilizar filtros.
- Utilizar internet en lugares públicos.

Jorge el SUCIO dice: Oigan, ¡ya es muy noche y se acabó mi hora cibernáutica! **BYE**

Uy qué miedo dice: ¡No se vayan!, ¡Luis, Gus!

Pásame los apuntes dice: Hasta mañana, nos vemos en el partido. ¡Ahora sí vamos a ganar!



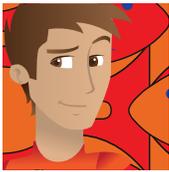
ÍNDICE



GLOSARIO



TRABAJO SEXUAL



Sergio

Sergio dice: ¿Qué onda?, ¿cómo están *my friends*? 😊

RICARDO dice: Aquí, chateando con mi chica.

JORGE dice: Acabando la tarea para el lunes.

RICARDO dice: ¡¡¡Les tengo un súper notición!!!

JORGE dice: ¿Ya estás saliendo con Mariana?

Sergio dice: ¿Aprobaste física?

RICARDO dice: No, ¡ni se imaginan...! Adivinen: Ayer me colé a un *itable*!!



RICARDO

Sergio dice: ¿¿¿Quéééé????

JORGE dice: No te creo... A ver cuenta...

RICARDO dice: El viernes fui al Venus, un *table dance* ¿cómo ven? Me colé con mi primo Ángel y su amigos, con una credencial que me prestó uno cuate que se parece a mí. *jijiji...*

JORGE dice: Cuenta, hombre, cuenta 🙄

RICARDO dice: Bueno, pues ahí se presentan unas chicas súper guapas. Una de ellas se acercó y, ¿qué creen...? ¡Nos bailó en la mesa mientras se quitaba la ropa poco a poco! Al terminar, mi primo se metió a un privado (un cuartito con cortinas) con ella, y luego nos contó que lo empezó a acariciar, le quitó la ropa y... ¡sucedió!



JORGE dice: ¿Y cómo le fue a tú primo?

RICARDO dice: Pues dice que todo fue muy rápido, casi ni hablaron, ¿tú crees? Sólo fue la relación y ya.

Sergio dice: ¿Y tú también entraste?

RICARDO dice: No: Mi primo me dijo que él pagaba pero, la neta, no me animé. Creo que estoy todavía muy "tiernito" para esas cosas, *jajaja...*

JORGE dice: ¿Te gustó el *table*?

RICARDO dice: Pus sí, está bien, aunque me sentí raro, ver tantas chavas con un cuerpazo... se sientan contigo y te platican, aunque a mí me dijeron que me iban a dar el biberón.

JORGE y **Sergio** dicen: *jajaja... jajaja...*

Sergio dice: Bueno, ahí les va esto para que se ilustren. Es un fragmento de artículo sobre el tema.



Jorge

"El **trabajo sexual** es la participación en actividades sexuales a cambio de una recompensa monetaria. Dos elementos característicos son: el ofrecimiento de favores sexuales a cambio de un beneficio inmediato en dinero o valores y una selección de parejas relativamente indiscriminada. Anteriormente se conocía como prostitución."



ÍNDICE



GLOSARIO



TABLE DANCE



Jorge

JORGE dice: ¡Ya llegó el sabio! A ver: ¿por qué una mujer se dedica al trabajo sexual? 🙄

Sergio dice: Para que vean que sí sirve estudiar. Les explico: En una revista leí que son muchas las causas por las cuales no sólo las mujeres, sino también los hombres pueden llegar a realizar este tipo de actividad. Algunos de los factores que influyen son el ambiente social, los problemas familiares, la desorientación, la falta de cariño, la miseria, el analfabetismo, etcétera.

JORGE dice: No es tan lelo, ¿verdad?

RICARDO dice: ¿Cómo?, ¿también los hombres se venden a las mujeres?

Sergio dice: Puede ser que lo hagan con mujeres o con otros hombres.

JORGE dice: Ya entendí, son hombres que se venden a otros hombres.

RICARDO dice: Pues sí, menso. 😏 😏

Sergio dice: Esperen, quiero decirles que muchas de estas personas ni siquiera deciden dedicarse al trabajo sexual.



RICARDO

RICARDO dice: ¿Cómo no?

Sergio dice: De verdad, han sido víctimas de la trata de personas.

JORGE dice: Ahora sí te luciste, ¿qué es eso?

Sergio dice: Pues se trata de la comercialización de personas, o sea, las venden o las compran para diversos fines como la venta de órganos o la explotación sexual.

JORGE dice: Es como en los tiempos de la esclavitud... ¿Quién te lo dijo?

Sergio dice: Pues mi tía, que tiene una organización que apoya los derechos de niños y niñas.

JORGE dice: ¿También venden a los niños?, ¿se pasan?

Sergio dice: Sí, claro, los explotan y los meten a la prostitución infantil. Lo que quiere decir que hay adultos que pagan por tener relaciones sexuales con niños o niñas.

JORGE dice: Oigan, eso hay que denunciarlo a la policía. 😡 😡

RICARDO dice: Pues sí.

Sergio dice: Por eso dice mi tía que necesitamos cuidarnos. Cualquier cosa que un adulto nos proponga por internet o en persona, debemos decírsela a nuestros padres.

RICARDO dice: Ahora sí: "Del gozo al pozo", como dice mi abuelita jajaja...

Sergio dice: ¿Por qué?

JORGE dice: Porque Richard nos presumió lo del table y el "aguafiestas" de Sergio nos salió con lo de la venta de personas y hasta de niños.

RICARDO dice: Sí, pero de verdad que nunca pensé que existiera ese tipo de cosas.

Sergio dice: Pues tenemos que tener cuidado. ¡Mucho ojo!, jajaja...

RICARDO dice: ¿Y el table?

RICARDO dice: Vayan, no tengan miedo, es una buena experiencia. 🙄

Sergio dice: Yo voy a ir, pero a hacer la tarea, jajaja... 🙄



entrada



ÍNDICE



GLOSARIO



HOSTIGAMIENTO Y ABUSO SEXUAL



Crepúsculo

Crepúsculo 🌙 dice: Hay un escándalo en la escuela, parece que el maestro de educación física abusó de un niño de 9 años y los papás lo denunciaron.

Media Noche 🦇 dice: ¡Qué horrible!, ¡pobre chico!, ¿por qué habrá gente que abusa de los menores? Nunca lo he entendido.

Crepúsculo 🌙 dice: Dicen que hasta lo violó. Unos peritos confirmaron que tenía desgarres y sangrado en el ano. 😞



Media noche

Media Noche 🦇 dice: ¡Qué horror! ¡Qué bueno que sus papás le hicieron caso! Me parece muy bien que la escuela proteja al niño. Que denuncien al maestro, debería ir a la cárcel por varios años. 😞 😞

Crepúsculo 🌙 dice: Mi papá dice que, por desgracia, nuestra sociedad es muy violenta, la violencia está en todas partes, en casa, en las oficinas, en escuelas... Todos deberíamos buscar la manera de vivir en un ambiente menos violento. Él me ayudó a encontrar una página en internet donde se define bien el abuso sexual, y también vienen otras formas de abuso. Checa este cuadro, está bien interesante, nunca está de más saber todo esto:

TIPOS DE MALTRATO Y ABUSO

¿Qué es el abuso sexual?

