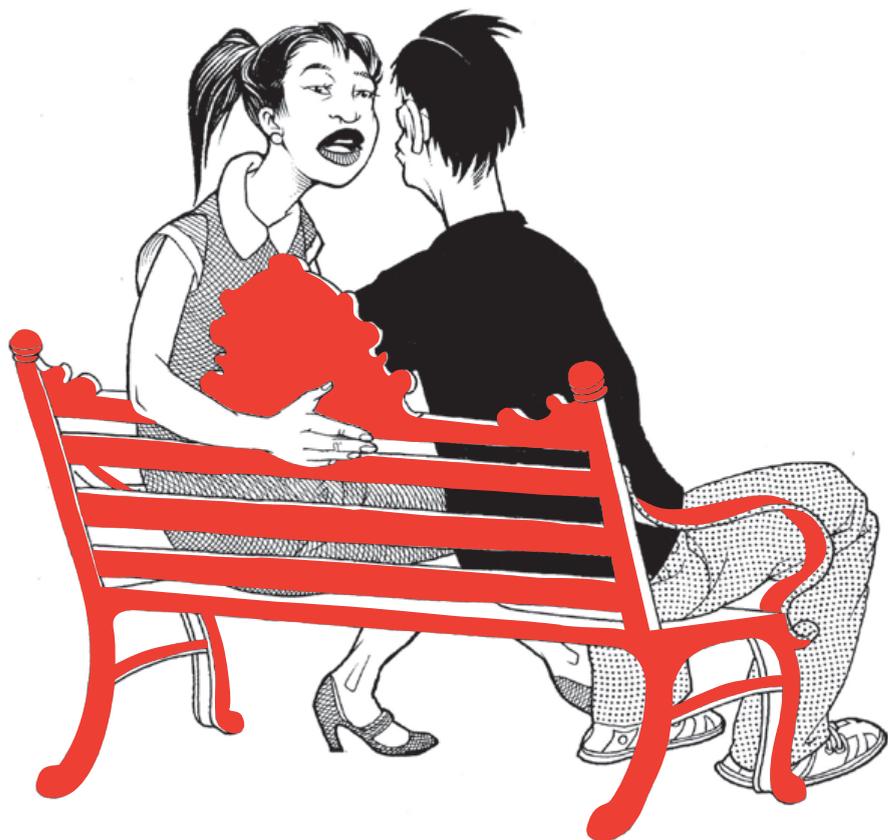


Por una  
vida sexual  
placentera,  
responsable y  
libre de  
violencia

Ilustraciones por: Helguera y Hernández

Diseño editorial: MiBench



# Sin respeto no hay sexo

La mejor manera de vivir el amor y la sexualidad es haciendo un acuerdo respetuoso, darse tiempo para hablar sobre los deseos, las esperanzas y los miedos, sobre el amor y el placer, las necesidades y lo que cada uno está dispuesto a dar y espera recibir. Puede haber mucha alegría y tristeza en los altibajos del amor y el corazón a veces es demasiado estrecho para esas grandes emociones.

Las ideas tan estereotipadas sobre lo que debe ser un hombre y una mujer pueden perjudicar las relaciones. Hay que buscar los momentos para hablar y tener el valor de revelar los sentimientos propios, lo que representa una señal de madurez. Las caricias y besos, los acercamientos pueden ser muy agradables y cercanos, ser expresiones de una buena relación, pero también mueven las emociones y tocan las fibras internas, por eso hay que elegir con quién y en qué circunstancias realizarlos para que nos acerquen a la belleza humana.

El encuentro sexual es un medio para conocerse a uno mismo y acercarse a la otra persona. Cuando es oportuno y deseado es una práctica que intensifica los sentimientos de seguridad, el bienestar físico y el placer que suelen fortalecer la autoconfianza y la autoestima.

Hay quienes necesitan más conocimiento del otro para iniciar las relaciones sexuales. Se pueden tomar días, semanas, meses o años antes de pasar a los contactos genitales. Lo importante es que nunca sea una imposición, sino una decisión oportuna, libre, responsable e informada.

