ILSB
Género • Formación
Liderazgo



ABC de EIS*

LO QUE QUEREMOS APRENDER SOBRE SEXUALIDAD... Y SOPORTEN

CUADERNO DE CONOCIMIENTOS Y HABILIDADES





*Educación Integral en Sexualidad



ABC de EIS

LO QUE QUEREMOS APRENDER SOBRE SEXUALIDAD...Y SOPORTEN

ILSB
Género • Formación Liderazgo

Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir A.C.
Directora: Friné Salguero
Subdirectora: Eugenia Likar
Coordinadora Lo Público es Nuestro: Tania Martínez



ABCdeEIS fue desarrollado por el equipo de Lo Público es Nuestro y sus 32 activistas en el país:

Ada Anahí Ponce Ramírez, Alessandra Martínez Dolores, Ana Cristina Gaspar Santana, Ana Karina Medina Méndez, Ana Laura Rodríguez Cortés, Arely Antonieta Gómez Cruz, Camila Millán Anaya, Carolina Gálvez Zeferino, Cecilia Guadalupe Castañeda López, Deyma Bernal Juárez, Diego Esquivel Vilchis, Diana Catalina Méndez García, Edyth Karel Marín Cruz, Fany Consuelo Chan Chimal, Fátima Yareli de la Torre Ferro, Francisco Nevárez Soto, Frida Hyadi Diaz González, Issel Gabriela Baca Pérez, Jessica Atziri Estevez Ojendiz, Karem Naomi Cardoso Ramírez, Karen Stephanie Gutiérrez Quintero, Karla Carolina Vela Che, Karla Itzel Aguilar Vidal, Katia Lomelí Garza, Landy Edith Rafael Riveros, Lizbeth Marcelino Reyes, Mariana Núñez López, María Concepción Chi Cauich, María Esther Tzuc Nah, María Fernanda Ramírez Vázquez, María Guadalupe Sánchez Acevedo, Pascale Brennan, René García González, Rosa Carolina Dzib Suaste, Rosenda Maldonado Godínez, Sahian Teresa Guerra Carranza, Tania Martínez Hernández, Teresita de Jesús Cortina Mendoza, Víctor Samuel Vallejo Cortés, Zavine Magadán Pérez y Zenaida Jiménez Cruz.

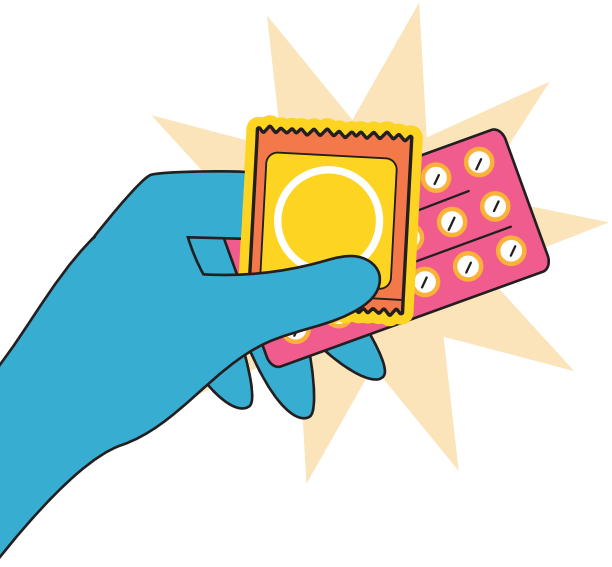
Esta publicación se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribución–No Comercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0). Se permite copiar, distribuir, comunicar públicamente y adaptar el contenido, siempre que se otorgue el crédito correspondiente al Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir, no se utilice con fines comerciales y se indique si se realizaron cambios. Para consultar los términos completos de la licencia, visite: **https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/**

México. Mayo 2025.

ABC de EIS

LO QUE QUEREMOS APRENDER SOBRE SEXUALIDAD...Y SOPORTEN

ÍNDICE



Género	08
Sexualidad	15
Diversidad	23
Salud Sexual y Reproductiva	29
Relaciones	41
Habilidades para la salud y el bienestar	49
Violencia y seguridad	56
Derechos Sexuales y Reproductivos	64

PRESENTACIÓN

El Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir (ILSB) es una organización de la sociedad civil que, desde el año 2000, ha contribuido al fortalecimiento de los liderazgos sociales y la participación ciudadana; a través de la formación, el acompañamiento y la incidencia, con perspectiva de género, intercultural y de derechos humanos.

Lo Público es Nuestro (Lpen) es una iniciativa de contraloría social liderada por juventudes mestizas, indígenas y afromexicanas, que trabaja por el reconocimiento, avance y garantía de los derechos sexuales y reproductivos de adolescentes y jóvenes de México en 16 estados del país (Campeche, Ciudad de México, Chiapas, Durango, Estado de México, Guanajuato, Guerrero, Michoacán, Morelos, Nayarit, Oaxaca, Puebla, Quintana Roo, Sonora, Veracruz y Yucatán).



¿QUÉ ES ABC de EIS?

Es una guía para ayudarte a conocer y comprender todos los temas de la educación integral en sexualidad, a través de ABCdeEIS queremos sumar a la divulgación de información prioritaria para las adolescencias, juventudes, incluso madres, padres, tutores y docentes; también por medio de ABCdeEIS buscamos promover y fortalecer la formación entre pares en materia de EIS, es decir, tener adolescencias que formen a otras adolescencias, sumando a ello, además de los contenidos aquí compartidos, sus experiencias.



ABCdeEIS es una guía para todas las personas adolescentes, para quienes estén interesades en la educación integral en sexualidad, o tengan cualquier duda relacionada con sexualidad, reproducción o alguno de los muchos otros temas que incluye la EIS.

ABCdeEIS es una guía para la formación de pares, buscamos principalmente que las adolescencias y juventudes tengan herramientas que les permitan practicar su activismo en favor de los derechos sexuales a través de la formación a otras personas adolescentes y jóvenes.

¿POR QUÉ, Y PARA QUÉ HICIMOS ABCdeEIS?



La EIS es un proceso de enseñanza-aprendizaje que incluye los aspectos cognitivos, emocionales, físicos y sociales de la sexualidad. Su objetivo es brindar conocimientos y desarrollar habilidades en las niñas, niños, adolescentes y jóvenes para realizar "su salud, bienestar y dignidad; desarrollar relaciones sociales y sexuales respetuosas; considerar cómo sus elecciones afectan su propio bienestar y el de los demás; y entender cuáles son sus derechos a lo largo de la vida y asegurarse de protegerlos"[1].



La educación integral en sexualidad es un derecho humano que tiene grandes y múltiples beneficios para todas las personas[2]. Según los datos más recientes, las personas adolescentes en México mencionan que les gustaría aprender sobre temas como violencia y seguridad, género, diversidad, sexualidad y relaciones; además, señalan que es en la primaria cuando debería comenzar a impartirse la EIS.[3]

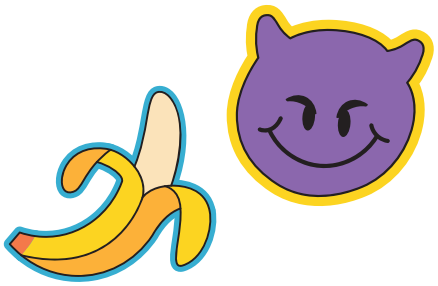
De acuerdo con la **Encuesta Nacional sobre Educación Integral en Sexualidad en Adolescencias de 2023[4],** el 46 % de las personas adolescentes ha tenido dudas sobre sexualidad en los últimos seis meses. Además, la mitad enfrenta obstáculos para hacer preguntas sobre sexualidad o reproducción, pues la mayoría prefiere no preguntar por pena o miedo (42 %), por los mitos que existen en la sociedad (15 %) e, incluso, porque la sexualidad es un tema tabú en su familia (8 %). Entre quienes sí preguntan, 51 % acude a sus madres y padres, 41 % a amistades y 25 % al cuerpo docente de sus escuelas. Aun así, sólo cinco de cada diez adolescentes logran resolver sus dudas, pues, aun cuando preguntan, sus familiares, amistades y docentes no necesariamente cuentan con la información adecuada sobre estos temas.



El ABCdeEIS surge como resultado de la necesidad y el interés de las adolescencias en torno a estos temas, así como del compromiso del ILSB con el avance de la agenda de derechos humanos, en particular, de la Educación Integral en Sexualidad (EIS). De esta forma, los contenidos de esta guía fueron desarrollados, desde una una perspectiva de género, juventudes e interseccional, por el equipo de Lpen y sus 32 activistas.

1 Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad: un enfoque basado en la evidencia (UNESCO, 2018).
2 Las Orientaciones técnicas internacionales sobre educación sexual de la UNESCO recomiendan que los ocho ejes temáticos propuestos se aborden de manera constante de los 5 a los 18 años.
3 Encuesta Nacional sobre EIS en Adolescentes 2023. https://eismiderecho.ilsb.org.mx/wp-content/uploads/2023/08/Encuesta-Nacional-sobre-EIS-en-Adolescentes-2023.pdf
4 Ibid. https://eismiderecho.ilsb.org.mx/wp-content/uploads/2023/08/Encuesta-Nacional-sobre-EIS-en-Adolescentes-2023.pdf

¿QUÉ CONTIENE?
¡CUÉNTAME MÁS!



Aquí encontrarás información clara, breve y actualizada sobre todo aquello que quieres conocer y entender sobre la sexualidad:

- DIVERSIDAD
- GÉNERO
- SEXO
- RELACIONES
- CONSENTIMIENTO
- SEGURIDAD
- INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL
- MENSTRUACIÓN
- DERECHOS SEXUALES
- RELACIONES

...UFF!! Y MUCHO MÁS.[5]

También encontrarás herramientas que te permitirán
DAR SESIONES DE FORMACIÓN
a tus amigues u otras adolescencias sobre
EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD.

Dividimos los contenidos en dos tomos: el primero con todos los contenidos de la EIS organizados en ocho unidades, las cuales cuentan con actividades autodidactas; el segundo tomo es un cuaderno de trabajo, con dos actividades por unidad diseñadas para quienes estén interesades en dar formaciones respecto a estos temas.



Además, cada unidad temática cuenta con videos, artículos especializados y otros recursos que puedes revisar, por si te quedaste picade.

TE PRESENTAMOS ABC de EIS.
¡DISFRÚTALO MUCHO!

5 Los ejes temáticos propuestos en ABCdeEIS son una propuesta del Insituto de Liderazgo Simone de Beauvoir a partir del análisis de las Orientaciones Técnicas Internacionales sobre Educación en Sexualidad de UNESCO, el Marco de IPPF para la Educación Integral en Sexualidad y los componentes esenciales de la EIS del Instituto Guttmacher.

GÉNERO[6]

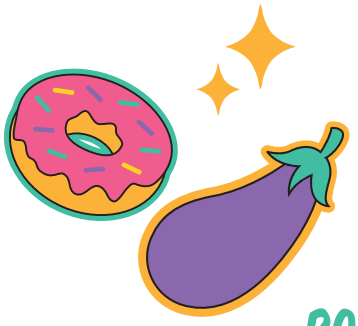


En esta unidad:

1. Entenderemos la diferencia entre sexo y género.

2. Comprenderemos qué son los roles de género.

3. Aprenderemos a identificar y prevenir actos de discriminación y violencia con base en el género.



ROLES, CONCHAS, BANDERILLAS Y GÉNERO

¿Te ha pasado que, al ir por la calle, escuchar la radio o ver la televisión, escuchas hablar sobre **género?** Probablemente sí, porque es un tema cada vez más presente en nuestra vida diaria. Sin embargo, pocas personas saben realmente a qué nos referimos con este concepto.



> Hoy conocerás por qué el género es una parte importante de nuestras vidas y cómo influye en todo nuestro alrededor.

El género influye en cómo está construida nuestra sociedad, por eso podemos decir que está en cómo nos vemos a nosotras, nosotros, nosotres mismes; en cómo nos expresamos y nos relacionamos con las demás personas. Entender qué es el género y cómo funciona nos puede ayudar a reconocer y evitar la discriminación y la desigualdad que existen, e impulsar así la igualdad de género[7].



6 Esta unidad fue desarrollada por Alessandra Martínez Dolores, Cecilia Guadalupe Castañeda López, Diana Catalina Méndez García y Karem Naomi Cardoso Ramírez

7 Un ejemplo de la importancia de este tema y el impacto de la desigualdad de género es que, a nivel mundial, 1 de cada 4 mujeres adolescentes NO reciben educación; mientras que 9 de cada 10 hombres adolescentes SÍ la reciben. UNICEF, s.f.

¡VAMOS A DARLE!

Hemos notado que hoy en día muchas personas usan los conceptos ***sexo y género*** como si ambos significaran lo mismo. En otras ocasiones, también hemos visto que hay poca información sobre lo que significa cada uno, e incluso que su definición resulta confusa. Por eso, aquí te hablaremos sobre cada uno de estos conceptos para que, de ahora en adelante, tengas clarísimo a qué nos referimos cuando hablamos de ***sexo y de género.***



SEXO

Cuando pensamos en sexo, muchas cosas se nos pueden venir a la cabeza, pero basta decir que:

EL SEXO ES UNA DISTINCIÓN BIOLÓGICA, ES DECIR UNA DIFERENCIA BASADA EN NUESTRO CUERPO.

Para determinar cuál es el sexo de una persona, es necesario que se tomen en cuenta diversos aspectos, como nuestros cromosomas, órganos sexuales y hormonas, entre otros.[8] Aun así, cuando nacemos nos asignan un sexo, femenino o masculino, únicamente a partir de observar nuestros órganos sexuales externos.[9]

8 El sexo se ha definido cómo el elemento que distingue a las personas según la bilogía y existen cuatro criterios para determinarlo: 1. Cromosómico (regido por el sistema XX para las mujeres y XY para los hombres). 2. Gonadal (se refiere a ovarios o testículos). 3. Genital (órganos sexuales externos e internos). 4. Hormonal (concentración de hormonas cómo progesterona y estrógenos para las mujeres; y de andrógenos en el caso de los hombres).
Cfr. Dirección General de Derechos Humanos de la Suprema Corte de Justicia de la Nación (2022). Protocolo para juzgar con perspectiva de género. Pp. 9 -10. Recuperado en Julio 2024 https://www.scjn.gob.mx/derechos-humanos/sites/default/files/protocolos/archivos/2022-01/Protocolo%20para%20juzgar%20con%20perspectiva%20de%20genero_2022.pdf

9 Son los órganos sexuales que podemos ver en cada persona. También conocidos cómo órganos sexuales pélvicos externos (OSPES). Incluyen el clítoris, pubis, el pene y el escroto, varían según la persona. (Armenta, 2021).

La idea de que sólo hay dos sexos (femenino y masculino) y que se puede definir el sexo de una persona tan sólo con lo que observamos es muy limitada, pues no contempla la gran variabilidad en corporalidades y dimensiones del sexo que no son las observables.[10]. Hay pruebas que demuestran que la diversidad humana va más allá del binarismo femenino-masculino[11] y que esto es más común de lo que pensamos. Un ejemplo de esta diversidad es el caso de las personas intersexuales[12]. Por esto, te invitamos a ver al cuerpo humano como algo diverso, con muchas formas y posibilidades.

> Ahora que sabemos lo que define el sexo de las personas, hay que saber que la parte biológica no determina quienes somos. Nuestra forma de ser y actuar, nuestros intereses, lo que nos gusta y no nos gusta, así como lo que conocemos sobre ser hombre o ser mujer[13], lo aprendemos de nuestro contexto; es decir, de nuestro entorno social y cultural, no de la biología.

Diversas investigaciones explican que, en la sociedad,
SER HOMBRE O SER MUJER
no depende sólo de las
características sexuales biológicas con las que nacemos,
SINO QUE EXISTE UNA CONSTRUCCIÓN CULTURAL,
COMO LOS ACUERDOS SOCIALES,
QUE NOS DICEN CÓMO DEBEMOS DE ACTUAR.



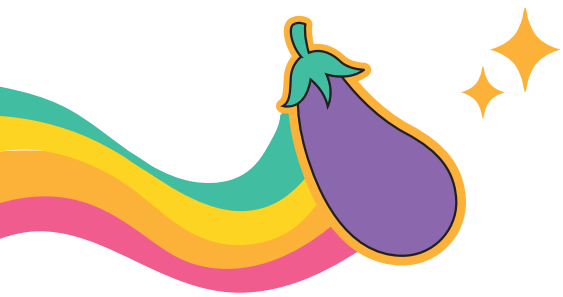
Pero, ¿qué está pasando?,
¿qué nombre le damos a estas construcciones sociales?

GÉNERO

El género es la parte social y cultural de todo esto: las características y los comportamientos que la sociedad espera de nosotres, según nuestro sexo. El género determina cómo, con base en nuestro sexo, debemos vernos, comportarnos, a qué debemos dedicarnos, cómo debemos relacionarnos con las demás personas y un largo etcétera.