El abuso sexual de menores es la conducta que busca la satisfacción sexual de un adulto o persona mayor con un(a) niño(a) o un(a) adolescente. Las personas agresoras suelen engañar, amenazar, obligar o convencer a los (as) niños (as) pidiéndoles que se desnuden, que se dejen ver, que permitan ser acariciados (as), besados(as) o que se dejen acariciar los genitales, y pueden llegar hasta el maltrato físico y la violación.

¿Qué son los juegos sexuales?

El abuso sexual es diferente a los juegos sexuales, éstos se realizan entre niños o niñas de la misma edad con el fin de explorar sensaciones, conocer el cuerpo y divertirse. Si se realiza entre iguales, con aprobación de quienes participan y mediando un respeto mutuo, se trata de un comportamiento sano.

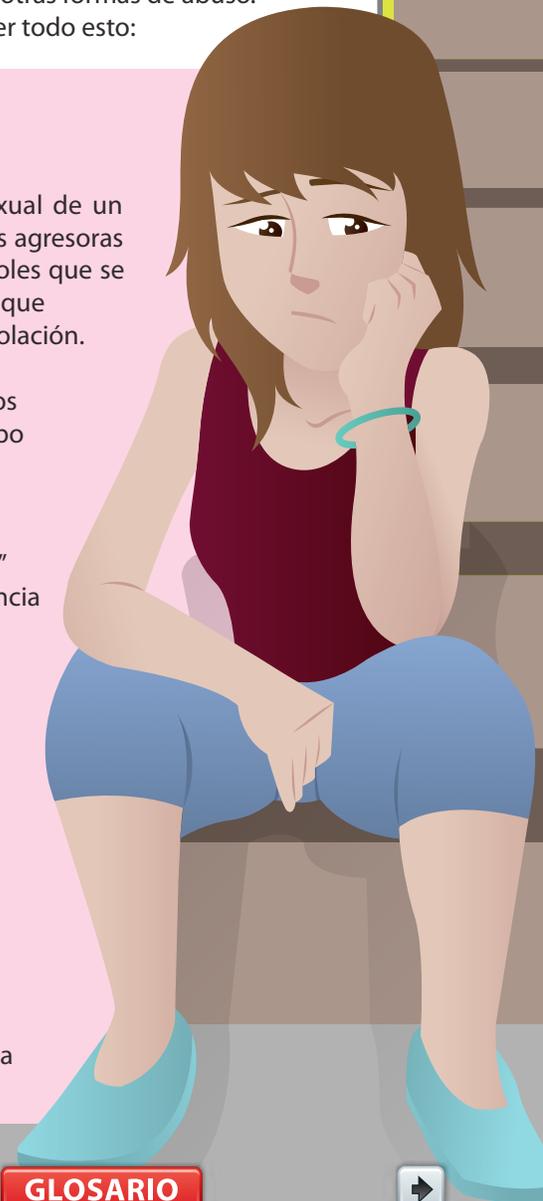
¿Qué es el acoso escolar?

El acoso escolar, también conocido como "hostigamiento escolar (o *bullying*)" es una especie de tortura, de maltrato, que incluye ofensas, silencio, indiferencia y maltrato físico, en el que el agresor o agresora ataca a la víctima haciendo cómplices a otros compañeros(as) de la escuela. Es común que los acosados vivan aterrorizados con la idea de asistir a la escuela, y que en su vida cotidiana se muestren muy nerviosos, tristes y solitarios.

¿Cuántos tipos de abuso sexual existen?

Hay cuando menos cinco tipos de abuso sexual:

1. El exhibicionismo a menores. Un(a) joven o una persona mayor invita a un(a) niño(a) a ver sus genitales, a observar material impropio o a presenciar actos sexuales. Incluye mostrar material pornográfico, forzar la participación en conversaciones de contenido sexual, obligar a mostrarse o a observar los genitales o la masturbación de otros(as), exponer al niño o niña y a la persona adolescente a ver actos sexuales entre adultos o entre menores.



ÍNDICE



GLOSARIO



2. Tocamientos o caricias a personas menores. Se refiere a besar la boca de un(a) niño(a) como si fuera una persona adulta, esto es, a besarlo(a) profundamente o a jugar con su lengua, y a manipular sus órganos genitales, pechos o ano con las manos, los dedos o algún objeto. Alude también a solicitar al menor o la menor que toque los genitales del abusador, a pedirle que le haga **sexo oral**; es decir, que le bese los genitales o que él lo haga.

3. Violación. Forzar el coito con un(a) niño(a), o un(a) adolescente, penetrando el pene en la vagina o el ano, o penetrando la vagina o el ano con los dedos o con algún objeto. Se trata de uno de los más graves actos de abuso sexual.

4. Incesto. Es el abuso que se da entre parientes o familiares. Las relaciones entre una persona adulta con el (la) niño(a) se confunden al principio con la obediencia, hacia quien puede ser su padrastro, tío, padre, hermano o abuelo; existen también casos de mujeres agresoras, aunque son menos frecuente.

5. Explotación sexual por internet. Se refiere a los actos de coquetear, excitar o seducir al menor mostrándole por internet fotografías, videos o material impropio, y tener con él o ella charlas en línea con contenido sexual. Existen delincuentes que, por esta vía, enganchan a menores, y hasta pueden llegar a realizar tratos comerciales, a abusar sexualmente de ellos(as), o a involucrarlos en el negocio de la explotación sexual y la pornografía.



ESTO ES MUY IMPORTANTE:

¡Exijo respeto, me cuido y me fortalezco!

Acciones que contribuyen a prevenir o disminuir el riesgo de ser víctima del abuso sexual:

- Expresar los propios sentimientos: Expresa tus ideas y opiniones; manifiesta todo lo que piensas; siéntete en libertad de decir lo que te gusta y lo que no respecto del ambiente escolar o familiar; explica tus acuerdos y desacuerdos.
- Aprender a escuchar y a conversar: Conversa con tus amigos(as) y con las personas adultas; pregunta y comparte tus dudas e inquietudes y busca aclarar todo lo que no comprendes.
- Exige respeto: No permitas que nadie te maltrate ni toque tu cuerpo contra tu voluntad; nadie debe utilizarte para su gratificación sexual; todas las personas están obligadas a considerar tu integridad corporal.
- Conoce tus derechos: Averigua en tus libros de escolares, en la biblioteca o a través de internet cuáles son los derechos de los (las) niños(as) y de los (las) adolescentes.
- Quiérete a ti mismo(a): Procura conocer tu cuerpo; analiza tu personalidad, tus cualidades y fortalezas; reflexiona sobre tu mundo interno y acerca de la forma como te relacionas con los demás.
- Comprende los límites de la obediencia: La obediencia es importante para mejorar la convivencia y el respeto hacia los demás; pero nadie está obligado a manifestar obediencia respecto de aquello que lo intimide o que signifique faltar al respeto a su cuerpo, a su persona o a los demás.
- Mantente alerta para enfrentar posibles problemas: es importante saber qué hacer si te enfrentas a conflictos o problemas; que tengas idea de cómo actuar bajo determinadas circunstancias; por ejemplo, si te pierdes en algún sitio, o si estás con alguien que no te inspira confianza.
- Fortalece tu **autoestima**, conoce tu cuerpo, tu mundo interno y la forma de relacionarte con los otros.