# El noviazgo

El noviazgo es una relación en la que se experimenta afecto, cercanía y favorece el conocimiento propio y de la pareja. Se intercambian ideas, sentimientos, deseos y caricias que pueden culminar o no en un acto sexual. Lo más importante es que la pareja hable de sus expectativas acerca de las relaciones sexuales y que acuerden el momento y las condiciones de este encuentro, si así lo deciden. La comunicación clara y directa basada en el respeto, les hará saber qué puede esperar el uno del otro.

En algunos noviazgos ocurren expresiones violentas que pueden ir desde sutiles pellizcos y empujones, hasta actos violentos que pongan en riesgo la integridad. La violencia no sólo es física, puede ser psicológica: si se insulta o se grita, si ocurren prácticas ofensivas o denigrantes, cuando se amenaza, descalifica, se abusa o viola. Los celos pueden ser una emoción intensa pero controlada, si la comunicación se abre dando espacios para expresar las dudas y miedos que toda persona experimenta cuando ama o está enamorada.

Pero si los celos son una obsesión que lleva a dudar de cada persona que cruza la vista con tu novio o novia, si le llamas constantemente por teléfono y le obligas a vestirse, moverse o a actuar en cierto sentido que contravenga sus deseos, lejos de ser esta una señal de amor, se trata de un signo violento de dominio sobre el otro o la otra, de querer controlar la relación e ir perdiendo espontaneidad y libertad. Es importante detener oportunamente esa actitud para evitar dañar y perjudicar a quien más quieres.

**Los rasgos de una relación de pareja adecuada son:** el respeto, la negociación de acuerdos, la aceptación de las diferencias, las responsabilidades compartidas, el comportamiento sin amenazas, el ejercicio de los derechos sexuales y la colaboración para prevenir embarazos e infecciones de transmisión sexual.

# Algunas causas de embazos involuntarios

Los embarazos involuntarios pueden ocurrir por:

- Falta de acceso a los anticonceptivos.
- Falta de información sobre los anticonceptivos.
- Contactos sexuales sin protección.
- Falla del método anticonceptivo utilizado.
- Uso incorrecto o inconsistente del método elegido.
- Consumo de alcohol y otras drogas que dificultan el uso correcto de medidas preventivas o facilitan su olvido.
- Abuso sexual o violación.

HIJO:  
¿TU NOVIA SE  
VA A QUEDAR  
A CENAR?



# Mis derechos sexuales

Mis derechos sexuales	Marco legal que los protege
<p><b>Derecho a la igualdad y no discriminación sexual</b></p> <p>Todas las personas somos iguales.</p> <p>Tengo derecho a que no me discriminen por mi edad, sexo, orientación sexual, religión, forma de vestir, apariencia física o por cualquier otra razón.</p>	<p><b>Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.</b></p> <p><b>Artículo primero.</b> “Queda prohibida toda discriminación motivada por origen étnico o nacional, el género, la edad, las capacidades diferentes, la condición social, las condiciones de salud, la religión, las opiniones, las preferencias, el estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas”.</p> <p><b>Declaración Universal de los Derechos Humanos.</b></p> <p><b>Artículo primero.</b> “Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros”.</p>
<p><b>Derecho a vivir sin violencia sexual</b></p> <p>Tengo derecho a que se respete mi integridad física y psicológica, así como mi seguridad personal.</p> <p>Nadie puede obligarme a realizar acciones que me denigren y lesionen; aunque me lo pida alguien de mi familia o alguna autoridad.</p>	<p><b>Declaración Universal de los Derechos Humanos.</b></p> <p><b>Artículo quinto.</b> Nadie será sometido a torturas ni a penas ni tratos crueles, inhumanos o degradantes.</p> <p><b>Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Distrito Federal.</b></p> <p><b>Artículo quinto.</b> Las mujeres víctimas de cualquier tipo de violencia tendrán los derechos siguientes: Ser tratadas con respeto, contar con protección inmediata, recibir información sobre opciones de atención, contar con asesoría jurídica gratuita y expedita, recibir acompañamiento médico y psicológico, acudir a Casas de Emergencia y refugios, ser valoradas y educadas sin estereotipos, acceder a procedimientos expeditos de procuración de justicia.</p>
<p><b>Derecho a la información</b></p> <p>Tengo derecho a buscar, recibir y difundir información veraz para decidir sobre mi vida sexual y las medidas preventivas para el cuidado de mi salud.</p>	<p><b>Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.</b></p> <p><b>Artículo cuarto.</b> Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y el espaciamiento de sus hijos.</p> <p><b>La Ley de Protección de los Derechos de los Niños, Niñas y Adolescentes.</b></p> <p><b>Artículo cuarenta.</b> Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la información. En cumplimiento de este derecho se establecerán normas y se diseñarán políticas, a fin de que estén orientados en el ejercicio del derecho.</p>