10 Como la cromosómica, o la hormonal, es decir, aquellas que no son los caracteres sexuales primarios ni secundarios, como los órganos sexuales internos o externos
11 Binarismo sexual es la idea de que sólo existen dos sexos biológicos
12 Las diferencias intersexuales aluden a variaciones corporales que se manifiestan en el cuerpo y son el efecto de expresiones congénitas en donde la información genética produce variaciones que se pueden presentar en el funcionamiento hormonal y/o la conformación de las gónadas y/o del aparato reproductor y/o la forma de los genitales y/o las características sexuales. Algunas veces la expresión de esa variabilidad corporal se hace evidente al momento del nacimiento y en otras ocasiones la conformación intersexual se descubre en la pubertad o incluso después. (Alcántara, 2018)
13 Por ejemplo, una persona con vulva no necesariamente debe ser una persona sensible, débil o dedicarse a las labores del hogar; ni a una persona con pene se le debe impedir jugar con muñecas, llorar o expresar sus emociones.

Desde que nacemos se nos impone un género. Como dijimos, al nacer, miran si tenemos vulva o pene y, con base en eso, nos asignan un sexo (parte biológica). De manera inmediata, nos definen como niñas o niños, y nos dan un nombre, nos designan colores de ropa, accesorios y expectativas. Es decir, nos asignan un género (parte social y cultural). Asumimos el género que se nos impone y, con el tiempo, aprendemos y aceptamos estas expectativas. Estas ideas sobre "cómo debe ser" un hombre o una mujer no son las mismas en todas partes del mundo, han cambiado con el tiempo y seguirán cambiando.

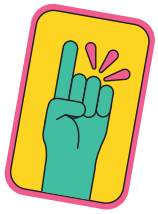


¿Has notado cómo se hace una diferencia entre las mujeres y los hombres? Esta diferencia se hace generalmente desde una posición desigual, casi siempre favoreciendo a los hombres. Por ejemplo, la creencia de que los hombres son más valientes y poderosos que las mujeres, coloca en una jerarquía mayor a los hombres, eso es sexismo. Entender que existe el género, que nos lo asignan y que varía en cada espacio y momento, nos ayuda a entender cómo nos impactan estas imposiciones y cómo influyen en nuestra vida diaria.

El lenguaje ha jugado un papel importante en mantener esta visión del mundo, ya que a través de él transmitimos costumbres, valores y significados sobre lo que se considera masculino y femenino.[14]

Para continuar comprendiendo tooodo este tema, es necesario conocer qué son los roles de género. **Estos son las actitudes, comportamientos, características y tareas que la sociedad espera que tengamos y hagamos por ser mujeres u hombres. Podemos decir que son los papeles que se cree que las personas deben de realizar según su género.**

ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS DE ROLES:



14 (Es Con ESI, 2023).

Construir el mundo a partir de estas ideas nos limita sobre cómo debemos de sentir, actuar e, incluso, cómo deben ser nuestras vidas. **Por eso, cuando una persona no se ajusta a los roles y estereotipos establecidos para su género, la sociedad la castiga, estigmatizándola, discriminándola e, incluso, violentándola.**

Sabemos que te hemos compartido mucha información,
así que te hicimos un resumen de lo aprendido:

SEXO	GÉNERO
Es la parte biológica	Es la parte social y cultural
Generalmente se cree que basta con la observación de lo superficial para definirlo	A través de él nos asignan comportamientos, expectativas y actitudes
No sólo existe el binarismo (femenino - masculino)	No sólo existe el binarismo (hombre - mujer)
También habemos personas endosex e intersex	También habemos personas cis, no binarias y trans



Ahora que ya sabemos qué es el género y cómo determina e impacta nuestras vidas, podemos comenzar a identificar situaciones de discriminación o violencia con base en él y, sobre todo, prevenirlas.

Hagamos la diferencia,
COMENCEMOS A
RECONOCERNOS COMO IGUALES
MUJERES, HOMBRES, PERSONAS NO BINARIAS Y TRANS.

¡DEVORANDO MITOS!

Mito 1: Decir "todos" incluye a todas las personas.

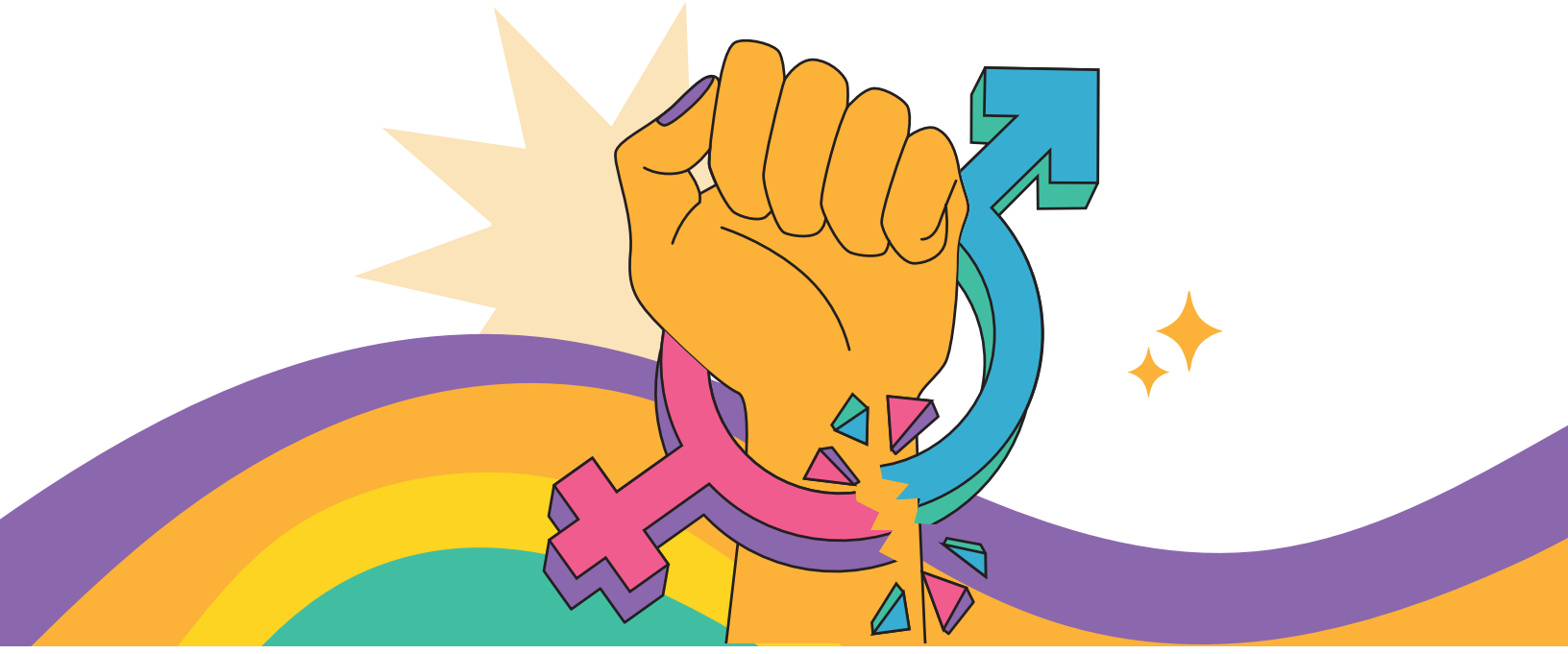
Realidad: Decir "todos" para incluir a todas las personas no es realmente inclusivo, porque no todas las personas se identifican o se sienten cómodas con lo masculino. Podemos decir "todas las personas", "toda la gente" o nombrar la presencia de personas no binarias, a través del uso de la "e": todas, todos y todes.

Mito 2: Las mujeres son buenas madres y los hombres son excelentes manteniendo.

Realidad: La capacidad de cuidar a les hijes con amor y responsabilidad no depende del género ni del sexo. La creencia de que las mujeres son mejores cuidadoras que los hombres se debe a que tradicionalmente ellas han sido las encargadas de realizar las tareas del hogar y los cuidados. Sin embargo, no se trata de capacidades innatas, son aprendizajes, por lo tanto cualquier persona puede aprender y hacer tareas del hogar o de cuidados.[16]

Mito 3: Sólo existen dos géneros: hombre y mujer, los demás son desviaciones.

Realidad: No es así. Estas creencias se componen de una fórmula binaria (mujer/hombre) que no considera a las personas que no se identifican dentro de esos dos géneros, como las personas no binarias, o las muxes que son personas de sexo masculino "que desempeñan labores, visten y se desenvuelven como el género femenino, incluso, está considerado un tercer género".[17]



16 La educación integral en sexualidad es importante también, porque ayuda a que los hombres aprendan a compartir responsabilidades, incluidas las relacionadas con la crianza. Puedes leer más sobre ello en el siguiente enlace: https://www.animalpolitico.com/analisis/organizaciones/de-generando/educacion-integral-sexualidad-paternidades-responsables&sa=D&source=docs&ust=1720553851533229&usg=AOvVaw2A99wmoWvuHTt-An9OFIrI

17 Insituto Nacional de los Pueblos Indígenas https://www.gob.mx/inpi/es/articulos/muxes-y-la-comunidad-lgbtttiqa?idiom=es

ACTIVIDAD AUTODIDACTA

Busca las ocho palabras ocultas entre el conjunto de letras.
¡RECUERDA LOS CONCEPTOS QUE ESTUDIAMOS!

H	D	G	V	O	C	B	D	K	I	B	N	U	L
E	C	I	A	B	V	A	I	D	N	E	I	X	P
L	N	G	H	L	A	O	S	M	T	U	N	T	N
H	Y	U	C	T	A	I	C	E	E	X	O	T	Y
P	I	A	N	Q	Q	G	R	O	R	N	B	Y	P
Z	U	L	B	U	F	E	I	O	S	W	I	V	B
B	K	D	P	W	T	N	M	A	E	L	N	Q	F
B	D	A	Q	L	H	E	I	J	X	E	A	Q	C
S	P	D	L	J	R	R	N	P	Y	N	R	P	I
E	B	S	X	X	O	O	A	Z	D	G	I	V	O
X	J	G	U	Z	L	R	C	Z	N	U	A	S	M
O	J	L	D	E	O	R	I	D	Z	A	K	Z	W
H	S	D	J	T	A	A	O	U	D	J	O	F	B
X	G	R	P	D	C	Y	N	P	S	E	F	J	A

- **Discriminación**
- **Género**
- **Igualdad**
- **Intersex**
- **Lenguaje**
- **No binaria**
- **Rol**
- **Sexo**

Otros recursos de consulta

- *AMAZE LAC (2021). Lo que debería saber sobre género.* https://youtu.be/UFHWVm4GB8U
- *AMAZE LAC (2021). El patio: Hablando de masculinidades.* https://youtu.be/nwMEiV0elBg
- *AMAZE LAC (2021). Roles de género y estereotipos.* https://www.facebook.com/watch/?v=260295539080113

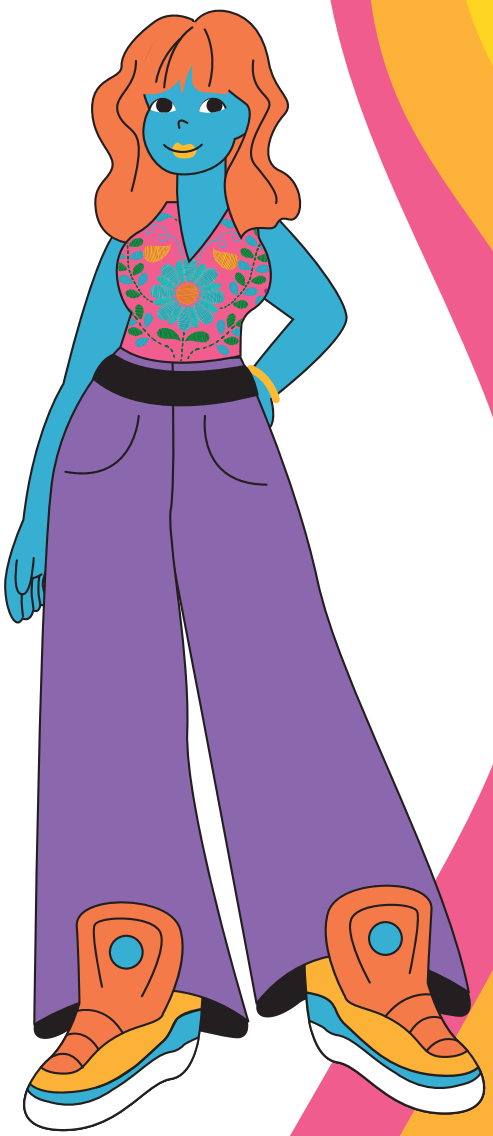
SEXUALIDAD[18]

En esta unidad:

1. Comprenderemos qué es la sexualidad, la respuesta sexual y las diversas formas de vivirla.

2. Conoceremos qué es el consentimiento y su importancia en nuestras relaciones "sexoafectivas".

3. Entenderemos el impacto de la cultura y la sociedad en la sexualidad.



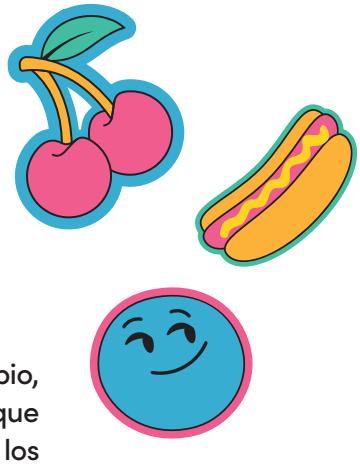
DALE A TU CUERPO ALEGRÍA...
QUE TU CUERPO ES PARA DARLE ALEGRÍA Y COSA BUENA

¿Alguna vez has escuchado la palabra sexualidad? ¿Sabes qué significa? ¿Todes la tenemos?... Tal vez, en este momento, se te vienen a la cabeza muchas ideas, así que, para ayudarte a conocer y comprender qué es la sexualidad y los elementos más importantes que la conforman, te invitamos a seguir leyendo.

Aprender cómo es tu sexualidad significa iniciar un viaje hacia ti misme que te ayudará a conocerte, aceptarte y expresar tu erotismo de una manera placentera, segura y satisfactoria.

18 Esta unidad fue escrita por Arely Antonieta Gómez Cruz, Landy Rafael Riveros, María Concepción Chi Cauich y Zenaida Jimenez Cruz.

EMPECEMOS HABLANDO DE SEXUALIDAD...



¿HAS ESCUCHADO O LEÍDO QUE LA SEXUALIDAD ES UNA DIMENSIÓN INNATA A CADA PERSONA?

Quizás pensaste que esto era muy complejo de entender. **Empecemos por el principio, la palabra sexualidad es un concepto que engloba una gran variedad de aspectos que integran la experiencia humana, por lo que se considera integral, pues comprende los componentes biológicos, psicológicos, sociales y culturales.**

Es la forma en que cada une de nosotres, desde el cuerpo que habitamos, sentimos, pensamos, actuamos y nos relacionamos con otras personas, como las amistades, la familia, la comunidad, entre otres. **Vivimos la sexualidad a través de los sentidos: al oler, saborear, tocar, escuchar y observar, así como a través de las emociones y sentimientos que estas sensaciones nos producen; es el medio en que expresamos integralmente nuestras características propias (Meresman, 2013). Nuestra sexualidad está en construcción todo el tiempo, desde la infancia y seguirá evolucionando hasta la vejez.**

Imaginemos que la sexualidad es como una bicicleta, tiene llantas, pedales, etc., partes que trabajan juntas para poder andar, es un sistema integrado por subsistemas. Para Rubio (1994) en la sexualidad hay cuatro subsistemas:

1. El sistema sexo-género, que dicta cómo debemos actuar las mujeres y los hombres, sin tener en cuenta a personas que no se identifican como tal.[19]

2. El erotismo, que comprende la búsqueda del placer a través de las experiencias corporales como la masturbación, caricias, fajes, besos, etc.

3. Los vínculos afectivos que se refieren a cómo nos vinculamos con otra u otras personas, de quién o quiénes nos enamoramos.

4. La reproductividad, que va más allá de la reproducción biológica, implica los cuidados y la forma en que las personas buscamos trascender nuestra existencia.

19 Las personas que no se identifican como hombres o mujeres pueden ser personas intersexuales, no binarias o trans.

Aunado a lo anterior, nuestra sexualidad se construye de acuerdo con nuestro contexto sociocultural. **Es decir, aprendemos desde nuestra familia, escuela, medios de comunicación, comunidades religiosas e, incluso, a través de las leyes y políticas públicas, cómo debemos comportarnos y expresar nuestra sexualidad, conforme a lo que está socialmente aceptado y lo que no.** Por ejemplo, ¿alguna vez te dijeron que las mujeres sólo sienten placer sexual cuando están enamoradas? ¿O que los hombres no pueden controlar sus instintos sexuales? ¿Que es incorrecto desear a alguien del mismo sexo? ¿Que las personas afrodescendientes son hipersexuales y, por el contrario, que las personas indígenas tienen reprimida su sexualidad, o que las personas con discapacidad no tienen sexualidad activa? Pues todas estas ideas vienen de las normas sociales de género, raza, heterosexualidad, capacitismo,[20] entre otras, que nos imponen moldes de comportamiento limitantes y en los que no cabe nuestra diversidad.