Media noche

Media Noche dice: ¡Híjole! Hay cosas que no sabía... 🤔 Creo que estoy mucho mejor informada sobre cómo cuidarme a mí misma. Me parece tan interesante que, acabo de encontrar en un buscador estas páginas de consulta:

- Reintegra A.C. <http://www.reintegra.org.mx>
- Red por los Derechos de la Infancia <http://www.derechosinfancia.org.mx>
- Infancia común, A.C. <http://www.infanciacomun.org.mx>
- Asociación para el Desarrollo Integral de Personas Violadas, A.C., ADIVAC <http://adivac.laneta.apc.org>



ÍNDICE



GLOSARIO



INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL



Debemos cuidarnos

Debemos cuidarnos dice: Espero que estés bien y ya te hayas recuperado de la gripe, yo pensaba que tenías influenza... **jajaja...**

Doctor Corazón dice: Sobrino, no juegues, muchas vidas se han perdido por esta epidemia.

Debemos cuidarnos dice: Perdón títo, yo ya estoy tomando las vitaminas que me recomendaste para no enfermarme.

Doctor Corazón dice: Así es, estimado, debes de cuidarte. 😊

Debemos cuidarnos dice: Por cierto, hablando de cuidarse. Fíjate que a Ángel, el primo de Ricardo, le salieron unos granitos en el pene que le dan mucha comezón y me dijo que te preguntara qué es.

Doctor Corazón dice: ¿Unos granitos?

Debemos cuidarnos dice: Sí ¿qué crees que sea?

Doctor Corazón dice: Pues soy médico no mago... **jajaja...**

Debe de acudir al servicio médico y que lo revisen para que le ofrezcan tratamiento.

Debemos cuidarnos dice: Pero dice que le salieron porque tuvo relaciones sexuales y no usó condón.

Doctor Corazón dice: Eso no se puede saber hasta que se lo diga un médico, pero si tuvo relaciones sexuales sin usar un condón puede ser una infección sexual.

Debemos cuidarnos dice: ¿Qué es eso?

Doctor Corazón dice: ¿Las infecciones de transmisión sexual? Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son padecimientos infecciosos que se transmiten principalmente por contacto sexual, sin protección.

Debemos cuidarnos dice: ¿Cómo se transmiten?

Las formas de transmisión son:

- Cualquier intercambio de líquidos corporales (sangre, semen y fluidos vaginales) por medio de jeringas infectadas, transfusiones. El coito o penetración vaginal o anal y el sexo oral (relaciones bucogenitales y bucoanales), independientemente de que la persona tenga un papel "activo" (de penetrador) o un papel "receptivo" (ser penetrado).
- El **coito anal** (penetración del pene en el recto) es la práctica de mayor riesgo puesto que generalmente produce rompimiento de los vasos sanguíneos (tanto en los contactos heterosexuales o homosexuales)
- De la madre al feto, una madre infectada con el VIH puede contagiar al feto durante el embarazo, el parto y poco después del parto.



Doctor Corazón

Debemos cuidarnos dice: ¿Cuáles son los síntomas de las infecciones sexualmente transmisibles?

Doctor Corazón dice: Estimado sobrino te mando un cuadro de los síntomas para que las platiques con tus amigos:



ÍNDICE



GLOSARIO



Los síntomas más comunes son:

Úlcera genital. La persona se queja de la aparición de una úlcera o dolor en la región de los genitales.

-Si se encuentran múltiples lesiones pequeñas y dolorosas se trata de un herpes.

-Si se encuentra una úlcera genital que puede acompañarse de ganglios inflamados en las ingles, se trata de una sífilis o un chancro blando.

Verrugas en genitales. La persona se queja de ligera comezón y nota verrugas en sus genitales, muchas veces las mujeres no las detectan por no tener a la vista sus genitales. A estas verrugas se les llama papiloma humano.

Secreción uretral. El varón se queja de secreción uretral, dolor al orinar.

Si se hace un examen al microscopio puede hacer la diferencia entre gonorrea o blenorragia y clamidia.

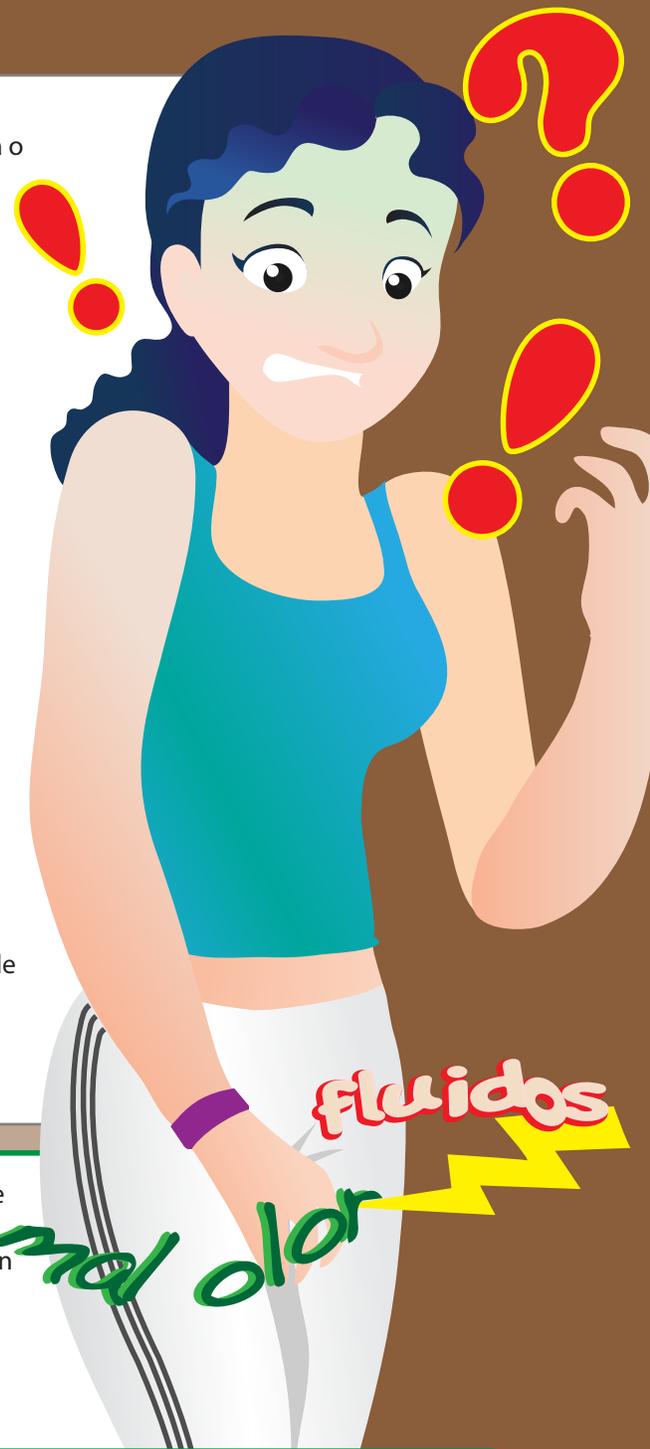
Flujo vaginal. La mujer se queja de flujo vaginal, si el flujo es amarillo y de olor fétido, se trata de tricomoniasis; si el flujo es blanco y hace espuma puede ser una moniliasis.