Mis derechos sexuales	Marco legal que los protege
<p><b>Derecho a la libertad de opinión y expresión sexual</b></p> <p>Tengo derecho a mostrar mis sentimientos, pesamientos e ideas siempre y cuando no agredan a otra persona.</p>	<p><b>Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.</b></p> <p><b>Artículo sexto.</b> “La manifestación de las ideas no será objeto de ninguna inquisición judicial o administrativa, sino en el caso de un ataque a la moral, los derechos de un tercero, provoque algún delito o perturbe el orden público”.</p> <p><b>Declaración Universal de los Derechos Humanos.</b></p> <p><b>Artículo decimonoveno.</b> “Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir información y opiniones, y de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión”.</p>
<p><b>Derecho a la educación sexual</b></p> <p>Tengo derecho a recibir una educación sexual integral, oportuna, gratuita, laica, científica y libre de prejuicios.</p>	<p><b>Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.</b></p> <p><b>Artículo tercero.</b> Todo individuo tiene derecho a la educación. Esta será laica y se mantendrá alejada de cualquier doctrina religiosa. Se basa en el progreso científico, la lucha contra la ignorancia, las servidumbres, los fanatismos y los prejuicios.</p> <p><b>Ley General de Educación.</b></p> <p><b>Artículo octavo.</b> Los programas educativos establecerán mecanismos para que se permita un espacio de libertad ajeno a cualquier preeminencia de alguna doctrina religiosa o interés político.</p>
<p><b>Derecho a servicios de salud sexual y reproductiva</b></p> <p>Tengo derecho a acceder a servicios de salud sexual y reproductiva en los que reciba información y consejería de calidad.</p>	<p><b>Ley de Protección de los Derechos de los Niños, Niñas y Adolescentes.</b></p> <p><b>Artículo cuarto.</b> El ejercicio de los derechos de los adultos no podrá, en ningún momento, ni en ninguna circunstancia, condicionar el ejercicio de los derechos de niñas, niños y adolescentes”.</p> <p><b>Conferencia Internacional de Población y Desarrollo. Cairo 1994.</b></p> <p><b>Séptimo.</b> Es necesario facilitar a los adolescentes la información y servicios que lo ayuden a comprender su sexualidad y protegerse de embarazos no deseados e ITS. Lo que deberá combinarse con la educación de los hombres jóvenes para que respeten la libre determinación de las mujeres en cuanto a la sexualidad y a la procreación.</p>

# Tecnologías anticonceptivas

La mejor manera de evitar un embarazo es usando anticonceptivos, hay una gran variedad a los que se puede recurrir.