¿TE HAS PREGUNTADO POR QUÉ CUANDO PIENSAS EN ESA PERSONA QUE TE GUSTA O LEES UN LIBRO ERÓTICO EXPERIMENTAS SENSACIONES EN EL CUERPO?



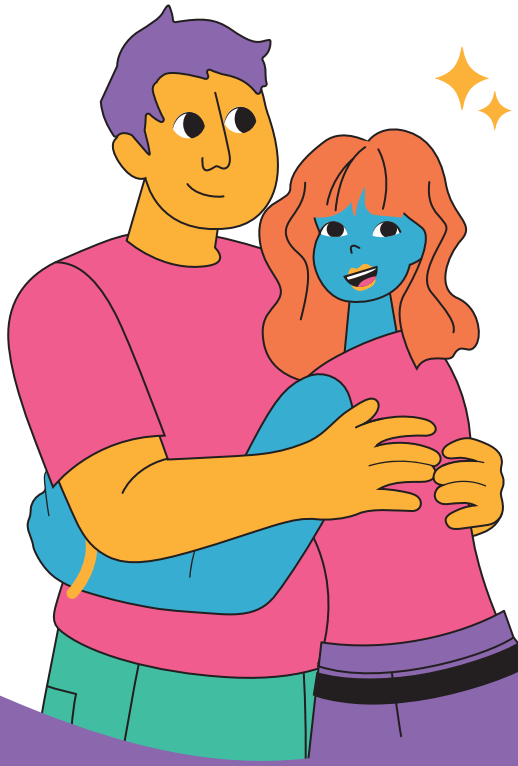
Aquí te decimos por qué:

LA RESPUESTA SEXUAL NO SÓLO ES FÍSICA

TAMBIÉN SE MANIFIESTA EN EMOCIONES

que se relacionan con las sensaciones en el cuerpo.

Es decir, la mente y el cuerpo están estrechamente conectados, no podemos hablar de una respuesta física sin mencionar la respuesta emocional. Por eso, cuando hablamos, vemos o imaginamos eso que nos gusta, lo sentimos reflejado en nuestro cuerpo. **También, si deseamos y consentimos que nos toquen alguna parte sensible del cuerpo, podemos tener sensaciones placenteras en nuestros genitales.** Estas sensaciones se vinculan a una respuesta mental y emocional que depende mucho de nuestra personalidad, contexto, creencias, sentires,[21] pensamientos e, incluso, de las normas sociales que revisamos anteriormente.



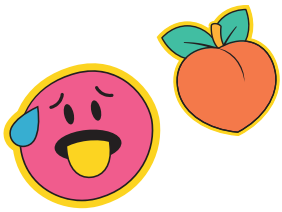
20 Concepto en el que las personas con discapacidad se consideran como deficientes y minusválidas CERMI, 2023 http://www.convenciondiscapacidad.es/wp-content/uploads/2023/02/el-capacitismo.pdf

21 Desde las cosmovisiones indígenas los sentipensares se refieren a la idea de que las emociones y pensamientos hacen parte del todo en la experiencia humana, es decir, a diferencia de la visión eurocentrada, desde lo indígena, no existe una separación entre la mente y la emoción ni una jerarquía entre ellas, ambos procesos son importantes.

¡ATENCIÓN!

Es importante saber que la respuesta sexual física se da automáticamente ante un estímulo que no siempre es deseado ni placentero. Por ejemplo, en algunos casos de violencia sexual puede haber lubricación de la vagina como respuesta ante la penetración, sin embargo, no significa que se desea ni se disfrute el acto.

¿EL PLACER Y EL DESEO SON LO MISMO?



A veces podemos confundirlos porque se relacionan mucho con el disfrute de las experiencias sexuales, pero son dos cosas diferentes, acá te explicamos.

El placer sexual, además de sentirse rico, es también experimentar disfrute, diversión, goce y satisfacción. Es una experiencia personal que depende de cómo nos sentimos física y emocionalmente, puede estar influido por las normas sociales. Está presente en toda nuestra vida y no se limita a lo erótico y afectivo:



Sentimos placer al leer un libro interesante, tener una plática agradable, apreciar el paisaje, sonreír, escuchar música, dar y recibir un beso o abrazo, sentirse queride, escuchar y ser escuchade, etc.



Sentimos placer sexual a través de la autoexploración corporal, la masturbación, las fantasías y las prácticas sexuales que elegimos realizar.

Recuerda que hacer conciencia de nuestras sensaciones y lo que nos causa placer nos puede ayudar a apropiarnos de nuestra sexualidad; manteniendo, además, un equilibrio entre nuestro placer y el de las personas con las que nos relacionamos.

VIVIR NUESTRO PLACER ES UN DERECHO

Y UN ACTO DE REVOLUCIÓN



EL DESEO ES UN INGREDIENTE FUNDAMENTAL PARA VIVIR UNA SEXUALIDAD PLENA:

Son las ganas, el querer, el que se te antoje sentir rico, es la búsqueda de la excitación y del placer. Lo vivimos también de manera íntima y personal y, como la sexualidad, también se construye a través de nuestras experiencias y está influenciado por la sociedad. **Es decir, la sociedad nos impone qué cuerpos deben considerarse bellos, dignos de desear y ser deseados, ignorando la experiencia de ciertos grupos, como las personas indígenas, afromexicanas, personas con discapacidad, de la diversidad sexual, entre otros. Es importante reconocer que todos, todas y todes somos personas que desean y podemos ser deseadas.**



¡EL DESEO ES PARTE FUNDAMENTAL DE NUESTRO DERECHO AL PLACER!



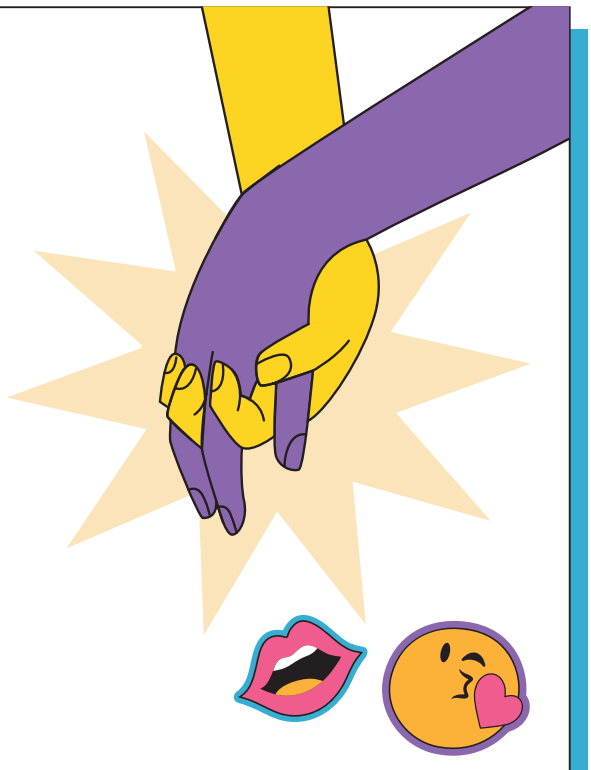
Sin embargo, no todas nuestras prácticas sexuales son deseadas.

¿ALGUNA VEZ TE HAS SENTIDO OBLIGADE O CON DUDAS SOBRE CONTINUAR CON UN ENCUENTRO SEXUAL?

> Quizás seguiste adelante con algo que no deseabas porque sentiste la presión de hacerlo. Lamentablemente, el sexo no consentido forma parte del día a día de nuestra cultura (Machlus, 2019).

Cuando tenemos relaciones sexuales es importante que las personas involucradas consientan y deseen participar de forma consciente. **Pero ¿qué es el consentimiento? "El consentimiento sexual es la aceptación verbal o no verbal[22] dada libremente por el sentimiento o la voluntad de querer participar en la relación o acto sexual"** (IPAS, 2021). Debemos tener siempre presente el consentimiento, porque en nuestra cultura no se nos enseña su importancia para prevenir una agresión sexual.

Por ejemplo, en las parejas (noviazgo, matrimonio, unión libre) socialmente se cree que sólo por el hecho de tener una relación sexoafectiva[23] ya existe una aceptación permanente de querer participar en el acto sexual o de tener cierta práctica sexual. Sin embargo, aunque esas parejas ya hayan tenido relaciones sexuales previas, siempre deben dar su consentimiento antes de iniciar una relación sexual.



22 La aceptación no verbal puede ser el acercamiento físico de las partes involucradas, las sonrisas, mostrar interés en avanzar con la interacción y, en general, las señales visibles de que la persona se siente cómoda.

23 Nos referimos a las relaciones eróticas, sexuales o románticas, éstas pueden ser las que se establecen entre parejas, amantes, o algunas amistades, por lo que abarca la diversidad de vínculos como el noviazgo y, las relaciones abiertas que se establecen entre dos o más personas.

El consentimiento debe ser:

LIBRE
Acompañado por una elección voluntaria de todas las partes implicadas, libre de presiones o chantajes. Es importante preguntar si se quiere o desea algo, guardar silencio o no decir "no" no equivalen a consentir.

INFORMADO
Mentir u ocultar ciertas intenciones, como tener relaciones sexuales sin protección, no es sexo consentido. Se debe decir lo que se quiere hacer de manera directa y honesta.

ESPECÍFICO
Consentir en concreto, por ejemplo: decir sí a besarse no significa consentir a todo lo demás. No se debe asumir nada.

REVERSIBLE
Decir "sí" una vez no significa haber consentido para siempre. Si cambiaste de parecer, tienes derecho a interrumpir o detenerte en cualquier momento y la otra persona debe de respetarlo.

ENTUSIASTA
Decir "sí quiero", de forma verbal y no verbal. Tiene que haber deseo. Decir "no lo sé" no es consentir.

RECUERDA QUE ¡NO ES NO!

Es decir, no importa si una de las personas dijo que tendría esta práctica sexual, si decide no hacerlo en el último minuto o una vez iniciada, siempre se debe respetar su decisión y detenerse, de lo contrario, y aunque en un principio la persona aceptara, esto se convierte en una agresión sexual (IPAS, 2021).



¡DEVORANDO MITOS!

Mito 1: Las mujeres no se masturban.

Realidad: La realidad es que las mujeres también se masturban, aunque a ellas les suele afectar más que a los hombres el tabú sexual sobre esta práctica debido a las normas sociales de género.

Mito 2: Con condón no se siente placer.

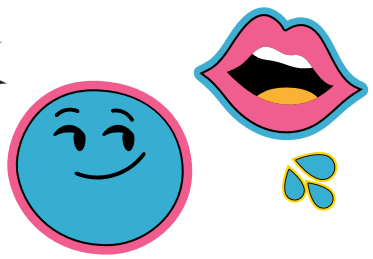
Realidad: El placer sexual no depende del condón, si bien la sensación puede no ser la misma, al usar condón te proteges y evitas adquirir infecciones de transmisión sexual, de esta forma puedes disfrutar de tus relaciones sexuales al máximo.

Mito 3: Si la persona no dice que no es porque sí quería.

Realidad: Hay muchas formas de comunicar el consentimiento, pero si hay amenazas, uso de fuerza o se obliga a la persona, no hay consentimiento. El consentimiento es activo, siempre se debe comunicar de forma verbal o no verbal si se desea la práctica sexual.



ACTIVIDAD AUTODIDACTA



El primer espacio para explorar la sexualidad es el cuerpo, por eso realizaremos un **¡MAPEO DEL CUERPO!**

Te invitamos a pegar una fotografía de cuerpo completo o dibujar tu silueta, como si fuera un mapa (usa tu creatividad). Vas a identificar las zonas o partes donde sientes placer o deseo. Puedes añadir dibujos o símbolos que expresen las acciones, sensaciones y emociones que te producen placer o deseo (besos, caricias, atención, cuidado, entre otros).

> Anímate a explorar tu cuerpo y conocer aquello que te permite disfrutar. Recuerda que para sentir el mayor placer es importante primero conocerte a ti misme.

Otros recursos de consulta

- *Consentzine (s. f.). Consentimiento: Fanzine.* https://consentzine.com/assets/consentimiento_zine.pdf
- *Sentipensares (2024). ¿Cómo viven las niñas y mujeres indígenas y afromexicanas su sexualidad?* https://open.spotify.com/episode/1fKDsQ3WkmKYNDyOACUHas?si=EH8KpaqrQd2W28WWjbtXGQ
- *ILSB (s. f.). Viviendo nuestros derechos en comunidad.* https://youtube.com/playlist?list=PLsMruM45YxN8BuKTSrIg0BeY-wGalUtSG&si=OlRj-EUJl7TAM8Cj

DIVERSIDAD[24]



En esta unidad:

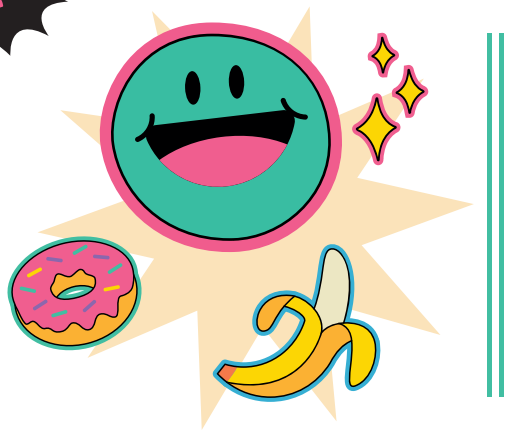
1. Comprenderemos qué es orientación sexual, identidad de género, expresión de género y características sexuales.

2. Entenderemos qué es la discriminación.

3. Conoceremos mecanismos e instancias que protegen los derechos humanos de las personas de la diversidad sexual.

ENTRÉMOSLE AL SURTIDO RICO:

DIVERSIDAD SEXUAL



¿LGBTIQ+? Tal vez conozcas el significado de algunas de sus letras, pero aquí te vamos a compartir mucha más información sobre estas siglas y lo que representan para miles de personas. Para empezar, es importante decirte que engloban la lucha de varios movimientos por el reconocimiento, el respeto y la libertad de las personas respecto a su orientación sexual, identidad de género, expresión de género y características sexuales diferentes a las normativas; es decir, a las que les llaman "normales".

Entender y respetar la diversidad sexual a partir de la inclusión y los derechos humanos es fundamental para construir una sociedad más justa y equitativa, para que tú, yo y todes podamos acceder a nuestros derechos de manera plena.

Acompáñanos en este recorrido para

CONOCER, APRENDER Y REFLEXIONAR

SOBRE CÓMO PODEMOS CONTRIBUIR A UN ENTORNO DE IGUALDAD, RESPETO E INCLUSIÓN.

24 Esta unidad fue desarrollada por Issel Gabriela Baca Pérez, Karen Stephanie Gutiérrez Quintero, Sahian Teresa Guerra Carranza y Víctor Samuel Vallejo Cortes.

¡Y LA QUE LE APUESTA A APRENDER...!

¿Alguna vez has escuchado sobre orientación sexual, identidad de género, expresión de género y características sexuales?



ORIENTACIÓN SEXUAL

Hacia quién o quiénes te sientes atraíde. Esa atracción puede ser emocional, romántica o sexual.



IDENTIDAD DE GÉNERO

Cómo nos sentimos con nosotres mismes, cómo nos vivimos y, por lo tanto, cómo nos identificamos.



EXPRESIÓN DE GÉNERO

Es la forma en la que tu apariencia, actitud y comportamiento reflejan y expresan quién eres.



CARACTERÍSTICAS SEXUALES

Son las que biológica y físicamente definen a los sexos, tales como la anatomía sexual, los órganos sexuales y los patrones hormonales o cromosomales.[25]

En resumen: la orientación sexual es **quién nos gusta;** la identidad de género es **quiénes somos;** la expresión de género, **cómo nos expresamos;** y, por último, las características sexuales, l**os rasgos físicos que comúnmente se asocian con un sexo.**

ENTRANDO EN DETALLES

Como vimos anteriormente, con **orientación sexual** nos referimos a la atracción romántica, sexual o erótica que podemos sentir; ésta puede ser hacia personas de nuestro mismo género, del género opuesto, de ambos géneros o sin importar el género. Históricamente, la heterosexualidad[26] ha sido la orientación sexual dominante en las sociedades, provocando que, personas de otras orientaciones sexuales (lesbianas, gays, bisexuales,...) vivan discriminación por no obedecer lo que las **normas culturales** dictan.

25 ACNUDH (2024)
26 Personas que sienten atracción por el género opuesto.

Por otro lado, se dice que, si tenemos ciertas características físicas en nuestro cuerpo, somos mujeres u hombres. Peeero... la identidad de género no siempre coincide con el sexo asignado al nacer.[27] La identidad de género es la percepción que cada persona tiene sobre sí misma y no necesariamente coincide con su sexo.

Es algo único para cada persona,

Y TODES TENEMOS DERECHO DE VIVIR NUESTRA IDENTIDAD DE GÉNERO PLENAMENTE Y SIN DISCRIMINACIÓN.