Hay que recordar que para mayor seguridad se puede realizar un examen del flujo porque puede tratarse de una gonorrea o una clamidia.

Dolor en la parte inferior del abdomen. La mujer se queja de dolor en la parte inferior del abdomen. Es necesario checar la temperatura y el dolor durante el examen, ya que puede tratarse de una enfermedad inflamatoria pélvica.

No presencia de síntomas. Es importante recalcar que algunas de las infecciones sexuales cursan de manera asintomática, en los primeros años, como el VIH.

La gonorrea en la mujer y la tricomoniasis en el varón, por lo general son asintomáticas.



Debemos cuidarnos

Debemos cuidarnos dice: Gracias por el cuadro, le va a servir mucho a Ángel, bueno a todos. 😊

Doctor Corazón dice: Esto es para que se informen y conozcan los síntomas de las infecciones y puedan detectarlas y acudir a ayuda profesional.

Debemos cuidarnos dice: Oye tío cuál de las infecciones que me dices ¿es la más común?

Doctor Corazón dice: Una de las más comunes es el VPH o el virus del papiloma humano, del cual existen más de 100 tipos.

Debemos cuidarnos dice: ¿Cómo es?

Doctor Corazón dice: Alrededor de 40 tipos de VPH pueden presentarse como verrugas en el área genital, la vulva, la vagina, el cuello del útero, el recto, el ano, el pene o el escroto.

Debemos cuidarnos dice: Ya me acordé, la otra vez escuché en la tele que producen cáncer y que se las mujeres se deben vacunar.

Doctor Corazón dice: No siempre, algunos tipos de VPH genital pueden ocasionar cáncer en el cuello del útero, en la vagina, la vulva, el ano, el pene y la garganta, sin embargo la mayor parte de las infecciones por el VPH desaparecen por sí solas sin llegar a causar cáncer. Y la vacuna puede proteger a las mujeres del cáncer cervical, que es el VPH ocasionado con mayor frecuencia.

Debemos cuidarnos dice: Tío, ¿qué se puede hacer para que no tengamos esas infecciones?

Doctor Corazón dice: Ahí te van las medidas:



ÍNDICE



GLOSARIO



MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE INFECCIONES

- Usar un condón correctamente cada vez tengas un contacto sexual.
- Tener relaciones sexuales con una persona que sólo tenga relaciones contigo.
- No compartir agujas para drogas inyectables.
- No tener relaciones sexuales orales, vaginales, o anales sin condón.
- Realizar prácticas más seguras.

Debemos cuidarnos dice: ¿Sólo eso?

Doctor Corazón dice: NOooo además lo siguiente:

- Hablar con la pareja respecto al sexo y las ITS.
- Limitar el número de parejas sexuales.
- No mezclar el sexo con alcohol o con otras drogas.
- No tener relaciones si sospechas que tu pareja tiene una ITS.

Debemos cuidarnos dice: ¿Qué debe hacer Ángel si tiene una de estas infecciones?

Doctor Corazón dice: Tu amigo debe acudir de inmediato a un médico, que le dé el tratamiento adecuado, también debe recibir educación sexual y, en sus próximas relaciones sexuales, usar siempre condón.

Debemos cuidarnos dice: Graciasssss ya me tengo que ir porque Ana ya se metió al chat y ya sabes ...**jajaja...**



Doctor Corazón

Doctor Corazón dice: ¡Ay sobrino!

Debemos cuidarnos dice: ¡Ay tío!, **ji.jiji...**

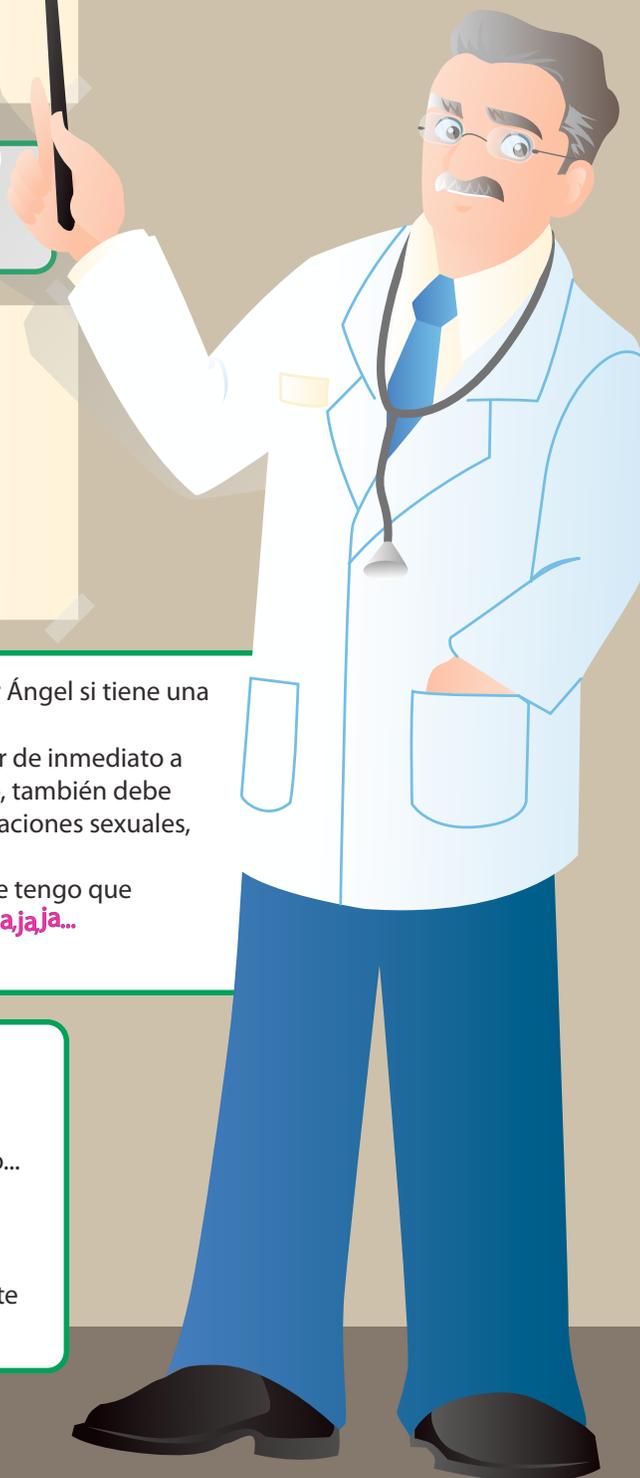
Doctor Corazón dice: Cuídate y cuídala ehhh.