Descripción	Opciones	Efectividad*
<p><b>Hormonales</b></p> <p>Los hormonales impiden la ovulación y aumentan la consistencia del moco cervical lo que dificulta el paso de espermatozoides evitando la fecundación.</p>	Pastillas anticonceptivas	92%
	Píldoras combinadas de baja dosis	92%
	Parche anticonceptivo	92%
	Anillos vaginales	92%
	AE Anticoncepción de emergencia	75%
	Inyectables (mensuales, bimensuales y trimensuales)	97%
	Implantes subdérmicos	99.95%
<p><b>Dispositivo intrauterino (DIU)</b></p> <p>Es un objeto de material sintético que se coloca en el útero y evita que el esperma fertilice los óvulos o que se implanten.</p>	DIU de cobre	99.2%
	Anillo vaginal	92%
<p><b>De barrera</b></p> <p>El condón es un saco elástico de látex que actúa como barrera mecánica para evitar embarazos e infecciones de transmisión sexual.</p> <p>El condón femenino es una funda suave y delgada de poliuretano, con un anillo flexible en cada extremo que evita embarazos e infecciones de transmisión sexual.</p> <p>Los espermicidas son sustancias químicas que se colocan en la vagina antes del coito para paralizar a los espermatozoides.</p>	Condón masculino	85%
	Condón femenino	79%
	Óvulos, jaleas y espumas	71%
<p><b>RITMO o De abstinencia periódica</b></p> <p>Están basados en el ciclo ovárico y en la vida del óvulo y el espermatozoide. Consiste en evitar tener relaciones sexuales durante los días fértiles de la mujer para evitar la reproducción.</p>	Calendario	75%
	Moco cervical (Billings)	75%
	Temperatura basal	75%
	Combinado: moco, calendario y temperatura	75%
<p><b>De interrupción</b></p> <p>Consiste en interrumpir el contacto sexual retirando el pene de la vagina para eyacular fuera de ésta.</p>	Retiro o coito interrumpido	73%

\*Secretaría de Salud: Tabla adaptada de los datos publicados en: OMS, Criterios Médicos de Elegibilidad de Métodos Anticonceptivos. Tercera edición, 2005.

# Dos razones para usar condón

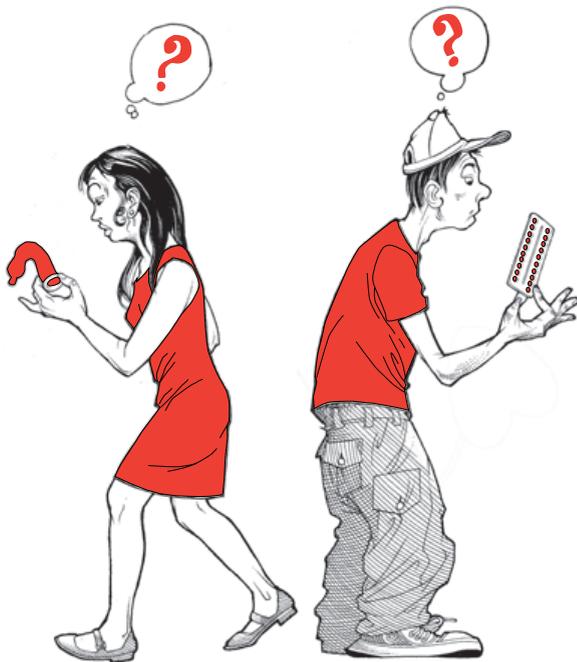
El condón es el mejor método para jóvenes, por dos razones principales:

<b>1. Evita embarazos</b>	* De 100 mujeres cuyos compañeros usaron condones, solamente tres podrían quedar embarazadas si el condón se usa correctamente.
<b>2. Evita infecciones por transmisión sexual</b>  Clamidia, gonorrea, tricomoniasis, sífilis, virus del papiloma humano, virus de inmunodeficiencia humana (VIH y SIDA), hepatitis B, citomegalovirus y el virus del herpes.	** El uso consistente y correcto del condón reduce el riesgo de ITS y VIH hasta en un 80 - 90%.

\* Dexter McCormick, K.D, Contraception, Planned Parenthood Federation of America, N.Y. 2001.

\*\* WAS, Sexual Health for the Millennium, Minneapolis, MN, 2008.

Para mayor seguridad la pareja puede usar simultáneamente el condón y las pastillas anticonceptivas.



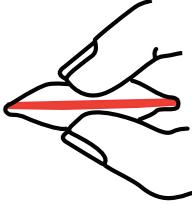
# Uso correcto del condón

Para evitar los embarazos y las infecciones de transmisión sexual (ITS), es necesario usar condón siempre, en cada penetración, ya sea vaginal o anal.