POR EJEMPLO:

> "Una persona que se identifica como trans es alguien que siente que sus órganos sexuales no coinciden con su identidad de género. Puede que haya nacido con pene pero sienta que es una mujer y viva como una mujer (mujer trans), o que haya nacido con vagina pero se sienta como hombre y viva como hombre (hombre trans)"[28].

Cuando hablamos de expresión de género nos referimos a cómo las personas vivimos nuestro género. Esto incluye, por ejemplo, cómo nos vestimos y peinamos, si usamos (o no) maquillaje o accesorios, qué gestos, actitudes y comportamientos tenemos, etcétera. La expresión de género suele estar fuertemente influenciada por las normas que cada cultura o sociedad dicta sobre el comportamiento y apariencia que cada género "debería" tener.

Las características sexuales son precisamente las características que diferencian a los cuerpos de las personas. Éstas incluyen la anatomía sexual, los órganos sexuales e, incluso, los rasgos físicos, como el vello corporal y facial, la voz, entre otros.

ES IMPORTANTE RECORDAR QUE ESTAS CARACTERÍSTICAS NO DETERMINAN LA IDENTIDAD DE GÉNERO DE UNA PERSONA.





27 Para conocer más sobre la diferencia entre sexo y género te invitamos a la unidad de Género.
28 Planned Parenthood Federation of America (2024). ¿Qué es ser transgénero? https://www.plannedparenthood.org/es/blog/que-es-ser-transgenero

Hasta ahora, hemos hablado sobre conceptos clave para entender la diversidad sexual. Pero, como sabemos, cada contexto dicta las formas de comportarse. La sociedad asigna expectativas sobre cómo se espera que actuemos, qué trabajos debemos desempeñar, cómo debemos vestirnos y comportarnos, etcétera, según si somos mujeres u hombres.

> A esto se le conoce como roles de género, los cuales se encuentran profundamente arraigados en las normas culturales[29] y sociales, por lo que varían dependiendo del contexto.

En respuesta a la discriminación y violencia que las personas de la diversidad sexual enfrentan por **"no adaptarse"** a las normas culturales, surgió un movimiento de reconocimiento y resistencia, comúnmente conocido por las siglas:

LGBTIQ+

Lesbiana[30]	Intersexuales[34]
Gays[31]	Queer[35]
Bisexuales[32]	Y más
Trans[33]	

Este movimiento busca visibilizar la existencia de personas con orientación sexual e identidad de género no normativas, así como visibilizar sus necesidades y exigir sus derechos.

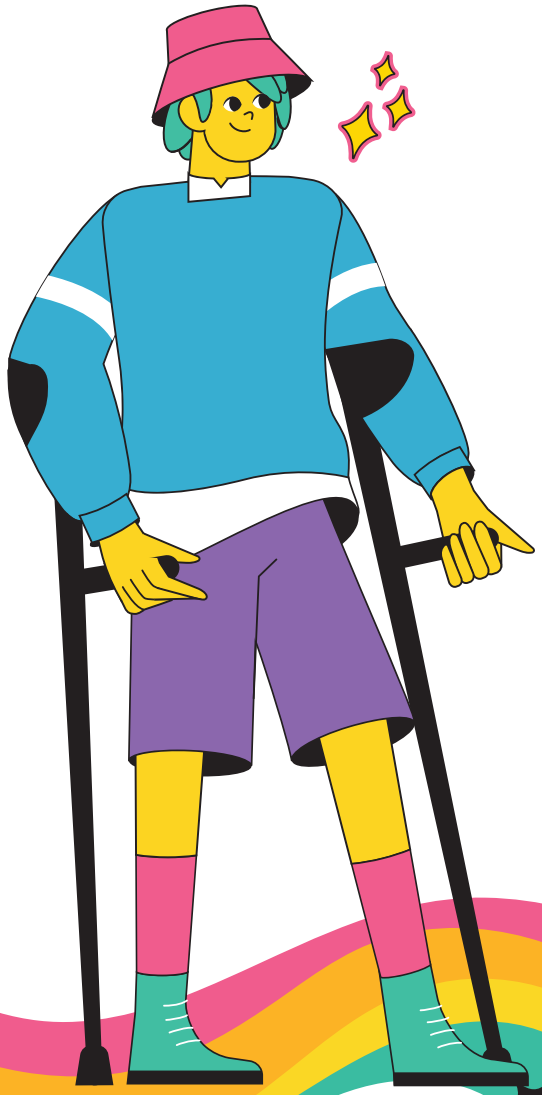


Hace referencia a otras identidades y orientaciones de la diversidad sexual, como: a las personas:

No binarias[36]	Pansexuales[38]
Bigénero[37]	Asexuales[39]

En México 5 de cada 100[40] personas se identifican como LGBTIQ+. Sin embargo, se considera que esta cifra es inferior a la real, pues muchas personas de la diversidad sexual prefieren no revelar su identidad de género u orientación sexual por miedo a la discriminación y violencia. La discriminación niega derechos y oportunidades socialmente disponibles a las personas, entre ellos: la salud, la educación, el empleo digno, y más.

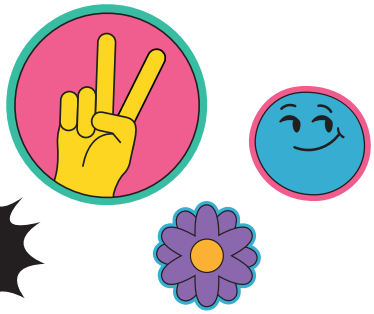
29 Son mandatos que establecen cómo deben comportarse las personas en ciertos lugares y contextos para ser aceptadas y respetadas.
30 Mujer que siente atracción de manera romántica, sexual o erótica por otra mujer.
31 Hombre que siente atracción de manera romántica, sexual o erótica por otro hombre. (Suarez, 2023, p. 149)
32 Persona que siente atracción romántica, sexual o erótica por personas de su mismo género o de otros.
33 Término que incluye a las personas transgénero, transexuales y travestis, generalmente se usa para referirse a las personas que su identidad de género no corresponde con su sexo asignado al nacer.
34 Personas que nacen con características físicas que no "cumplen" con las condiciones tradicionales de cuerpos masculinos o femeninos.
35 Término inclusivo y amplio que algunas personas usan para describir su identidad de género o sexualidad. Puede abarcar a quienes no se sienten cómodos con etiquetas específicas como gay, lesbiana, bisexual o transgénero, y prefieren un término más general que represente su experiencia única y diversa. La identidad queer desafía las normas tradicionales y celebra la fluidez y la diversidad.
36 Personas que no se sienten completamente cómodas identificándose como hombres o mujeres, pueden sentirse como ambos o ninguno.
37 Personas quienes pueden identificarse con dos géneros, ya sea de manera simultánea o alternada.
38 Personas que sienten atracción por otras, sin importar su identidad de género.
39 Personas que no sienten atracción erótica hacia otras personas. Pueden relacionarse afectiva y románticamente.
40 (INEGI, 2021).



La diversidad sexual se vive de manera diferente dependiendo la condición y contexto de cada persona. Pues el impacto del estigma, la discriminación y la desigualdad es aún mayor para las personas de la diversidad sexual que viven con discapacidad, o las que además se identifican como indígenas o afromexicanas. Es importante mencionar esto, pues los contextos adversos o la infantilización de las personas complica aún más el que las personas LGBTIQ+ accedamos a nuestros derechos y nos desarrollemos plenamente.

Recuerda que tienes apoyo y derechos. Hay instancias que tienen la obligación de proteger, acompañar y ayudar en caso de que vivamos discriminación o violencia[41]. Por ello, es importante que las conozcas y acudas a ellas, no importa tu orientación sexual, identidad de género, condición de salud, origen étnico ni edad.

> Por último, las relaciones interpersonales, amistades y familias son clave para el bienestar y el desarrollo de las personas LGBTIQ+. El reconocimiento y respeto de la diversidad son importantes para fortalecer a las adolescencias en su desarrollo integral y en la afirmación de sus identidades.



¡DEVORANDO MITOS!

Mito 1: Las personas con discapacidad no tienen interés en la sexualidad.

Realidad: Las personas con discapacidad tienen derecho a explorar su cuerpo, descubrir sus posibilidades de placer sexual, tener encuentros eróticos consensuados con quienes deseen decidir y ejercer las prácticas sexuales de su preferencia.

Mito 2: Las personas homosexuales padecen una enfermedad mental.

Realidad: La homosexualidad no es una enfermedad. De hecho, desde 1974 la Asociación Americana de Psiquiatría (APA) eliminó la homosexualidad de su manual diagnóstico.

Mito 3: Ser una persona de la diversidad sexual es una elección.

Realidad: La orientación sexual, identidad de género y expresión de género no son una elección; es una parte innata del libre desarrollo de la personalidad.

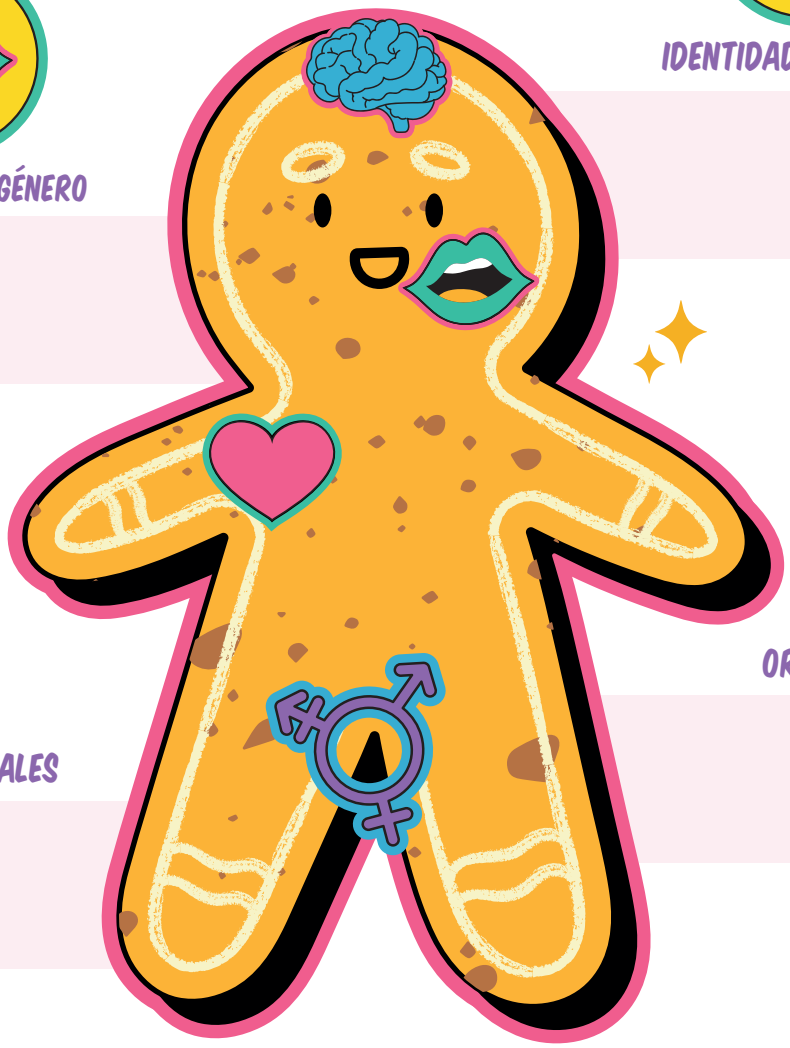
41 Comisión Nacional de Derechos Humanos: https://www.cndh.org.mx/
Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación: https://www.conapred.org.mx/

ACTIVIDAD AUTODIDACTA

A continuación, te presentamos este esquema de la galletita de jengibre, con base en los contenidos de la unidad temática, coloca en los espacios en color rosa las dimensiones de tu sexualidad:

IDENTIDAD DE GÉNERO

EXPRESIÓN DE GÉNERO



ORIENTACIÓN SEXUAL

CARACTERÍSTICAS SEXUALES

Otros recursos de consulta

- *AMAZE LAC (2024). Orientación, comportamiento e identidad.* https://youtu.be/1zZvvexsXAA?si=tMdN5npIqo6HqIAC
- *Amnistía Internacional (2020). La galleta de jengibre.* https://youtu.be/rQCZo8sdYpc?si=fp09eFJyU0rvTQkM
- *Amnistía Internacional (s. f.). Derechos LGBTI.* https://www.amnesty.org/es/what-we-do/discrimination/lgbti-rights/#:~:text=Amnist%C3%ADa%20ha%20asumido%20el%20compromiso,sobre%20c%C3%B3mo%20mejorar%20las%20leyes.
- *AMAZE LAC (2024). Hablemos sobre las identidades de género.* https://youtu.be/ltgE6qNzGxc?si=Ue4GznHmvEYDMwHT mejorar%20las%20leyes.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA[42]



En esta unidad:

1. Entenderemos qué es la salud sexual y reproductiva, y su relevancia en la vida de las adolescencias.

2. Conoceremos las necesidades específicas de las adolescencias al respecto, en especial de las indígenas y afromexicanas.

3. Identificaremos buenas prácticas para el cuidado de nuestra salud sexual y reproductiva, y la toma de decisiones informadas en torno a ella.

CONOCER PARA GOZAR...

Y OTRAS COSAS QUE NUNCA TE DICEN EN LA ESCUELA

Las adolescencias tenemos el derecho a recibir información y servicios de calidad, accesibles y gratuitos que nos ayuden a cuidar de nuestra salud sexual y reproductiva (SSyR). Pero esto no es una realidad para todes: las adolescencias indígenas, afromexicanas, de la diversidad sexual o que vivimos con alguna discapacidad tenemos más dificultades para acceder a información y servicios que tomen en cuenta nuestras realidades y necesidades. Para que te hagas una idea: el 78% de las mujeres que hablan alguna lengua indígena nunca han recibido información sobre métodos antifecundativos (ENSANUT, 2022). Sí, así como lo leíste. Además, en comunidades con mayor presencia afromexicana, como en la Costa Chica de Guerrero y Oaxaca, el grado de escolaridad es de 6.8 años (MUAFRO, 2022).

Esto significa que muchas adolescencias dejan la escuela al inicio de esta etapa, justo cuando podrían tener más preguntas y dudas relacionadas con su salud sexual y reproductiva.

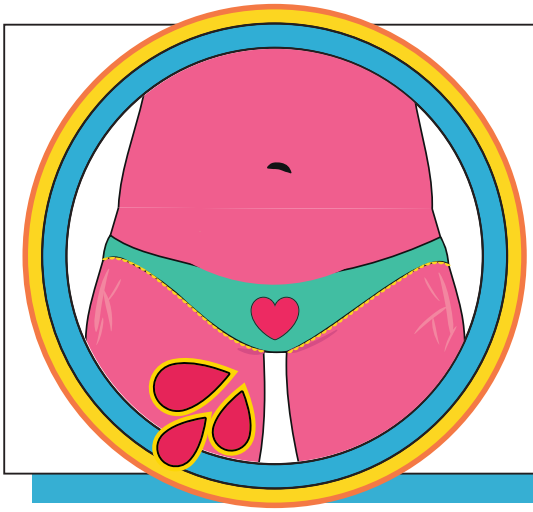
Considerando estas realidades, aquí encontrarás información que te puede ayudar a decidir libremente y sin miedos sobre la menstruación, la planificación familiar, los métodos antifecundativos[43], el aborto y las infecciones de transmisión sexual (ITS). Así podrás disfrutar de tu sexualidad de manera informada y placentera.

42 Esta unidad fue escrita por Deyma Bernal Juárez, Karla Carolina Vela Che, María Guadalupe Sánchez Acevedo y Rosa Carolina Dzib Suaste.

43 Hablar de "antifecundativo" puede ser más inclusivo al abordar la fertilidad tanto en hombres como en mujeres, reconociendo que la responsabilidad de la planificación familiar no recae únicamente en las mujeres.

MENSTRUACIÓN Y EMBARAZO SIN MISTERIOS:

TODO LO QUE NECESITAS SABER.