Debemos cuidarnos dice: No seas mal pensado...

Doctor Corazón dice: Simplemente más vale prevenir que arrepentirse.

Debemos cuidarnos dice: **jajaja...**

Doctor Corazón dice: Nos vemos sobrino. Suerte con Ana. **BYE**



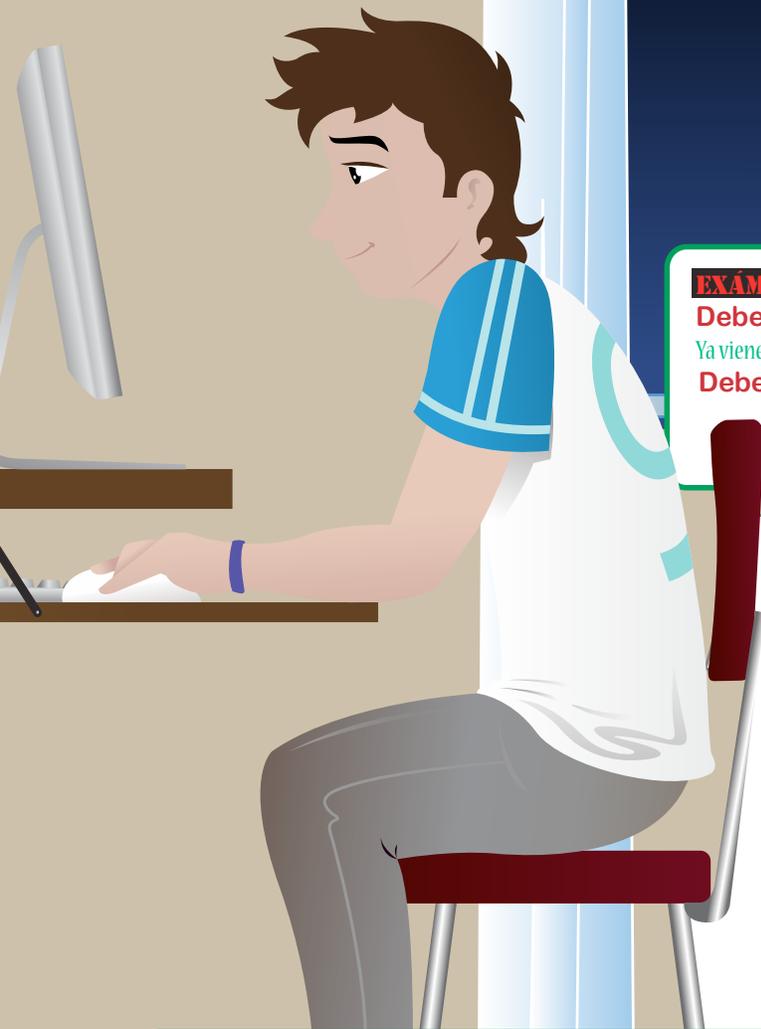
ÍNDICE



GLOSARIO



VIH SIDA



Contactos conectados:

Debemos cuidarnos (Jorge)

EXÁMENES (Sergio)

Ya viene mi cumple 🍌 (Ricardo)

♥ **El amor llegó** (Ana)

EXÁMENES dice: ¡Hey!, ya es bien tarde y no hemos hecho la tarea.

Debemos cuidarnos dice: ¿No hemos hecho...? No has hecho.

Ya viene mi cumple 🍌 dice: Bueno, ¿qué han encontrado?

Debemos cuidarnos dice: Oigan, el descubrimiento más importante que hice es que el SIDA es diferente al VIH, ahí les va lo que encontré:

SIDA significa **S**índrome de **I**munodeficiencia **A**dquirida y es la última etapa de la infección causada por el virus de inmunodeficiencia humana o VIH. El VIH se encuentra en los fluidos del cuerpo de una persona infectada: sangre, semen, líquido preeyaculatorio, fluidos vaginales y leche materna. La infección se produce cuando el virus llega a la sangre. Hay varias las vías de transmisión. Una vez que el VIH entra al cuerpo, resulta afectada la capacidad del sistema inmunológico (de las defensas) que normalmente nos protege de las infecciones; por lo tanto, cuando una persona se infecta con VIH, se vuelve más vulnerable a otras infecciones que ponen en riesgo su salud y su vida.

Ya viene mi cumple 🍌 dice: ¿Entonces el VIH es el causante del SIDA?, ¡órale!

EXÁMENES dice: Oye Jorge, ¿dónde encontraste esto?

Debemos cuidarnos dice: En www.salud.gob.mx/conasida/. Véanlo, es un sitio muy interesante. Investigué que en México actualmente existen más de 100 000 casos de SIDA y más de 200 000 infectados. Donde se registran más es en el Distrito Federal, Veracruz y Baja California Norte.

Ya viene mi cumple 🍌 dice: Va lo que encontré sobre las formas de transmisión:



Debemos cuidarnos

El VIH se transmite a través de relaciones sexuales, vía sanguínea y vía perinatal.

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

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

Vía perinatal: Si la mujer tiene VIH y está embarazada, entonces existe el riesgo de que transmita el VIH a su bebé durante el embarazo, el parto o después del parto, a través de la leche materna.



ÍNDICE



GLOSARIO





El amor llegará

♥ **El amor llegará** dice: ¡Hola! ¿cómo van? 😊
 Ya viene mi cumple 🥳 dice: ¡Qué buena onda que te conectaste! Estamos con la tarea sobre el SIDA.
 ♥ **El amor llegará** dice: Nosotras ya terminamos, ¡ahí nos vemos! 📺
Debemos cuidarnos dice: Van otros datos importantes:

Prácticas de riesgo:

- 1.- Tener relaciones sexuales con penetración vaginal, anal u oral sin protección, es decir, sin condón.
- 2.- Compartir agujas y jeringas con personas infectadas por el VIH.
- 3.- Que una mujer infectada por el virus dé leche materna a su bebé.

Prácticas que NO tienen riesgo:

El VIH NO se transmite a través de besos o saliva, tampoco por fajes, abrazos, masajes, ni por caricias, frotamientos, bañarse con la pareja, tocar los genitales o eyacular en piel sana (sin heridas).

EXÁMENES dice: Mmm... Oigan, y si una persona que tiene VIH te abraza o te besa, ¿te contagia?

Debemos cuidarnos dice: ¡Noo, párale! Eso no es cierto. El VIH/SIDA no se transmite por saludar de mano, abrazar, usar baños o albercas, o eso que se decía del mosquito.