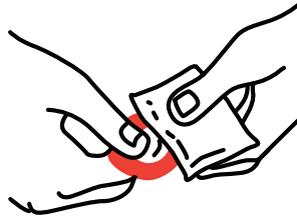
- Guardar el condón en lugares frescos y secos. Verificar la fecha de caducidad o que la fecha de fabricación no pase de tres años.
- Revisar que el empaque no esté roto y que al oprimirlo forme una bolsa de aire. No abrirlo con los dientes.
- Presionar la punta para sacar el aire mientras se coloca en el pene erecto.
- Sin soltar la punta, desenrollar hasta llegar a la base del pene.
- Colocar el condón antes de cualquier contacto genital. No usar cremas cosméticas, ni vaselina o lubricantes de aceite porque deterioran el condón.
- Después de eyacular, sujetar el condón por su base y retirarlo mientras aún está erecto el .
- Quitar el condón cuidando que no gotee.
- Anudar el condón y tirar a la basura.

# Pasos para el uso correcto del condón

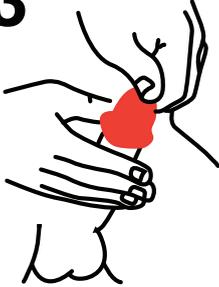
1



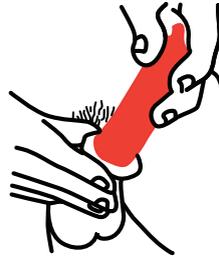
2



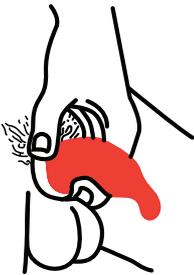
3



4



5



6



# Razones por las que falla el condón

- Porque no se usa siempre, en cada penetración.
- Por penetración o contacto genital anterior a su colocación.
- Por tratar de enrollarlo al revés, lo que facilita que se rompa.
- Porque no se desenrolla todo el condón para cubrir el pene completo.
- Porque se rompe el condón con anillos, uñas o dientes.
- Por ser pequeño, apretado o delgado, de pobre calidad, en malas condiciones o caduco, lo que ocasiona que se rompa.
- Por usar lubricantes de aceite en vez de lubricantes de agua.

## ¿Qué hacer si se rompe o sale el condón?

Para evitar un embarazo en caso de que se haya salido o roto el condón y hubo eyaculación en la vagina:

- Colocar inmediatamente un espermicida en la vagina: crema, gel, óvulos anticonceptivos cuyo efecto es inmovilizar a los espermatozoides.
- Lavar el pene y la vagina con agua y jabón también podría reducir el riesgo de embarazo y de ITS.
- Recurrir a la pastilla anticonceptiva de emergencia (AE) antes de 120 horas.

# La anticoncepción de emergencia (AE) o píldora del día siguiente

La anticoncepción de emergencia consiste en tomar una dosis mayor, de lo que se conoce como píldoras o pastillas anticonceptivas, que se consiguen en cualquier farmacia. **Se recomienda ingerirlas inmediatamente en caso de un contacto sexual desprotegido. Es necesario que no pasen más de 120 horas a partir de la relación sexual, porque después la AE no surte efecto.**

La AE 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 óvulo ha sido fecundado, la anticoncepción de emergencia no puede interrumpir el embarazo.

## Debe utilizarse:

- Sólo en casos de emergencia, porque no es un anticonceptivo de uso común.
- Cuando falla algún método anticonceptivo, por ejemplo si se rompe el condón.
- Cuando se olvidan dos o más pastillas anticonceptivas.
- Cuando se tuvo una relación sexual sin protección.
- En caso de violación.