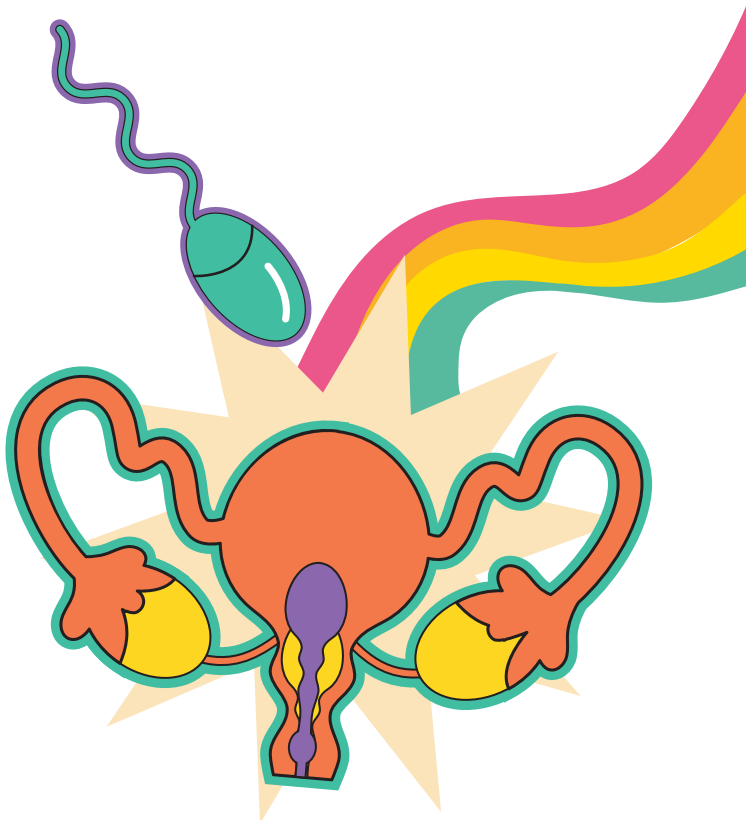
Sabemos que las personas pasamos por diferentes etapas de desarrollo, entre ellas, la pubertad. A partir de ese momento las mujeres y las personas con útero comienzan a menstruar; esto puede ocurrir a diferentes edades, incluso, desde los 9 años.

Pero **¿qué es la menstruación?** Bueno, primero debemos decir que es una de las cuatro fases del ciclo menstrual[44] y ocurre cuando el revestimiento del útero se desprende y se expulsa a través de la vagina en forma de sangre y tejido. Esto indica que no se ha producido un embarazo.

Otra de las fases del ciclo menstrual es la ovulación, que ocurre aproximadamente a la mitad del ciclo, cuando el óvulo es liberado hacia los tubos uterinos y puede ser fecundado por un espermatozoide si se tienen relaciones sexuales sin protección.

Es decir,

EL EMBARAZO OCURRE CUANDO EL ÓVULO FECUNDADO SE IMPLANTA EN EL ÚTERO.



A pesar de que la menstruación y el embarazo son procesos naturales, existen tabúes alrededor de ellos. ¿A poco no te ha pasado que cuando vas a la tienda te venden las toallas sanitarias envueltas en papel para que nadie las vea?, ¿has escuchado burlas hacia alguna compañera que tuvo su menstruación en la escuela? Esto es muy común en todos lados, incluyendo algunas comunidades rurales, indígenas o afromexicanas (te lo decimos por experiencia), pues todavía se piensa en la menstruación como algo sucio, que sólo las mujeres deben saber y mantener en secreto. Esto es resultado de que no siempre contemos con información científica, completa y actualizada sobre la menstruación, ni con espacios seguros para compartirla.

44 El ciclo menstrual es un proceso natural que dura entre 28 y 35 días, regulado por cambios hormonales que preparan al cuerpo para un posible embarazo, indica cuándo es el periodo de ovulación y, por lo tanto, cuándo es el mayor periodo de fertilidad.

Aquí te presentamos algunos productos para la gestión de la menstruación:



COPA MENSTRUAL

Es una copa pequeña de silicona de grado quirúrgico que se inserta en la vagina para recolectar la menstruación. La puedes usar hasta por 12 horas continuas, se esteriliza antes y después de cada uso, es reutilizable.



TOALLAS SANITARIAS DESECHABLES

Es un producto absorbente de un solo uso, que se coloca en la ropa interior para contener la menstruación.



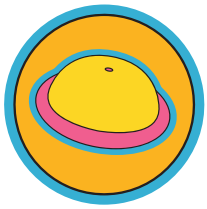
TOALLAS SANITARIAS REUSABLES

Son una alternativa ecológica a las toallas desechables, pues estas se lavan y se pueden volver a usar, se pueden reutilizar hasta por varios años.



TAMPONES

Son productos de algodón compactados en forma de cilindro, lo cual permite insertarlos de modo fácil en la vagina con o sin un aplicador. Se deben cambiar cada 4-6 horas.



DISCO MENSTRUAL

Es un receptor en forma de disco o cuenco de silicona de grado quirúrgico para recoger la sangre del periodo. Se dobla a lo largo para insertarlo dentro de la vagina.



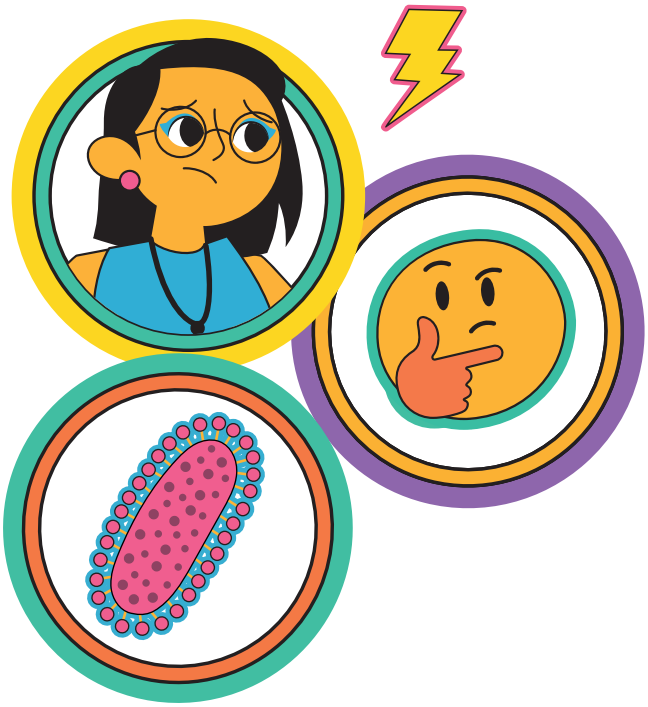
ROPA INTERIOR PARA EL PERIODO MENSTRUAL

Es una opción reutilizable, que puede sustituir o apoyar el uso de toallas, tampones y otros.

Sobre el embarazo, primero nos gustaría decirte que es importante contar con información suficiente y saber que se tienen opciones, de esta forma, el embarazo siempre debería ser planeado y deseado. El embarazo temprano o en la adolescencia[45] puede tener complicaciones tanto físicas como sociales.

45 El embarazo temprano según la OMS, se define como el periodo de crecimiento y desarrollo humano, que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre 10 y 19 años.

Las complicaciones físicas surgen porque el cuerpo de las adolescencias aún no termina de desarrollarse, por lo que aumenta la probabilidad de presión alta, infecciones cérvicovaginales, de las vías urinarias, ITS y desnutrición; además de que el producto puede nacer prematuro, con bajo peso, con enfermedades del corazón o darse un aborto espontáneo.[46]



Las repercusiones sociales son aquellas relacionadas con la discriminación, la posible deserción escolar y, con ello, la reducción de opciones de empleo e ingresos económicos, además de que aumenta el riesgo de vivir diversos tipos de violencia. Es importante decir que estas situaciones, son más graves para las adolescencias indígenas y afromexicanas, quienes, además, se enfrentan a la discriminación racial.

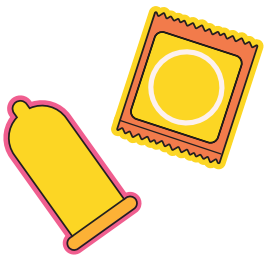
Ahora ya sabes cómo se produce un embarazo y cuáles son los riesgos de embarazos tempranos, pero ¿cómo puedes prevenirlos? ¡No te preocupes! Aquí vamos a dar información sobre cómo planificar o evitar embarazos y, sobre todo, cómo prevenir infecciones de transmisión sexual, de éstas hablaremos más tarde.

¡CERO DRAMA, TODO CON PROTECCIÓN!

DESCUBRE LOS MÉTODOS ANTIFECUNDATIVOS.

Primero debemos de tener muy claro que necesitamos hablar de métodos antifecundativos y que no tiene nada de malo hacerlo, al contrario, son grandes herramientas para nosotres.

Los métodos antifecundativos pueden ser hormonales, mecánicos, permanentes o quirúrgicos y de barrera.

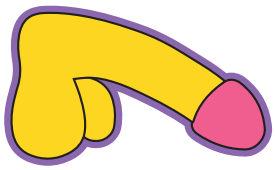


¿Puedes creer que para los cuerpos con pene

ÚNICAMENTE EXISTEN LOS

CONDONES Y LA VASECTOMÍA?

ESPERAMOS QUE MUY PRONTO HAYA MÁS OPCIONES.

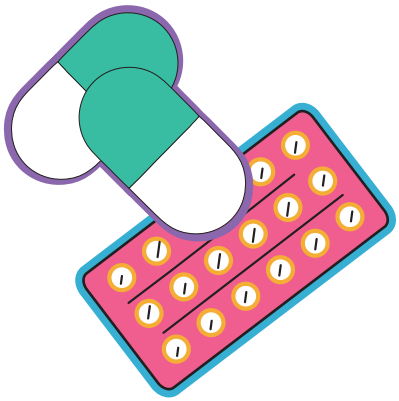


La pastilla de emergencia o píldora del día siguiente no es un método antifecundativo que se pueda usar constantemente, más bien nos ayuda a prevenir el embarazo en situaciones de emergencia, como cuando se rompe el condón o en casos de violencia sexual, y se debe usar máximo tres días después de la relación sexual.

46 Es cuando pierdes un embarazo antes de la semana 20 de fecundación.

Ahora seguro te preguntarás: ¿cómo sé cuáles son cada uno de estos métodos antifecundativos y cómo actúan? ¡Que no cunda el pánico! A continuación, encontrarás información importante y breve sobre métodos antifecundativos.[47]

MÉTODOS TEMPORALES



Métodos hormonales: Impiden que los ovarios liberen óvulos cada mes (lo que se conoce como ovulación). Además, espesan el moco cervical[48], evitando que los espermatozoides se encuentren con el óvulo. Entre ellos están la inyección anticonceptiva, el implante anticonceptivo subdérmico, el anillo vaginal, el dispositivo intrauterino hormonal y las pastillas.

Métodos mecánicos: Evitan embarazos al cambiar la forma en que se mueve el esperma para que no pueda llegar al óvulo. En este grupo se encuentran los dispositivos intrauterinos (el DIU).

Métodos de barrera: Como su nombre lo indica, genera una barrera que obstruye el acceso de los espermatozoides al útero, entre ellos, el condón externo (para personas con pene) y el condón interno (para personas con vagina). Ambos protegen y ayudan a prevenir infecciones de transmisión sexual.

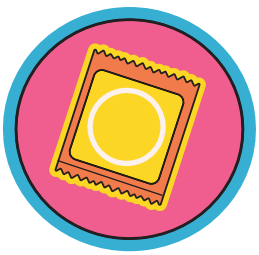
MÉTODOS PERMANENTES

Métodos quirúrgicos: Son métodos de planificación familiar permanentes, adecuados para las personas que no desean embarazarse en ningún momento, o de nuevo. Aquí se ubican la oclusión tubárica bilateral (salpingoclasia o ligadura de las trompas) y la vasectomía, en algunos casos pueden ser reversibles.

OJO, AMIX, RECUERDA:



Seguir las indicaciones de una persona profesional de la salud respecto al uso y mantenimiento del método antifecundativo seleccionado.



En los servicios de salud públicos los métodos antifecundativos ¡son gratis!



Lo más importante: **no necesitas el permiso o autorización de tu pareja ni tus padres para usar algún método antifecundativo, es tu decisión.**

47 Aquí puedes encontrar más información de los métodos antifecundativos: https://ilsb.org.mx/archivo/multimedia-category/dsyr/page/5/
48 Flujo que está dentro de la vagina.

HABLEMOS DE ABORTO:

DERRIBANDO MITOS, SIN MIEDO NI JUICIOS



Como ya vimos, existe una gran diversidad de métodos antifecundativos, pero ninguno es eficaz al cien por ciento...

¡SE TENÍA QUE DECIR Y SE DIJO!

Por eso, defendemos que todas las mujeres y personas con capacidad de gestar tengan la opción de acceder a un

ABORTO LEGAL Y SEGURO, SIN IMPORTAR POR QUÉ.

Pero... ¿Tú sabes qué es un ABORTO? Te ponemos en contexto, ponte cómode. **"El aborto se define como la interrupción del embarazo antes de que el producto sea capaz de sobrevivir fuera del útero, es decir, antes de las 22 semanas de gestación, aproximadamente. Existen dos tipos: el espontáneo (causa natural) y el inducido (decisión personal)"** (IPAS, 2022).

Te contamos un poco sobre los métodos inducidos:



El aborto con medicamento consiste en usar mifepristona y misoprostol en combinación, o sólo misoprostol para la expulsión del producto. Se aconseja utilizar medicamentos para el aborto si el embarazo tiene menos de 12 semanas completas (IPAS, 2022).



El aborto por aspiración endouterina (AMEU) consiste en la extracción del producto mediante una suave succión a través de una cánula flexible que se inserta en el cuello uterino. Este método se recomienda para embarazos de menos de 13 semanas y debe ser realizado por profesionales de la salud con capacitación especializada (IPAS, 2022).

Ambos métodos son avalados y recomendados por la Organización Mundial de la Salud y la Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia así que ponte xuux[49] y no caigas en la desinformación. Recuerda que el aborto es un procedimiento muy seguro cuando se cuenta con la información adecuada, se realiza por profesionales capacitades y se siguen los protocolos médicos. Aquí te dejamos el enlace del sitio de GIRE[50] para que puedas consultar cómo es la ley entorno al aborto en tu estado, también te compartimos la página Hablar es chido[51] donde podrás tener más información al respecto y la de Fondo MARÍA[52] quienes brindan acompañamiento en torno al aborto.

> *Ya que estamos en confianza, es importante visibilizar que, factores como la desigualdad de raza, clase y género influyen en el acceso a la información y el aborto seguro.*

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL
CONOCE, PREVIENE Y VIVE SIN PREOCUPACIONES

Ahora sí, llegó el momento de hablar de las infecciones de transmisión sexual (ITS). Seguramente en tu escuela o en la televisión has escuchado sobre el VIH o el sida, pero ¿conoces realmente cuál es la diferencia entre uno y otro? ¿por qué se les nombra infecciones de transmisión sexual? ¿no? Pues llegaste al lugar indicado, hoy aprenderás sobre las infecciones de trasmisión sexual y cómo podemos prevenirlas.

¿QUÉ SON LAS ITS?

Las ITS pueden ser causadas por bacterias, hongos o virus. Se transmiten, principalmente, por vía sexual; es decir, a través del sexo vaginal, anal u oral, especialmente por medio de fluidos corporales[53], heridas, o, incluso, simplemente por el contacto piel a piel. Las ITS son súper comunes, no te preocupes ni avergüences al hablar de ellas.

Hay infecciones de transmisión sexual que son curables y otras que no, algunas presentan síntomas[54] y otras no.

Por ello es fundamental

QUE CONOZCAS TU CUERPO, IDENTIFIQUES CUALQUIER CAMBIO EN ÉL, UTILICES PROTECCIÓN AL TENER SEXO Y TE REALICES EXÁMENES DE ITS AL MENOS UNA VEZ AL AÑO

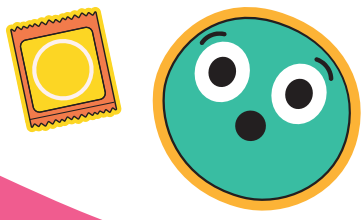


49 Expresión en lengua maya que hace referencia a estar atento.
50 https://gire.org.mx/plataforma/causales-de-aborto-en-codigos-penales/
51 https://www.hablareschido.mx/
52 https://www.fondomaria.org/
53 Estos fluidos pueden ser el semen, el líquido preeyaculatorio, las secreciones vaginales, la sangre, el calostro y la leche materna.
54 Algunos síntomas pueden ser ardor al orinar, dolor, picazón, flujo vaginal distinto al común, entre otros.

ITS	FORMA DE TRANSMISIÓN	PRINCIPALES SÍNTOMAS	PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO
Virus del papiloma humano (VPH)	Contacto piel a piel de los genitales[55] o relaciones sexuales con alguien con VPH.	Dependiendo del tipo de VPH, en algunos casos, los síntomas desaparecerán por sí solos; en otros, aparecerán verrugas genitales; y, en otros, aumentará la posibilidad de contraer cáncer de garganta, cérvicouterino o de pene.	Se previene con el uso del condón y con la vacuna contra el VPH. No hay cura para el VPH, pero sí tratamientos para los síntomas, principalmente para las verrugas.
Gonorrea	A través del sexo vaginal, anal u oral sin protección. También se transmite de madre a hije durante el parto.	En las mujeres, los síntomas son flujo vaginal irregular, sangrado entre periodos, dolor o ardor al orinar. En los hombres, los síntomas son flujo amarillo, dolor o ardor al orinar, dolor o hinchazón en los testículos.	Se previene con el uso del condón. Sí tiene cura, el tratamiento consiste en antibióticos.
Sífilis	Contacto piel a piel de los genitales o relaciones sexuales con alguien con sífilis.	En la primera etapa, causa llagas en los genitales. En la segunda etapa, se presenta como erupciones cutáneas, fiebre y ganglios linfáticos hinchados. En la última etapa, se presentan graves problemas de salud como tumores y daño en el sistema nervioso.	Se previene con el uso del condón. Sí tiene cura, el tratamiento consiste en antibióticos, pero, *si no se trata a tiempo, puede ocasionar daños permanentes.*
Clamidiasis	Contacto piel a piel con úlceras infecciosas, a través del sexo vaginal, oral o anal sin protección.	Se manifiestan hasta varias semanas después. Estos son dolor o ardor al orinar, dolor durante el sexo, flujo vaginal anormal, pus o fluido aguado en el pene y fluido o sangrado alrededor del ano.	Se previene con el uso del condón. Sí tiene cura, el tratamiento consiste en antibióticos. Sin embargo, si no se trata a tiempo puede provocar en las mujeres la enfermedad inflamatoria pélvica (EIP) e infertilidad; y, en los hombres, infecciones alrededor de los testículos y en la glándula prostática.