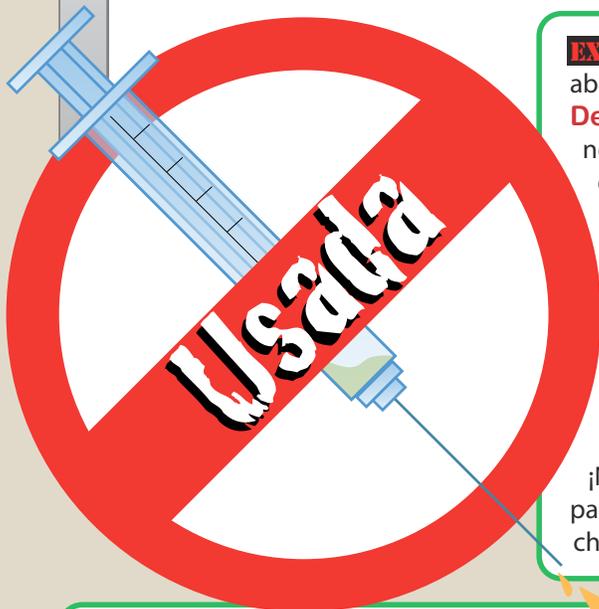
Debemos cuidarnos dice: Dense una vuelta por el link: <http://vihsida.org.mx> para conocer más sobre las vías de transmisión.

EXÁMENES dice: Dicen que el SIDA les da a los que tienen sexo con otros hombres y que a las mujeres no les afecta.

Ya viene mi cumple 🥳 dice: Eso no es cierto. Lo de menos es que la pareja sea hombre-mujer o dos hombres.

El riesgo está en NO usar condón en una relación sexual con penetración si una de las personas está infectada.

¡No seas...! Hay un sitio web que tiene información para chavos gays sobre la transmisión del VIH... chequeen www.eradio.com.mx



Debemos cuidarnos dice: Existen varias opciones para reducir el riesgo de transmisión:

- 1) Usar el condón SIEMPRE.
- 2) Tener una sola pareja que sepa que no está infectado(a).
- 3) Practicar actividades sexuales sin riesgo (besos, caricias, etc., SIN penetración), o sea, ¡sexo seguro!
- 4) O, de plano, ¡¡NO tener relaciones sexuales!!

Debemos cuidarnos dice: Eso del condón, a veces nos vale y pensamos que no pasa nada. No es tan fácil. Les paso lo que encontré sobre condón:

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



ÍNDICE



GLOSARIO



Se realizan pruebas de control de calidad, se prueban cuidadosamente antes de distribuirlos. Todos los condones deben tener la leyenda: "Para protección de ITS". También hay que checar la fecha de caducidad o expiración para asegurarse que el condón se puede usar.

El virus del VIH no atraviesa el condón, su tamaño es mayor que las partículas de látex, pues los condones no tienen poros. Tampoco los espermatozoides pueden atravesar el látex y la probabilidad de embarazo es muy baja. Los condones masculinos y femeninos son los únicos métodos que previenen de infecciones de transmisión sexual y de embarazos ¡al mismo tiempo!



EXÁMENES dice: ¿Y si se rompe?
Ya viene mi cumple 🍌 dice: Hay que usar otro...
Para cada acto sexual hay que usar un condón, ¡y usarlo siempre! Si se coloca correctamente, no tiene por qué romperse.



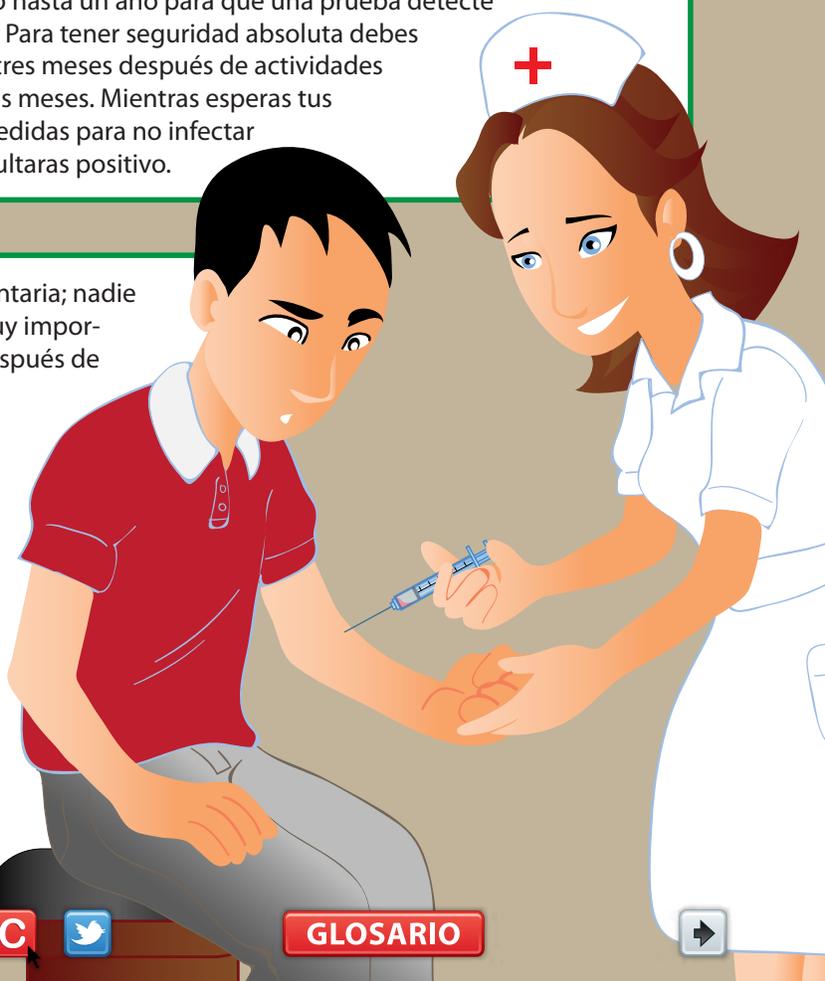
También encontré información sobre la prueba de SIDA. ¿Saben?, realizarse la prueba de laboratorio es la ÚNICA manera de saber si una persona está o no infectada por el VIH.

Una de las formas más conocidas de saber si una persona tiene VIH es a través de un examen de laboratorio llamada ELISA, además hay pruebas rápidas de saliva o de sangre. La mayor parte de las personas desarrollarán anticuerpos que pueden detectarse dentro de los tres meses posteriores a una relación sexual no protegida o pasar seis meses o hasta un año para que una prueba detecte la infección. Para tener seguridad absoluta debes

hacerte una prueba tres meses después de actividades riesgosas y una más después de seis meses. Mientras esperas tus resultados, es importante tomar medidas para no infectar a más personas en caso de que resultaras positivo.

Hacerse la prueba ELISA es una decisión personal y voluntaria; nadie puede obligar a otra persona a practicársela. ¡Pero es muy importante que tú y tu pareja la consideren si tienen dudas después de relaciones de riesgo!

Si el resultado de la prueba es positivo, indica que se encontraron anticuerpos del VIH en la sangre. Esto se tiene que confirmar con una segunda prueba llamada WESTERNBLOT. El examen de ELISA se puede realizar en hospitales, clínicas y laboratorios con costos muy variables. En México, CENSIDA ofrece este servicio de manera gratuita, confidencial y anónima. Puedes consultar el sitio <http://vihsida.org>. Es aconsejable que el resultado sea entregado por un profesional capacitado, quien orientará a la persona sobre los cuidados que debe seguir y las precauciones que debe observar en caso de ser positivo.