# ¿Cómo tomar la anticoncepción de emergencia?

Marcas Puedes solicitarlas en las farmacias	1a dosis Se toma durante las 120 horas después de la relación sin protección. (Mayor eficacia las primeras 72 horas)	2a dosis Se toma 12 horas después de la primera dosis
Postinor2 Unidosis (Producto de una sola pastilla)	1 pastilla	
Postinor2 Postday Vika Glanique	1 pastilla	1 pastilla
Eugynon 50 Nordiol Ovral Neogynon	2 pastillas	2 pastillas
Lo-Femenal Nordet Microgynon	4 pastillas	4 pastillas



# Medidas importantes para el cuidado de la salud sexual

Mujeres	Hombres
Lavar con agua y jabón los genitales.	Lavar con agua y jabón los genitales.
Anotar los días que dura la menstruación y las características del flujo vaginal.	Revisar los testículos, pene y escroto.
Cambiar las toallas sanitarias regularmente. Observar las secreciones vaginales.	Hacerse la circuncisión.
Usar ropa íntima de algodón, si es posible.	Usar ropa íntima de algodón, si es posible. Cuidar que la trusa no presione los genitales.
Explorar región genital por lo menos una vez al mes. Revisar si no hay cambios en color y forma.	Explorar los genitales por lo menos una vez al mes. Revisar si no hay cambios en color y forma.
Revisar una vez al mes los senos para detectar alguna bolita o cambios en el pezón y la mama.	
Si se tienen relaciones sexuales hacer un Papanicolau cada año, utilizar el condón para protegerse de: embarazo no planeado, cáncer de útero, infecciones de transmisión sexual, VIH y SIDA*.	Si se tienen relaciones sexuales utilizar el condón para protegerse de: embarazo no planeado, cáncer de útero, infecciones de transmisión sexual, VIH y SIDA.
Acudir al médico(a) cuando se presente alguna alteración.	Acudir al médico(a) cuando se presente alguna alteración.

\* El Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) es una infección causada por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) que ataca el sistema de defensas de una persona y esto lo deja desprotegido ante cualquier microorganismo exponiéndolo a contraer enfermedades que lo pueden llevar a la muerte.

# Síntomas que indican la presencia de infecciones de transmisión sexual (ITS)

Las manifestaciones de las ITS son variadas y se presentan de manera distinta en hombres y mujeres. Es necesario conocer los síntomas generales y poder detectarlas a tiempo aunque hay que saber que la mayoría no los presentan. El autocuidado y las medidas de prevención son importantes para evitar estas infecciones.

Ante cualquier síntoma o molestia es recomendable acudir al médico.

Mujeres	Hombres
Dolor, ardor, comezón e inflamación en/o alrededor de los genitales.	Dolor, ardor, comezón e inflamación en/o alrededor de los genitales.
Úlceras, ronchas o ampollas en/o alrededor de genitales, boca o ano.	Úlceras, ronchas o ampollas en/o alrededor de genitales, boca o ano.
Ardor y dolor al orinar.	Ardor y dolor al orinar.
Cambios en el color de la orina.	Cambios en el color de la orina.
Orinar continuamente.	Orinar continuamente.
Inflamación de ganglios inguinales.	Inflamación de ganglios inguinales.
Verrugas en los genitales en/o alrededor del recto.	Verrugas en los genitales en/o alrededor del recto.
Escurrecimiento de flujo vaginal amarillo o verdoso.	Secreción verdosa y amarillenta a través del pene.
Comezón en la vulva o sensación de ardor.	
Dolor abdominal bajo.	
Dolor intenso en la vagina durante las relaciones sexuales.	

# Interrupción legal del embarazo (ILE)

La interrupción legal de un embarazo está permitida por la ley. En México las causales bajo las cuales la interrupción voluntaria del embarazo no se considera un delito varían de un estado a otro, pero en todos ellos el aborto no está penalizado cuando el embarazo es resultado de una violación. Además, en 29 de los 32 estados el aborto está permitido cuando el embarazo pone en riesgo la vida de la mujer. Sólo en el estado de Yucatán, el aborto está permitido por razones económicas, en el caso de que la mujer ya tenga tres hijos y pueda probar que carece de los recursos económicos para mantener a un hijo más.