55 Órganos sexuales internos y externos. (Suarez, 2023. p. 149)

ITS	FORMA DE TRANSMISIÓN	PRINCIPALES SÍNTOMAS	PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO
Herpes genital y oral	Contacto piel a piel a través de úlceras infecciosas, ya sea en la boca o en los genitales.	Generalmente es una infección asintomática o con síntomas muy leves. Los síntomas de alarma son llagas alrededor de la vulva, vagina, ano, pene, escroto o la cara interna de los muslos, estos también se pueden presentar alrededor de la boca, garganta y labios.	Se previene con el uso del condón. No tiene cura, pero existen tratamientos como cremas, pomadas y pastillas que se usan para aliviar los síntomas.
Virus de inmuno-deficiencia humana (VIH)	Tiene tres vías de transmisión: por medio del sexo sin protección (anal y vaginal, no hay evidencia de oral); al compartir agujas o jeringas infectadas; o de manera vertical, es decir, durante el embarazo, el parto o la lactancia.	Al inicio no presenta síntomas, por lo cual es difícil sospechar que lo tenemos. El VIH deteriora nuestro sistema inmune, ese que nos protege contra infecciones, virus o enfermedades comunes. Por ello, cuando el VIH avanza y se comienzan a presentar síntomas, estamos ya ante el sida, clínicamente dicho.	Se previene usando condón al tener relaciones sexuales, evitando compartir agujas o jeringas si se usan drogas inyectables y realizando pruebas de VIH al menos una vez al año. El VIH no tiene cura, pero sí hay tratamientos que permiten llevar una vida como cualquier la de cualquier otra persona. El tratamiento antirretroviral (ART) evita que el virus se reproduzca en tu cuerpo, manteniendo sano tu sistema inmune y mejorando tu calidad de vida.



Fuente: Elaboración propia con base en ¿Qué son las ITS? de Planned Parenthood Global.
https://www.plannedparenthood.org/learn/stds-hiv-safer-sex

¡Ojo! Ahora que ya conoces un poco más sobre las ITS, es muy importante comprender que el VIH se transmite sólo por tres vías, por lo que no hay motivos para ver feo, marginar ni discriminar a nadie que viva con VIH o tenga alguna ITS. Al estigmatizar y discriminar a las personas, se les obstaculiza y, en ocasiones, se les niega el acceso a derechos humanos, como la educación, la salud, el empleo, entre muchos otros.

Todas las personas, independientemente de su condición de salud, merecen ser tratadas con respeto y dignidad.



¿A DÓNDE VOY?

SERVICIOS DE SALUD SEXUAL EN MÉXICO

En caso de que necesites asesoría sobre métodos antifecundativos, consejería para la toma de decisiones sobre tu sexualidad, atención en caso de un tema de salud sexual, entre otros, puedes recibir atención gratuita en los servicios públicos de salud como el IMSS, ISSSTE y la Secretaría de Salud.

¡Así como lo leíste, tienen atención específica para adolescentes!

- Servicios Amigables para Adolescentes, Secretaría de Salud.[56]
- Centros de Atención de la Salud del Adolescente, IMSS/Bienestar.[57]
- Servicios AMIGUISSSTE para Adolescentes, ISSSTE.[58]
- Servicios de Aborto Seguro (SAS).[59]

Una cosa chida de estos servicios es que tienen la obligación de respetar nuestra privacidad, confidencialidad, y que nos pueden brindar la información que necesitemos **sin que nuestros padres, madres o tutores estén presentes.**[60]

NO LO PIENSES MUCHO Y ¡ACUDE A ESTOS SERVICIOS!

56 https://www.gob.mx/salud/cnegsr/acciones-y-programas/servicios-amigables-para-adolescentes-ssra-315201
57 https://www.imss.gob.mx/imss-bienestar/casa#:~:text=El%20CASA%20es%20un%20espacio,vez%20que%20se%20previene%20el
58 https://www.gob.mx/issste/articulos/servicios-amiguissste-para-adolescentes?idiom=es#:~:text=Son%20espacios%20dise%C3%B1ados%20especialmente%20para,acuerdo%20con%20sus%20necesidades%20particulares.
59 https://www.gob.mx/salud/cnegsr/es/articulos/directorio-de-servicios-de-aborto-seguro?idiom=es
60 Existen leyes y normas mexicanas como la NOM-046-SSA2-2005 y NOM-047-SSA2-2015 que establecen los lineamientos en casos de atención a la violencia sexual y la salud de adolescentes.

¡DEVORANDO MITOS!

Mito 1: Si compartes baño con una persona con VIH te puedes contagiar.

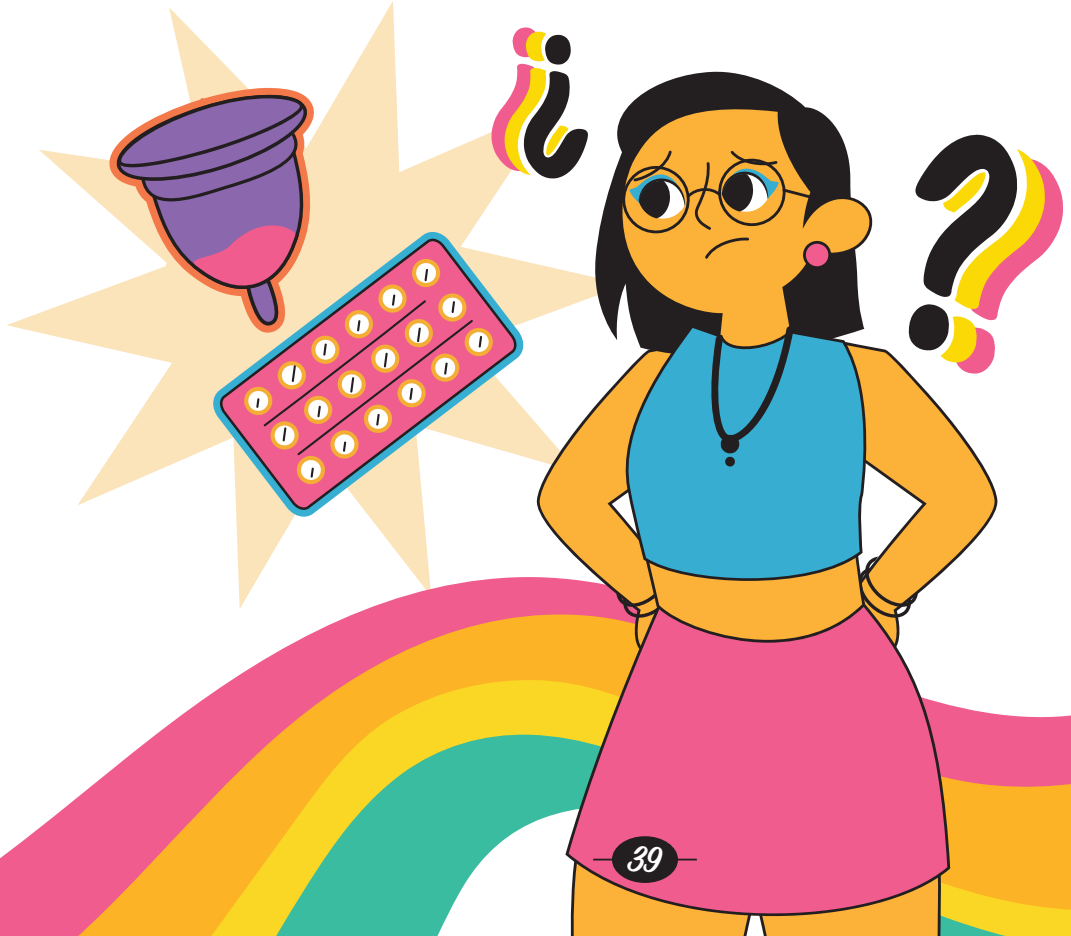
Realidad: El VIH se transmite, no se contagia, es decir, el contacto social como saludar, besar, abrazar o usar el mismo baño o vaso no lo transmite.

Mito 2: Si te tomas un método antifecundativo por mucho tiempo y a temprana edad, después, ya no podrás tener hijes.

Realidad: Falso. Cuando se suspende el uso del antifecundativo se puede generar un embarazo.

Mito 3: Cuando se está menstruando no se debe hacer ninguna actividad física, asistir a lugares religiosos, o incluso, en algunas comunidades indígenas dicen que no se debe de ir a la playa, porque el mar se "enoja".

Realidad: Todo esto es falso, cuando estamos menstruando podemos hacer todo lo que nos guste y nos sintamos cómodes haciendo.



ACTIVIDAD AUTODIDACTA



¡ES HORA DE PONER EN PRÁCTICA LO QUE APRENDISTE DE LAS ITS!

Encuentra las 5 infecciones de transmisión sexual que están escondidas por aquí.

U	G	O	N	O	R	R	E	A	Z
A	I	M	W	G	I	H	L	H	O
O	T	T	I	V	F	W	T	E	J
V	B	K	S	I	Q	T	A	R	U
A	P	E	L	H	U	P	Y	P	X
O	S	H	M	A	R	O	C	E	M
H	Z	P	C	T	I	Q	I	S	F
P	A	S	I	F	I	L	I	S	P

- Gonorrea
- Sífilis
- Herpes
- VIH
- VPH

Otros recursos de consulta

- *Información importante sobre salud sexual y reproductiva, métodos antifecundativos y aborto:* https://ipaslac.org/recursos/
- *PAS México (s. f.). ¿Cuáles son los métodos antifecundativos hormonales?* https://youtube.com/shorts/aeMqiCPAVgU?si=OmgizYU-RtRLDdJsrQCZo8sdYpc?si=fp09eFJyU0rvTQkM
- *Métodos antifecundativos: Todo lo que debes saber con Dr. Polo Guerrero.* https://www.youtube.com/watch?v=71_GkinDLPY
- *AMAZE org (2018). El anticonceptivonator.* https://www.youtube.com/watch?v=k400nGQpE60

RELACIONES[61]



En esta unidad:

1. Conoceremos distintos tipos de relaciones.
2. Identificaremos los elementos que construyen relaciones sanas.
3. Presentaremos herramientas de comunicación basadas en el respeto, las cuales nos sirven para compartir nuestras ideas y emociones.

¿HAS PENSADO LO FUNDAMENTALES QUE SON TUS RELACIONES INTERPERSONALES PARA LA VIDA?

Las relaciones influyen y promueven nuestro desarrollo como personas, ¡son súper importantes para nuestra vida! Iniciemos reconociendo que existen diversos tipos de relaciones. ¿no sólo existen las relaciones de novios y ya? ¡Claro que no!, resulta que están las:

- FAMILIARES
- AFECTIVAS
- AMISTOSAS
- SEXOAFECTIVAS[62]
- ROMÁNTICAS

Todas son muy diferentes entre ellas. Las relaciones son multidimensionales, esto quiere decir que hay distintos elementos moldeándolas, como nuestras emociones, sentimientos, estilo de comunicación, contexto cultural, roles de género, condición física y mental, entre otros.

> Sabías que... nuestras primeras relaciones pueden ser cruciales para nuestra supervivencia y el desarrollo saludable de nuestras infancias, adolescencias y la vida en general.[63]

61 Esta unidad fue escrita por Camila Millán Anaya, María Fernanda Ramírez Vázquez, René García González y Zavine Magadán Pérez.

62 Las relaciones afectivas son aquellas en las que existe un sentimiento de amor o cariño, generalmente son relaciones cercanas como las familiares o de amistad. Las relaciones sexoafectivas están estrechamente relacionadas con la sexualidad y ambas se pueden definir como un conjunto de emociones, estados de ánimo y sentimientos que influyen en la forma en que las personas se relacionan con ellos mismes y con los demás.

63 Karen Andrea Repetur Safrany y Ariel Osvaldo Quezada Len (2005).

¿QUÉ TIPO DE RELACIONES EXISTEN?

Veamos una de las más conocidas: **las relaciones familiares.** Son una de las primeras conexiones que desarrollamos. La familia es un grupo de personas que se relacionan, ya sea porque tienen algún parentesco entre ellas, por convivencia o afinidad, y sin importar cuál sea el caso, sabemos que **las familias son diversas y todas son válidas.** ¿Alguna vez has pensado qué tipo de relaciones familiares te rodean?, ¿cómo te refieres a ellas?

Ahora bien, la imagen más común de familia que solemos observar es la de dos personas con hijes, pero no es la única que existe, podemos encontrar familias nucleares[64] sin hijes, familias compuestas,[65] de acogida[66], parejas con une sole hije, una persona sola con hijes, parejas del mismo sexo, entre muchas otras combinaciones, lo importante es que sepas que todas son modelos familiares válidos.



¡LA DIVERSIDAD TAMBIÉN ES PARTE DE LAS FAMILIAS!

Después de pensar en las familias, ¿podemos hablar de las personas que se ríen a carcajadas si nos caemos, pero también nos ayudarían a levantarnos? ¡Sí! **Las amistades son un tipo de relación que se da entre mínimo dos personas, quienes se respetan, comparten, crecen y se conocen aceptándose mutuamente.** Aunque hay momentos en los que no estamos de acuerdo en todo, decidimos convivir con virtudes y defectos. Nuestras amistades son fruto del esfuerzo y la dedicación mutua. Para mantenerse no necesitan contacto físico y diario, pueden estar en la distancia, ayudarnos en momentos difíciles, tener desacuerdos y reír o llorar en conjunto. Como otras relaciones, pueden terminar y esto no significa que sean menos importantes o que no las recordemos con cariño. Cuando nosotres reflexionamos sobre la amistad pensamos en lealtad, intimidad, diferencias, afecto recíproco, soporte y complicidad...

64 Son las formadas por "el papá, la mamá y les hijos o sólo la mamá o el papá con hijes; una pareja que vive junta y no tiene hijes también constituye un hogar nuclear". https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/104859/5.5_Proyecci_n_de_hogares.pdf

65 Una persona o pareja, con o sin hijes, con o sin otros parientes y otros no parientes (CEPAL, 2006).

66 Familia de Acogida: Aquella con certificación de una autoridad para cuidar y proteger a niñes, niñas, niños y adolescentes privados de cuidados parentales, por tiempo limitado. (CEPAL, 2006)



¿TÚ QUÉ PIENSAS SOBRE TUS RELACIONES AMISTOSAS?



Hey, ¿nos podemos poner románticues? Las relaciones románticas son vínculos voluntarios entre dos o más personas en los que hay atracción, ya sea física o emocional. Ésta puede surgir por tener intereses en común, por nuestras personalidades, entre otros.

Es común escuchar que las relaciones románticas son "las más importantes" y las únicas que debemos buscar y cuidar, pero esto es falso. Tener y cuidar las otras relaciones en nuestra vida, como amistades o familia, es súper importante, todas son igual de necesarias y valiosas, pues nos ayudan a vivir situaciones positivas y negativas en la vida, esto se conoce como **red de apoyo social.**

Por otro lado, en las relaciones sexoafectivas, además de nuestras emociones, se suma nuestra sexualidad. Estas relaciones no sólo se enfocan en nuestra sexualidad, también se involucra nuestro deseo, sentimientos, emociones y compromisos para cuidarnos a nosotres mismes y a les otres. Es común creer que este tipo de relaciones solo nacen del amor, pero no necesariamente, el amor puede encontrarse en otros tipos de relaciones también.

EL SEXO Y EL AMOR...
¿VAN JUNTOS O SEPARADOS?

En el mundo de las relaciones hay muuuchas formas para interactuar con otres, pero hay dos elementos importantes que debemos saber reconocer y diferenciar: el amor y el sexo.

Hay quienes consideran que sólo debemos relacionarnos sexualmente con la persona de la cual estamos enamorades y planeamos vivir el resto de nuestras vidas **(monogamia).** Aunque esto no está mal y es "común", no todas las personas pensamos igual. ¿Hay relaciones sexoafectivas en las que el sexo y el amor van de la mano? ¡Por supuesto! Pero también hay relaciones con acuerdos sexuales y no necesariamente sentimientos **(sexo casual),** otras en las que hay amor y no sexo **(relaciones asexuales)** e, incluso, relaciones en las que existen vínculos entre más de dos personas y todas ellas saben que están involucradas **(poliamor).**

Pero... ¿qué es el amor?