ÍNDICE



GLOSARIO





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

Si tus resultados son positivos, no te desanimes ni desesperes. Hay **avances científicos** muy importantes que te permitirán controlar la infección y retrasar la enfermedad. Es importante que busques atención médica y psicológica inmediatamente. Actualmente son **MUCHOS** los tratamientos y medicamentos para controlar el VIH que pueden ayudarte aunque estés infectado(a). Con la atención y apoyo adecuados, se puede llevar una vida sana durante muchos años. Recuerda que el VIH no se cura, se controla. Es una enfermedad crónica, no mortal. Para saber más sobre tratamiento del VIH en México, se puede consultar: <http://vihsida.org>



Ya viene mi cumple

Ya viene mi cumple 🍌 dice: Oigan, también las mujeres pueden utilizar condón, pero nunca se usan el condón masculino y femenino juntos, ¿eh? Chequen la página sobre condón femenino:

www.global-campaing.org/clientfiles/SPFemaleCondom.doc

Debemos cuidarnos dice: Ahí les va mi opinión: Hay que respetar, ¿no? Esos rollos de que te juzguen por la pareja que tienes, ¡no se valen! Cualquier persona puede infectarse por el VIH/SIDA sin importar edad, sexo, raza, condición social, creencias religiosas u orientación sexual... el VIH/SIDA no discrimina ¡pero la gente sí!

EXÁMENES dice: Ya acabamos, ¿y ahora quien junta toda la información?

Debemos cuidarnos dice: ¿Acabamos?

Ya viene mi cumple 🍌 dice: Pues tú. No te desveles mucho, **jajaja...**

EXÁMENES dice: ¡Ayúdenmee! 🙄



ÍNDICE



GLOSARIO



Abuso sexual: El abuso sexual a personas menores es la conducta que busca la satisfacción sexual de un adulto o persona mayor con un(a) niño(a) o un(a) adolescente.

Acoso escolar: Se llama también "hostigamiento escolar" (o *bullying*). Es el maltrato físico o psicológico, la burla, las ofensas o la indiferencia en el que el agresor o agresora agrede a la víctima haciendo cómplices a otros compañeros(as) de la escuela.

Acto sexual: Es la actividad que lleva a cabo la pareja con el fin de expresar emociones, demostrar amor, dar y recibir placer; es una forma de comunicación amorosa.

Amistad: Relación afectiva entre dos o más personas, es una de las relaciones interpersonales más comunes y satisfactorias que las personas tienen en la vida.

Anticonceptivos: Métodos utilizados por uno o ambos miembros de la pareja con el fin de evitar la concepción (unión del óvulo con el espermatozoide).

Autoestima: Amor propio o autoapreciación, percepción emocional profunda que las personas tienen de sí mismas, amor hacia uno mismo.

Bisexual: Persona que se relaciona sexualmente y/o amorosamente con hombres y mujeres.

Cesárea: Nacimiento de un niño por medio de una incisión en el abdomen y las paredes del útero.

Ciclo menstrual: Salida de sangre desde el útero a través de la vagina que puede iniciarse en algunas mujeres a partir de los 11 años de edad y que se presenta cada 28 días.

Clítoris: Pequeño órgano femenino situado por arriba del meato urinario, en el ángulo superior de la vulva, que tiene la característica de ponerse erecto durante la excitación con el fin de sentir placer.

Coito anal: Penetración del pene en el recto.

Coito vaginal: Cuando el pene penetra o se aloja dentro de la vagina de la mujer en la relación sexual.

Concepción: Se da cuando un óvulo es penetrado por un espermatozoide, dando como resultado el desarrollo de un embrión.

Conducto deferente: Conducto que lleva los espermatozoides desde el epidídimo hasta la uretra.

Derechos sexuales: Prerrogativas que todo Estado debe garantizar a su población para el ejercicio de una sexualidad plena.

Deseo: Primera fase de la respuesta sexual humana; parte del conjunto de procesos mentales que ocurren cuando algo o alguien te gusta. "apetito sexual".

Educación laica: Educación que se mantiene ajena a cualquier doctrina religiosa, basada en los resultados del progreso científico, la lucha contra la ignorancia y sus efectos, las servidumbres, los fanatismos y los prejuicios.

Embrión: Organismo en desarrollo desde el momento de la concepción hasta que se han desarrollado todos sus órganos, hacia la novena semana de gestación.

Endometrio: Capa interna del útero. Se considera "el nido que prepara la mujer cada mes por si se desarrolla un bebé", ya que esta capa sirve como "nutriente" al feto cuando está en desarrollo.

Infecciones de transmisión sexual: Se llaman así a las enfermedades que se presentan después de un contacto sexual y que principalmente afectan los órganos genitales tanto en el hombre como en la mujer.

Epidídimo: Conjunto de túbulos como una red, encargado de recolectar los espermatozoides; une el testículo con el conducto deferente.

Espermatozoides: Células reproductoras masculinas, producidas en el testículo, que son capaces de fecundar al óvulo.

Espermicida: Sustancia química capaz de inmovilizar y destruir espermatozoides. Dichas sustancias son las que se utilizan en ciertos métodos anticonceptivos como, por ejemplo, los óvulos, espumas, jaleas, etcétera.

Estrógeno: Hormona que determina las características sexuales femeninas y que participa durante la primera etapa del ciclo menstrual.

Excitación: Segunda fase de la respuesta sexual humana durante la cual aumenta la presión sanguínea en el organismo, en especial, en los genitales y, por esto, en el hombre se presenta la erección del pene y, en la mujer, la lubricación vaginal.

Eyacuación: Expulsión enérgica del semen por la uretra del hombre.

Fecundación: Es el resultado de la unión del óvulo y el espermatozoide.

Feto: Se llama así al producto de la concepción desde el tercer mes hasta el momento del nacimiento.

Glándula de Cowper: Glándula masculina situada al lado de la uretra y que produce un líquido transparente que permite cambiar la acidez de la uretra preparándola para la eyacuación.

Gonococo: Microbio productor de la gonorrea. Tiene un periodo de incubación de 3 a 7 días después de la relación sexual. Se encuentra en el pus o en la sangre del paciente.

Gonorrea: Infección sexualmente transmisible que se caracteriza por la salida de una secreción amarilla verdosa momentos antes de orinar.

Heterosexualidad: Atracción, preferencia y/o actividad sexual entre hombres y mujeres.

Hipófisis: Glándula que se localiza en el encéfalo, encargada de la secreción de diferentes hormonas; ayuda al crecimiento y maduración del cuerpo y de los órganos sexuales.

Homofobia: Es el temor, enojo, odio, que se siente cuando se observan actitudes o conductas en los hombres, consideradas femeninas o en las mujeres consideradas masculinas. Y esos sentimientos se manifiestan a través de la burla, la agresión verbal y física, y hasta el asesinato.

Homosexualidad: Hombres que se relacionan sexual y/o amorosamente con otros hombres.

Hormonas: Sustancias químicas producidas por glándulas del cuerpo, que actúan y ejercen un efecto específico sobre las actividades de otros órganos del cuerpo.

ILE: Son las siglas de Interrupción Legal del Embarazo. Se refiere a la práctica realizada por un profesional de la salud para intrumpir o suspender el curso de un embarazo, de acuerdo con las leyes donde se realiza.