## La interrupción del embarazo en el Distrito Federal

A diferencia de otros estados, la mujer del DF cuenta con la opción de interrumpir su embarazo sin que sea considerado un delito, siempre y cuando esto ocurra hasta la semana doce de gestación. La ILE se realiza en los hospitales públicos del DF de forma gratuita y en el sector privado con costo. Es importante que lo practique personal médico capacitado y certificado ante la Secretaría de Salud del DF. A partir de la semana trece del embarazo sí se aplica una sanción o castigo al aborto.

En causales de violación, daño a la salud o peligro de muerte no se castiga el aborto después de 12 semanas.

La decisión de interrumpir un embarazo es un acto de gran responsabilidad que debe ser tomado con plena conciencia. Debes meditar y no permitir que nadie pretenda cambiar tu decisión, date tiempo para reflexionar y actúa de manera libre, informada y responsable.

\* Artículo 145 del Código Penal para el Distrito Federal. Se impondrá 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.

En el DF tienes las primeras 12 semanas para decidir.  
**YA NO ES CLANDESTINO. LA LEY ESTÁ DE TU LADO.**

**1** Ve al Módulo de Atención Ciudadana de los hospitales aquí mencionados.

**2** Llena la solicitud que te entregará el hospital.

Si eres menor de edad debes ir con padre, madre o representante legal.

**3** Te pedirán que firmes el Consentimiento Informado para la Interrupción Legal del Embarazo (ILE).

Documentos que debes llevar:  
Identificación oficial y comprobante de domicilio.  
Estudio de embarazo (opcional).

**4** La Interrupción Legal del Embarazo (ILE) será realizada en un máximo de cinco días.

INFÓRMATE: 56 58 11 11 / 57 40 80 17  
**SI RECIBES ALGÚN MALTRATATO O TE NIEGAN EL SERVICIO ACUDE A:**  
[www.andar.org.mx](http://www.andar.org.mx)

Hospital Materno Infantil Xochimilco

Tel. 56 76 05 55 Calzada Nativitas Esq. Prolongación 16 de Septiembre s/n Col. Xaltocán, Del. Xochimilco

Hospital Materno Infantil Cuajimalpa

Tel. 58 12 05 70 Av. 16 de Septiembre s/n Col. Pueblo del Contadero, Del. Cuajimalpa de Morelos

Hospital Materno Infantil Tláhuac

Tel. 58 42 36 05 Av. Tláhuac-Chalco 231 Col. La Habana, Del. Tláhuac

Hospital Materno Infantil Topilejo

Tel. 58 48 04 69. Santa Cruz No. 1 Col. San Miguel Topilejo, Del. Tlalpan

Hospital Materno Infantil Magdalena Contreras

Tel. 56 83 51 08 Av. Luis Cabrera No. 619 Col. San Jerónimo Lídice, Del. Magdalena Contreras

Hospital General Dr. Enrique Cabrera

Tel. 12 85 71 00 Av. Prolongación 5 de Mayo No. 3170, Esq. Centenario Col. Exhacienda de Tarango, Del. Álvaro Obregón

Hospital De La Ciudad De México "Dr. Belisario Domínguez"

Tel. 58 50 00 00 Av. Tláhuac No. 4866, Esq. Zacatlán de las Manzanas Col. San Lorenzo Tezonco, Del. Iztapalapa

Hospital General Milpa Alta

Tel. 58 44 55 76 Carretera Milpa Alta Chalco Km. 2.5. Barrio Santa Cruz, Del. Milpa Alta

Hospital Materno Infantil Cuauhtepc

Tel. 53 06 06 22 Av. Emiliano Zapata No. 17 Col. Cuauhtepc Barrio Bajo, Del. Gustavo A Madero



Sin respeto no hay sexo, editado por Afluentes, S.C. se terminó de imprimir en octubre de 2008 en los talleres de Grupo Fogra, S.A. de C.V, Mártires de Tacubaya No. 62 Col. Tacubaya, CP 11870, México, D.F.

El tiraje consta de 1,000 ejemplares.