Había una vez, un tal Sternberg,[67] que describió el amor con estos tres elementos: la intimidad (acercamiento), la pasión (expresión de deseo) y el compromiso (decisión de mantener el amor). Otres autores como Sangrador[68] (y no, no es el nombre de un vampiro) piensan en el amor como una actitud positiva hacia otra persona, la cual nos genera emociones y conductas que nos hacen desarrollar interés por las necesidades de ésta. **Sentir amor no necesariamente implica tener sexo.**

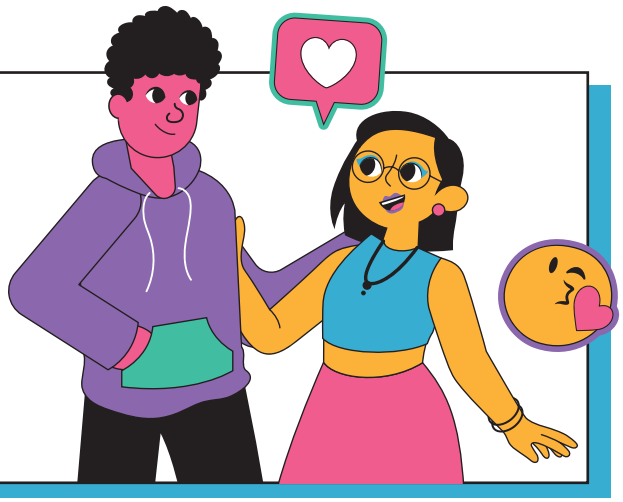
Hablando del sexo...

Es una actividad íntima que puede presentarse en mayor o menor frecuencia para cada persona y suele tener como objetivo el placer. **Ojo: Tener sexo no necesariamente significa sentir amor.** Los encuentros sexuales pueden estar cargados de afecto y ternura, o sólo ser pasionales, lo único que **nunca debe cambiar** es que cualquier práctica sexual debe ser **consentida**[69] y placentera para todas las personas involucradas.

ENTONCES, ¿EL SEXO Y AMOR VAN JUNTOS O NO?

Eso depende de cada persona, se puede buscar una o ambas cosas, lo importante es siempre tener claro qué es lo que buscamos y saber comunicarlo para relacionarnos con otras personas de una manera responsable y sana.

¿TÚ SABES QUÉ ES LO QUE BUSCAS?

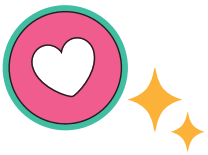


Sabemos que las expectativas sociales influyen en nuestras relaciones, pues nos dicen cómo se espera que nos "comportemos" si somos hombres o mujeres, éstas son **expectativas de género** y pueden afectarnos negativamente. Recuerda que tus gustos, preferencias y, en general, **tu identidad no debe encajar con lo que otres esperan.**

67 Robert Jeffrey Sternberg, psicólogo estadounidense. Entre sus principales investigaciones se encuentran las relacionadas con la inteligencia, la creatividad, el amor, el odio, y la sabiduría.
68 José Luis Sangrador García licenciado en Filosofía y Letras (sección de Psicología) por la Universidad Complutense de Madrid. Realizó investigaciones enfocadas a moralidad, violencia y relaciones. Su área de conocimiento es la psicología social.
69 Es decir, contar con la autorización clara, para tener relaciones sexuales.



ELEMENTOS QUE PROMUEVEN RELACIONES SANAS Y DURADERAS



La clave es una buena comunicación. A lo largo de la vida, se vuelve una herramienta para hacerle saber algo a otra persona, parece una tarea sencilla, pero puede costarnos trabajo comunicarnos de forma **efectiva y asertiva en nuestras relaciones.** Este tipo de comunicación se da a través de mensajes claros y concisos.

Aquí te compartimos algunos tips para lograr este tipo de comunicación y estar segure de que otras personas reciban y entiendan lo que quieres expresar:

1. Ten claro el mensaje que quieres comunicar.

2. Tienes que ser precise con tus palabras, para evitar que te malinterpreten o comiences a cantinflear.

3. Respeto ante todo, no hay forma de comunicación sana sin este elemento.

4. Escucha, no sólo esperes tu turno para hablar. Cuando escuchamos logramos entender y pensar en los demás.

5. Es válido poner **límites,** claro que podemos pedirle a alguien que no suba su tono de voz o no mencione algún tema que nos cause incomodidad.

6. Ten voluntad para generar acuerdos y compromisos con otres. ¡Vamos a comunicarnos y a organizarnos!







Hablando de límites, éstas son unas buenas prácticas que podemos tener para proteger nuestro bienestar emocional y físico. ¿Sabes cómo poner límites saludables? Vamos revisando algunos pasos para construirlos sin culpa:



¡CONÓCETE!

Para empezar a establecer límites hay que saber qué estamos dispuestes a hacer y hasta qué punto.



SABER DECIR QUE NO

Aprender a decir "no" promueve nuestro autocuidado, di que no de manera firme, pero respetuosa, cuando algo vaya en contra de tus valores o deseos.



ESTABLECER CONSECUENCIAS CLARAS

Si no respetas mis límites yo decido alejarme, por ejemplo.



NEGOCIAR

En muchas ocasiones es posible negociar para llegar a acuerdos que puedan satisfacer a ambas partes.



RECONOCE Y RESPETA LOS LÍMITES DE LOS DEMÁS

En resumen, las relaciones pueden ser muy simples o complicadas, lo importante es saber que hay herramientas que nos ayudan a que sean lo más sanas posibles, ya sea con nuestros amixes, familia o cualquier persona con la que tengamos alguna relación.



¡DEVORANDO MITOS!

Mito 1: Las adolescencias sólo piensan en sexo.

Realidad: ¡Ay no, plebes! Al contrario, el interés principal que tienen en sus primeras relaciones románticas no es satisfacer necesidades sexuales, sino encontrar quiénes son, qué tan atractives son para el resto, aprender a interactuar en una relación de pareja y ser reconocides por las demás personas en su entorno (Brown, 1999).

Mito 2: A las adolescencias no les interesa pasar tiempo con sus familias.

Realidad: Aunque la naturaleza de las relaciones (padres-hijes) cambia todo el tiempo, la continuidad de las conexiones familiares sanas y seguras representan una base emocional segura para el desarrollo de las personas jóvenes.

Mito 3: Las relaciones románticas son las más importantes en la vida.

Realidad: Esto es turbofalso, tener y cuidar las otras relaciones en nuestra vida, como amistades o familia, es súper importante y son igual de necesarias y valiosas.



ACTIVIDAD AUTODIDACTA

En el siguiente cuadro, pinta un árbol.

En el tronco escribe tu nombre, al momento de dibujar las raíces, dibuja tantas como las relaciones que consideres importantes en tu vida. Por ejemplo: familia, amixes, mascotas, etc. El árbol necesita de cuidados y que lo nutramos, así como nuestras relaciones, entonces, en formas de gotas de agua, dibuja aquello que haces o que te gustaría hacer para nutrir tus relaciones (comunicación, tiempo de calidad, respeto, cariño). Para terminar, decora la copa del árbol con flores o frutos, escribiendo dentro las cosas que estas relaciones suman a nuestras vidas (cariño, buenos momentos, alegría, compañía, etc.).

Otros recursos de consulta

- *Plena inclusión (2018). Las familias somos diferentes.* https://www.youtube.com/watch?v=I90QhfDkDTY
- *IAPA CDMX (2018). Crianza positiva.* https://www.youtube.com/watch?v=1uhtQ293dq4
- *Psicoactiva (2020). Técnicas para mejorar la comunicación en pareja.* https://www.youtube.com/watch?v=4garBub4heE
- *Aguas con el títere (2011). Ronda infantil de referencia "Caricaturas":* https://www.youtube.com/watch?v=1RGYCRkNBuU



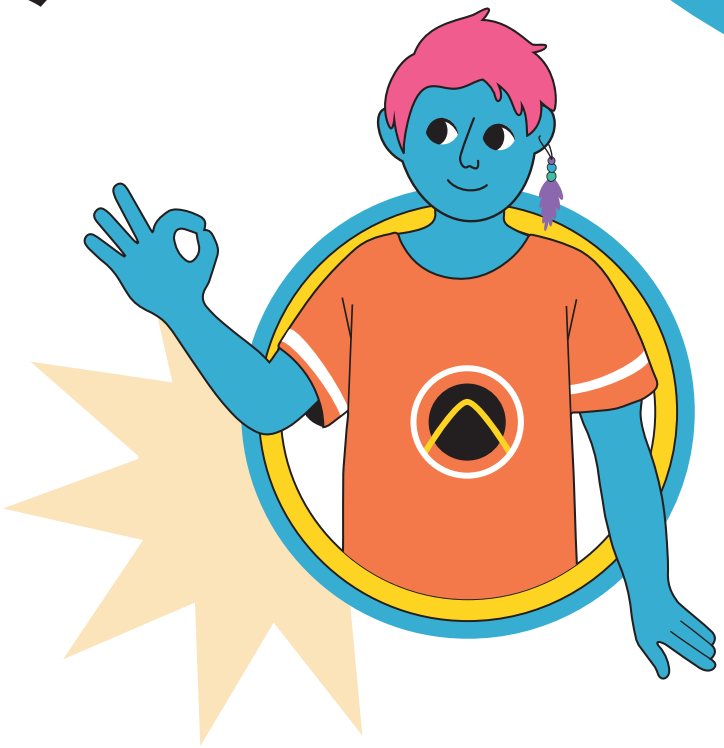
HABILIDADES PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR[70]

En esta unidad:

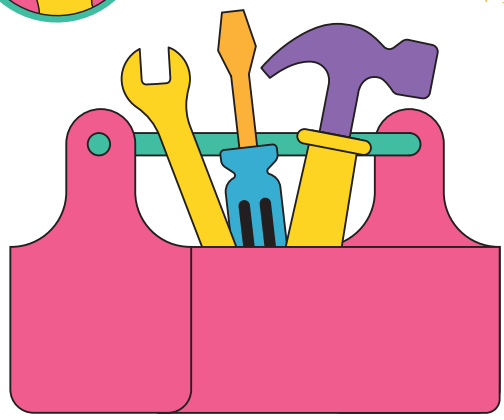
1. Comprenderemos la importancia de diversas habilidades de comunicación para expresar deseos, necesidades y límites en las relaciones personales.

2. Entenderemos la influencia de las expectativas sociales y de nuestro grupo de amixes, u otras adolescencias en el ejercicio de nuestra sexualidad.

3. Conoceremos herramientas para tomar decisiones responsables, conscientes e informadas en torno a nuestras prácticas sexoafectivas.







HACIENDO MAGIA,

ELEMENTOS CLAVE PARA TU BIENESTAR Y EL DE TODES.

Imagínate que tuviéramos una caja de herramientas con un martillo, una llave y un tornillo, pero que estas herramientas te sirvieran para lidiar con tus emociones, sensaciones y deseos. Aquí te dejamos algunas de estas herramientas mágicas.

70 Esta unidad fue escrita por Edyth Karel Marin Cruz, Fátima Yareli de la Torre Ferro, Katia Lomelí Garza y Lizbeth Marcelino Reyes.

Durante la adolescencia y juventud, principalmente, es necesario relacionarnos con otras personas pues de esta forma fortalecemos el conocimiento sobre nosotres mismes y desarrollamos aptitudes que nos permitirán relacionarnos con diversas personas. Después de todo, "el periodo ubicado entre los 10 y los 19 años constituye una fase crucial para el desarrollo de las personas"[71], ya que en ella "se producen importantes cambios físicos, psicológicos y sociales"[72] que van a dejar huella y acompañarnos en el futuro.

O sea: ¡Aprovecha este tiempo para construir y desarrollar esas habilidades!

LAS PRINCIPALES HABILIDADES SON LA ASERTIVIDAD, LA NEGOCIACIÓN Y EL RECHAZO

Nos permitirán comunicarnos procurando nuestro bienestar y el de las otras personas, fortaleciendo así nuestra toma de decisiones, siempre libre, informada y satisfactoria.

Las decisiones que podamos tomar en nuestra vida diaria pueden verse influenciadas por amixes, la comunidad o nuestra familia, pero también por estereotipos; a veces tomarlas puede ser intimidante y angustiante, sobre todo porque no nos enseñan cómo hacerlo. Por eso queremos compartirte estas herramientas que te ayudarán a tomar decisiones de acuerdo con lo que tú quieres y buscas, no sólo en torno a la sexualidad, sino para la vida en general. Por ejemplo, sobre las relaciones que elegimos o no establecer, las dinámicas en éstas, las prácticas sexuales, si es que las hay, y mucho más, reconociendo la individualidad por encima de la influencia social.



QUÉ SÍ QUIERO, QUÉ NO QUIERO Y CÓMO LO EXPRESO

Sí, en muchas ocasiones, relacionarnos con otras personas requiere que pongamos en palabras aquello que queremos, deseamos y sentimos. Obvio no es tarea fácil, pero ¡aguanta!, tampoco es algo del otro mundo. **Así que no huyas si hablar o sacar temas que incomodan no es lo tuyo. Recuerda: las habilidades de comunicación pueden adquirirse o pulirse, nadie nació sabiendo cómo hacerlo.**

71 López Gómez & Varela, 2016; Steinberg, 2005
72 Casey, Jones, & Hare, 2008; Godoy, 2017

Cuando mantenemos una conversación que tiene que ver con nuestras emociones o sexualidad, puede ser vergonzoso o incómodo, por esto consideramos súper importante mencionar algunos de los elementos necesarios para que la **comunicación** sea adecuada.

1. Empieza por tener claridad sobre lo que quieres comunicar, se vale decir qué deseas, cómo lo deseas y qué no. En ocasiones te tocará pedir las cosas explícitamente y marcar tus límites.

2. Si es necesario, busca un lugar cómodo, abierto y seguro para conversar y destinar el tiempo necesario a ello.

3. Es importante que escuches a las personas, no para rechazar o cuestionar lo que te dicen, sino para poder comprenderlo.

TODO ESTO SIN OLVIDAR RECONOCER

LOS DESEOS, EMOCIONES, PENSAMIENTOS E INCERTIDUMBRES PROPIOS

Es importante recordar que no todo el mundo va a compartir tus deseos o necesidades y eso está bien, ya que no todas las personas crecimos en las mismas circunstancias ni hemos tenido las mismas experiencias o intereses. Por ello, el diálogo es un recurso necesario para llegar a la comprensión mutua y el establecimiento de acuerdos. Por ejemplo, si estamos en nuestra casa con amixes, quizá todes queramos una película, pero no todes querrán ver lo mismo. Comienza el dilema: ¿será de terror, de amor, de comedia?, ¿comeremos pizza de pepperoni o hawaiana?, **las posibilidades son inmensas y tomar una decisión puede ser complejo. Sin embargo, podemos apoyarnos de lo que sabemos que nos gusta, de lo que podríamos intentar y de lo que definitivamente no aceptamos. Rechazar algo que a la otra persona le gusta puede ser difícil, ni se diga cuando te toca a ti.**



¿ACASO AHÍ ES CUANDO TOCA SOPORTAR? PUES SÍ

El **rechazo** no necesariamente se va a sentir bien, pero toca respetarlo y aprender a lidiar con él.[73] Ten cuidado en cómo lo dices, comunica lo necesario de manera honesta y busca una manera **asertiva**[74] para hacerlo. Si bien, en ocasiones habrá la oportunidad de **negociar** y llegar a un acuerdo, la clave para lograrlo es considerar los gustos, necesidades o deseos de las partes involucradas y que se pregunte cuáles son los aspectos innegociables ante una decisión.

73 Por ello es importante construir relaciones en las que tengas absoluta confianza, pues también en esos espacios podemos compartir cómo nos sentimos hacia esa negativa y tal vez comprender por qué nos dijeron que no.

74 Forma de comunicarnos desde el respeto y la comprensión mutua, en la que se comunica de manera clara y directa lo que se desea.



TOMA DE DECISIONES:







PORQUE PIEDRA, PAPEL O TIJERAS NO BASTAN

Tomar decisiones puede ser complejo, pues tooodas las decisiones tienen repercusiones y éstas pueden ser positivas, negativas o neutras, dependiendo de nuestros deseos, necesidades y planes de vida. **Por eso es clave saber cómo tomar decisiones, comenzando por la búsqueda de información de fuentes confiables[75] y libres de estigma.** Éstas pueden ser de conocimiento, a través de sitios web, libros, artículos, revistas, videos; o de experiencias, de personas que conocemos y en quienes confiamos, volviéndolo todo un tanto más sencillo.

Luego de saber qué queremos o qué necesitamos, recurrir a fuentes o personas confiables, debemos valorar las posibles consecuencias de estas decisiones. **Les recomendamos preguntarse: ¿qué pasaría si yo hiciera A o B? Es importante retomar esas posibles consecuencias, ya que te ayudarán a decidir mejor.[76]**

Puedes relajarte, no es el fin del mundo si no sabemos qué hacer en todo momento, vamos por partes:

1 Definir qué quiero yo

2 Acercarte a personas y fuentes de confianza

La búsqueda de información debe ser desde fuentes confiables y libres de estigma, a través de sitios web, libros, artículos, revistas, videos.