Incesto: Abuso sexual que tiene lugar entre parientes o familiares.

Juegos sexuales: Prácticas sanas entre personas de la misma edad (o etapa) con el fin de explorar sensaciones, conocer el cuerpo y divertirse. Se realiza entre iguales, con aprobación de quienes participan y mediando un respeto mutuo.

Labios mayores: Par externo de labios localizados en la vulva.

Labios menores: Par de labios vulvares que se encuentran cercanos al orificio externo de la vagina.

Lesbiana: Son mujeres que se relacionan sexual y/o amorosamente con otras mujeres.

Libertad: Autonomía interna, capacidad de actuar conforme a los dictados de la razón, con el propio ser o los valores.

Líquido prostático: Líquido alcalino, claro y lechoso producido por la próstata. Nutre a los espermatozoides, se mezcla con el semen en el momento de la eyacuación.



Maltrato: Formas de abuso, de falta de respeto hacia las personas o medidas injustas que incluyen pellizcos, empujones, insultos, golpes, devaluación del individuo y agresiones que pueden provocar lesiones leves o graves e incluso la muerte.

Masturbación: Autoestimulación de los órganos genitales con el fin de sentir placer.

Menstruación: Salida de sangre por la vagina, proveniente de la capa interna del útero (endometrio).

Miometrio: Capa muscular del útero, encargada de las contracciones de éste en el momento del parto.

Noviazgo: Relación en la que dos personas acuerdan compartir sentimientos amorosos, tiempo libre y actividades recreativas.

Orgasmo: Tercera fase de la respuesta sexual humana; es la etapa final, la más placentera de la respuesta sexual y va acompañada de contracciones genitales involuntarias.

Ovario: Glándula sexual femenina que se encarga de la producción de hormonas (estrógeno y progesterona) así como de la formación de óvulos.

Óvulo: Célula reproductora femenina.

Óvulo anticonceptivo: Se le denomina así por su forma de huevo; es uno de los métodos anticonceptivos utilizados por la mujer; se aplica dentro de la vagina de 15 a 20 minutos antes de la penetración del pene.

Pene: Órgano sexual masculino que tiene como funciones la penetración durante el acto sexual y ser vía de eliminación de la orina.

Placenta: Órgano intermediario, durante la gestación, entre la madre y el feto que tiene como funciones la nutrición del embrión y del feto, así como el mantenimiento del endometrio.

Pornografía: La pornografía consiste en material escrito, fotográfico o filmico, auditivo destinado en forma deliberada a excitar el impulso sexual de manera obscena.

Pornografía infantil: Es una forma de explotación en la que se utilizan niños, niñas y adolescentes en material obsceno con fines de venta.

Privacidad: Ámbito de la vida personal de un individuo que debe ser reservado y mantenerse confidencial.

Progesterona: Hormona femenina producida en el ovario inmediatamente después de la ovulación y que tiene como función estimular el crecimiento del endometrio.

Próstata: Glándula masculina que rodea a la uretra y el cuello de la vejiga; tiene como función la producción de líquido prostático.

Pubertad: Etapa de la vida en la cual el niño presenta cambios en el cuerpo para convertirse en joven, esto es, los órganos reproductores maduran y aparecen los caracteres sexuales secundarios.

Pubis: Región que se localiza en la parte anterior e inferior del abdomen; en esta zona, a partir de la pubertad, se inicia el crecimiento del vello conocido como vello púbico.

Relación sexual: Contacto de los cuerpos y estimulación de los sentidos con caricias, besos y expresiones emocionales no verbales.

Se trata de una forma de comunicación para expresar afectos, deseos, amor y obtener placer.

Respeto: Reconocimiento de la capacidad que tienen las personas para decidir y ejercer su libertad y autonomía. Es darle valor a toda persona y aceptarla como es, con sus cualidades y defectos.

Semen: Líquido expulsado por la uretra en el momento de la eyaculación y que contiene, en el hombre fértil, espermatozoides.

Sexo oral: Práctica en la que se estimulan los genitales de otra persona con los labios y la lengua.

SIDA: Síndrome de inmunodeficiencia adquirida es la última etapa de la infección causada por el virus de inmunodeficiencia humana o VIH.

Se encuentra en los fluidos del cuerpo de una persona infectada: sangre, semen, líquido preeyaculatorio, fluidos vaginales y leche materna.

Sífilis: Enfermedad sexualmente transmisible que se caracteriza, en sus primeras etapas, por la aparición de una úlcera o chancro, no doloroso, en los genitales.

Table dance: Lugar en donde las mujeres bailan a los hombres a cambio de dinero.

Testículo: Glándula sexual masculina encargada de la producción de hormonas masculinas (testosterona) así como de la formación de los espermatozoides.

Testosterona. Hormona que induce y mantiene los caracteres sexuales secundarios en el hombre.

Trabajo de parto: Periodo durante el cual el útero inicia y regula las contracciones para expulsar al bebé en el nacimiento.

Trabajo sexual: Es la participación en actividades sexuales por recompensa monetaria. Dos elementos característicos son, primero, que consiste en los favores sexuales que se ofrecen a cambio de un beneficio inmediato en dinero o valores y, segundo, que la selección de las parejas es relativamente indiscriminada. Antes de conocerlo como prostitución.

Trompas de Falopio: Son dos tubos de 10 a 12 cm. de longitud que salen de cada lado del útero y terminan en forma de flor; tienen como función captar y transportar el óvulo hacia el interior del útero.

Uretra: Conducto por el cual se expulsa la orina desde la vejiga al exterior del cuerpo y que también tiene como función transportar el semen desde la próstata hacia el exterior por medio de la eyaculación.

Útero o matriz: Órgano hueco, en forma de pera, dentro del cual se desarrolla el feto.

Vagina: Cavidad elástica de la mujer que se extiende desde la vulva hasta el cuello del útero, que recibe al pene durante la cópula y a través de la cual pasa el niño durante el parto.

Vasectomía: Intervención quirúrgica (operación) cuya finalidad es desviar o impedir el paso de los espermatozoides desde el testículo hacia la próstata; esto se logra extrayendo una parte del conducto deferente; es un método anticonceptivo definitivo.

Vesículas seminales: Receptáculo en forma de saco que se ubica detrás de la vejiga. Su función es el almacenamiento, protección y nutrición de los espermatozoides. Posee una capa secretora del líquido seminal y una capa muscular que al contraerse propicia la expulsión de los espermatozoides durante la eyaculación.

Violación- Forzar el coito penetrando el pene en la vagina o el ano, o penetrar la vagina o el ano con los dedos o con algún objeto, sin consentimiento de la otra persona.

Virginidad: Estado físico de una mujer antes de la primera cópula; se refiere a que el himen no se ha desgarrado en su totalidad.

Vulva: Órganos sexuales externos de la mujer; incluyen el monte de Venus, labios mayores, labios menores, clítoris, el introito o entrada de la vagina y el himen.



ÍNDICE



GLOSARIO



CONÉCTATE

sexualidad para adolescentes