Siempre desde el respeto puedes preguntar a personas que conoces y tienes confianza acerca de sus experiencias u opiniones.

3 Preguntarnos: ¿qué pasaría?

Es necesaria la valoración de las posibles repercusiones y así después saber afrontarlas.



4 MEJORES DECISIONES

75 Checa que sean instituciones serias y con reconocimientos, revisar de quién es la autoría, corrobora el dominio de la web (.edu, .mx, .gob), prestar atención al uso de fuentes y actualizaciones, y consultar diversas fuentes puede validar la información.

76 Recuertda: en muchas ocasiones no sabemos qué hacer ante una situación y eso vale; en otras ocasiones no nos sentimos con lo necesario para responder luego, luego y también se vale tomarse su tiempo. Recuerda la decisión es tuya, tú decides cómo la tomas.



SI ELLES LO HACEN,



¿YO TAMBIÉN LO TENGO QUE HACER?

¿Te has preguntado quién eres?, ¿qué te gusta? y ¿cómo te gustaría ser?. En ocasiones podemos no tenerlo tan claro y está bien, pues la adolescencia es un momento de definición, de seguirnos conociendo a nosotres mismes. Si bien la búsqueda de identidad está influenciada por las personas a nuestro alrededor, también debe ser formada desde el autoconocimiento y la responsabilidad.

Durante la adolescencia puede que busquemos pertenecer a ciertos grupos, esto puede presionarnos a adoptar actitudes y formas de relacionarnos que pueden no ser congruentes con quienes somos y lo que queremos. Por ejemplo, cuando hay comentarios sobre los cuerpos de otras personas en modo de burla, podemos elegir entre burlarnos también de esa persona, para encajar, o no hacerlo y señalar el error de quienes lo hacen.



Aunque crecimos con ideas sobre qué debemos hacer, cómo debe hacerse y hasta lo que deberíamos querer, según nuestro sexo, género, edad, raza, etnia, religión, nivel socioeconómico, etc., vale la pena preguntarnos si lo deseamos o no. **La sociedad impone formas de comportarnos que no necesariamente van con lo que pensamos y queremos ser.** Por ejemplo, si eres mujer, además de ser heterosexual, a cierta edad tienes que tener novio y casarte. Pero no es así, debemos reconocernos en todo momento como personas libres, independientes y capaces de tomar decisiones sobre nuestras vidas. Algunas decisiones serán definitivas, y otras no, podrás cambiarlas, volver a analizar la situación y las posibles consecuencias, y entonces cambiar tu decisión.

Se podría pensar que defender cómo queremos vivir y con quién vincularnos puede ser difícil, pero no necesariamente, siempre y cuando nuestros vínculos estén basados en el respeto y el afecto. Es clave reconocer que en ocasiones nuestras relaciones interpersonales (amistades, compañeres y familia), así como el resto del mundo, pueden influir en nuestras conductas; ante esto es de suma importancia considerar con quienes queremos o no vincularnos.



RECUERDA:

PODEMOS SER PARTE Y NO DEJAR DE SER QUIENES SOMOS.

¡DEVORANDO MITOS!

Mito 1: Las adolescencias toman malas decisiones y de manera impulsiva.

Realidad: La adolescencia no es sinónimo de malas decisiones. Las personas en general, necesitamos más información para tomar decisiones que enriquezcan nuestra vida. Por eso es importante que contemos con información de calidad y escuchemos a personas confiables.

Mito 2: Las "verdaderas" amistades le entran a todo.

Realidad: Tener amixes no debe negar nuestra individualidad, también es válido poner límites y saber decir "no" a nuestras amistades más queridas.

Mito 3: Es mejor no decir nada si algo te incomoda; así evitas problemas, rechazos, discusiones o rupturas.

Realidad: La comunicación es la base de las relaciones interpersonales. Expresar tus sentimientos, formas de pensar y elecciones es importante. Al igual que poner límites y saber decir "no" asertivamente, es una habilidad necesaria para nuestras relaciones.



ACTIVIDAD AUTODIDACTA



Encuentra las siguientes palabras en la sopa de letras

R	E	S	P	E	T	O	R	I	A
D	E	A	C	T	U	A	R	N	S
P	E	C	S	S	A	X	A	F	E
R	T	C	H	I	S	X	I	L	R
E	S	O	I	A	I	H	C	U	T
S	A	Z	T	S	Z	F	O	I	I
I	L	A	R	C	I	O	G	R	V
O	U	M	I	G	E	O	E	S	I
N	D	A	N	C	R	F	N	E	D
C	O	M	U	N	I	C	A	R	A
R	A	T	S	E	N	E	I	B	D

- **Respeto**
- **Rechazo**
- **Decisión**
- **Negociar**
- **Comunicar**
- **Afecto**
- **Influir**
- **Actuar**
- **Presión**
- **Asertividad**
- **Salud**
- **Bienestar**

Otros recursos de consulta

- *AMAZE LAC (2024). Manejando el rechazo. https://www.youtube.com/watch?v=26JcE4EsITA*
- *AMAZE LAC (2024). Negociación del uso del condón. https://www.youtube.com/watch?v=HDVpDaady5U*
- *AMAZE LAC (2024). Conversaciones incómodas. https://www.youtube.com/watch?v=kb61fMdDE6c*
- *GCFAprendeLibre (2019). Pasos claves para la toma de decisiones acertadas | Crecimiento personal. https://www.youtube.com/watch?v=ESJh-miB5j8*

VIOLENCIA Y SEGURIDAD [77]



En esta unidad:

1 Conoceremos qué es la violencia y sus múltiples manifestaciones.

2 Identificaremos algunas buenas prácticas que nos ayuden a prevenir y responder a actos de violencia.

PA'QUE APRENDAMOS...



¿Recuerdas algún momento de tu vida en el que te sentiste vulnerade por alguna persona, la cual a través del uso de la fuerza o la intimidación buscaba asustarte, lastimarte, hostigarte o manipularte?

Eso es violencia, amix. Es superimportante que comencemos a identificar qué tipos de violencia existen, ya que ésta puede manifestarse de formas diferentes y en diversos espacios.

La violencia es una realidad que se vive todos los días:

"EN MÉXICO 6 DE CADA 10 ADOLESCENTES ENTRE 15 Y 17 AÑOS HAN SUFRIDO AL MENOS UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA EMOCIONAL, FÍSICA, SEXUAL, LABORAL O ECONÓMICA" [78]

77 Esta unidad fue escrita por Ada Anahí Ponce Ramírez, Ana Karina Medina Méndez, Francisco Nevárez Soto y Teresita de Jesús Cortina Mendoza.
78 (INEGI, 2021). Es importante recordar que las posibilidades de sufrir violencia y los efectos de la misma se incrementan en el caso de las mujeres indígenas y afromexicanas.

Por ello, hablaremos de qué es la violencia de género, violencia sexual, violencia en el noviazgo, violencia intrafamiliar y violencia cibernética. Tenemos que ir paso a paso, por lo que seguiremos abordando algunos conceptos básicos como el consentimiento, la privacidad y la seguridad. Además, te daremos algunos consejos y herramientas que nos puedan ayudar a prevenir estas violencias e, incluso, denunciarlas.

> Lo primero que debes saber es que podemos vivir violencia en cualquier espacio. ¡Así como escuchaste! Podemos vivir violencia en nuestra casa o escuela, con nuestro grupo de amixes, en la calle, en nuestras redes sociales y un largo etcétera. **Recuerda que lo más importante es tu integridad y seguridad, y la de las personas a tu alrededor. Todes tenemos que aprender sobre violencia para prevenirla, eliminarla, para pasárnosla chido.**

ENTONCES, AMIX, AHORA QUE YA SABES DE QUÉ TRATA ESTO, VAMOS A COMENZAR...

Seguro alguna vez has escuchado las palabras **violencia y seguridad,** pero ¿qué significan? La violencia es la acción de utilizar la fuerza y la intimidación para alcanzar un propósito y **todes, podemos ser víctimas.** Por otro lado, cuando hablamos de seguridad nos referimos a un **derecho humano,** el cual busca que tu integridad física y psicológica no corra ningún riesgo, es decir, que estés protegide.

AHORA SÍ, CONOZCAMOS ALGUNOS DE LOS TIPOS DE VIOLENCIA.

Violencia de género

Todas las personas podemos ser víctimas de **violencia.** Seguro has escuchado frases como "las mujeres en la cocina", "si un chico te trata mal es porque le gustas", "aguántate, como los hombres" o "llorar es de maricas", las cuales implican violencia de género. Es decir, ésta es cualquier acto dañino dirigido a una persona o un grupo de personas por su género. De acuerdo con la **ONU,**[79] estadísticamente las mujeres y niñas son quienes más sufren de esta violencia, porque aún vivimos en una sociedad **machista.**



79 (Naciones Unidas, 2023)

Violencia intrafamiliar

Cuando decimos que la violencia está en todas partes, también hablamos de ese espacio que deberíamos considerar seguro: nuestro hogar. Esta violencia se puede manifestar cuando tu familia, pareja o quien vive contigo te agrede física, psicológica o sexualmente.



SABÍAS QUE EN EL 2022, EN MÉXICO,

SE REGISTRARON 230,030 CASOS DE VIOLENCIA FAMILIAR REPORTADOS AL 911 [80]

La violencia intrafamiliar se manifiesta de muchas formas, acá te dejamos algunos ejemplos de ella:

- AMENAZAS
- INSULTOS
- HUMILLACIONES Y MANIPULACIONES
- GRITOS
- AISLAMIENTO
- LEY DEL HIELO
- CONTROLAR O PROHIBIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS
- GOLPES
- EMPUJONES
- CACHETADAS
- DAÑO FÍSICO, EMOCIONAL O PSICOLÓGICO



Oye, amix, es necesario que sepas que siempre tienes derecho a vivir en un hogar tranquilo y seguro.

80 (Secretaría de seguridad y protección ciudadana, 2022)

Violencia en el noviazgo

El enamoramiento debería ser una de las etapas más bonitas de la vida, cuando conoces aquella persona con la que te revolotean las mariposas en el estómago. Pero ¡ojo!, si tu novie, date, free, o como le quieras llamar, realiza acciones que ponen en riesgo tu seguridad es violencia en el noviazgo. Esta violencia es de las más frecuentes y tristemente casi siempre pasa desapercibida. Aquí abajito te dejamos algunos ejemplos de cómo se puede ver la violencia en el noviazgo o, como nosotres llamamos, red flags:

- Te cela, intenta controlar tus actividades, amistades o aislarte de tu círculo; te revisa el celular o te pide tus contraseñas. No, no es amor, amix, **los celos y el control son violencia.**
- Te besa o manosea sin tu consentimiento. Sí, aunque sea tu novie o free, debes de estar de acuerdo con tooodo lo que hagan.
- Te ha lastimado físicamente y lo justifica diciendo que "estaban jugando". Recuerda que tu bienestar es más importante que cualquier cosa.
- Te chantajea o te miente. ¡No es ahí, amix!

Amix, si tu novie, date o free tiene alguna de estas red flags, te aconsejamos que le hagas caso a nuestra queridísima Ariana Grande, digas "thank u, next" y rompas ese vínculo.



A todo esto, te tengo una preguntita:
¿SABÍAS QUE LOS BESOS NO SE ROBAN, SE PIDEN?



Sí... así como lo escuchaste. Es necesario que las reglas las pongas tú, por ello es importante que expreses tu deseo, o lo que no se te antoja hacer, recuerda a esto se le llama consentimiento, te lo explicamos con una simple fórmula:

SÍ ES SÍ, NO ES NO.

Por si no quedó claro, aquí te dejamos algunos ejemplos:

- Se están besando apasionadamente y, de repente, quiere meter su mano en tus pantalones, pero tú no estás preparade o simplemente no tienes ganas. Se vale decir que no, el beso no implica un "sí a todo", el beso es sólo un "sí a besarnos".
- Si ya prendiste el boiler, pero al final no te quieres meter a bañar, se vale, a pesar de toda la calentura, decir "ya no quiero" es válido y se tiene que respetar.
- El amor y la prueba de amor no son lo mismo, las pruebas de amor tú las defines y consientes.

¡Tú decides cuándo, cómo y con quién! **Si tu novie, date, free, amixe o cualquier persona te obliga a realizar actos sexuales sin tu consentimiento, es violencia sexual y es un delito.** La violencia sexual incluye "actos que van desde el acoso verbal a la penetración forzada y una variedad de tipos de coacción, desde la presión social y la intimidación a la fuerza física".[81] Por ejemplo, que te chantajeen para tener relaciones sexuales, te toquen sin tu consentimiento o te obliguen a prácticas sexuales no deseadas, cualquiera que éstas sean (sexo oral, vaginal, anal, tocamientos, etc.).

SI ERES SOBREVIVIENTE DE VIOLENCIA SEXUAL, TIENES DERECHOS:

A atención médica integral gratuita e inmediata; solicitar y recibir información, consejería y atención psicológica; orientación jurídica en caso de denunciar; que te traten con dignidad y respeto, entre otros. Recuerda que tú no eres culpable de esta violencia.



Violencia digital

¿Has escuchado casos donde filtran el pack o nudes?, ¿dónde roban la identidad de los usuarios? O ¿ personas que te atacan a través de comentarios ofensivos o amenazas? Estos son tipos de violencia digital, de los cuales podemos ser víctimas y, aunque escuchar esto pareciera una serie de terror, quiero que sepas que no tienes por qué sentir miedo. **Tienes derecho a la privacidad, tú decides con quién o quiénes y cómo compartes tu información, nadie puede compartirla sin tu consentimiento.**

¿Qué crees?

LAS NIÑAS SON EL SECTOR MÁS AFECTADO POR ESTA VIOLENCIA,

TAN SÓLO EN EL 2023,

EL 77 % DE LAS VÍCTIMAS FUERON NIÑAS Y EL 23 % NIÑOS.[82]

81 (OMS, 2013)
82 (INFOEM, 2023)

Si es tu decisión cachondear en las redes, hazlo de forma segura, acá te dejamos algunos consejos:





- Si decides mandar alguna nude, excluye partes que puedan ayudar a revelar tu identidad.
- Asegúrate que quien está en la otra pantalla es la persona a la que deseas enviarle el mensaje.
- Evita el uso de redes wifi públicas durante el cachondeo virtual y pídele a la otra persona lo mismo.
- Elimina de tu celular (y de cualquier nubecita) las imágenes, videos o audios utilizados y pídele a la otra persona que haga lo mismo.

CON LA INFORMACIÓN QUE TE HEMOS COMPARTIDO

es más fácil identificar la violencia y lo que puedes hacer en caso de experimentarla.



¡RECUERDA QUE NO ESTÁS SOLE!



TE SUGERIMOS LA SIGUIENTE RUTA:

IDENTIFICA, VERBALIZA, VISIBILIZA Y DENUNCIA,
NO HAY FÓRMULAS MÁGICAS, TÚ DECIDES EL ORDEN.

Es importante que sepas que, en ocasiones, la violencia se puede prevenir a través de identificar situaciones de riesgo en tu vida cotidiana. Recuerda que ninguna persona debe hacerte daño y, que en caso de que suceda, existen instancias que te protegerán y deberán hacer válidos tus derechos, instituciones en las que puedes recibir consejería y acompañamiento especializado[83] y legal por si quieres denunciar.[84] Por último, toma en cuenta que la violencia va en grados, desde la más "leve", por ejemplo chantajes, bromas o burlas hirientes hasta el asesinato.[85]

Te compartimos toda esta información para que sepas cómo mantenerte un poco más segure en cualquier espacio.

83 Instancias a las que puedes acudir para recibir orientación. DIF: https://www.gob.mx/difnacional
Instituto Nacional de las Mujeres: https://www.gob.mx/inmujeres
Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes: https://www.gob.mx/sipinna

84 Si deseas presentar una denuncia, puedes acudir a la Fiscalía General de la República. Centro de denuncia y atención ciudadana CEDAC: https://www.gob.mx/fgr/acciones-y-programas/denuncias-fgr

85 Consulta el violentómetro para que conozcas e identifiques diversas formas de violencia https://www.ipn.mx/genero/materiales/violentometro.html

¡DEVORANDO MITOS!

Mito 1: Los gritos e insultos no dejan secuelas en el desarrollo de una persona.

Realidad: Con ellos, las infancias y adolescencias aprenderán que los problemas deben enfrentarse con violencia y aplicarán esta enseñanza a otros ámbitos de su vida.[86]

Mito 2: Si envías packs o nudes, luego no te quejes si las publican.

Realidad: La Ley Olimpia indica que es un delito difundir, reproducir, exhibir o compartir imágenes, videos o audios sin el consentimiento de la persona.[87]

Mito 3: Los celos de mi pareja son una señal de que me quiere.

Realidad: En México, el 76% de las adolescentes entre 15 y 17 años ha vivido violencia psicológica, 17% sexual y 15% física en el noviazgo.[88]



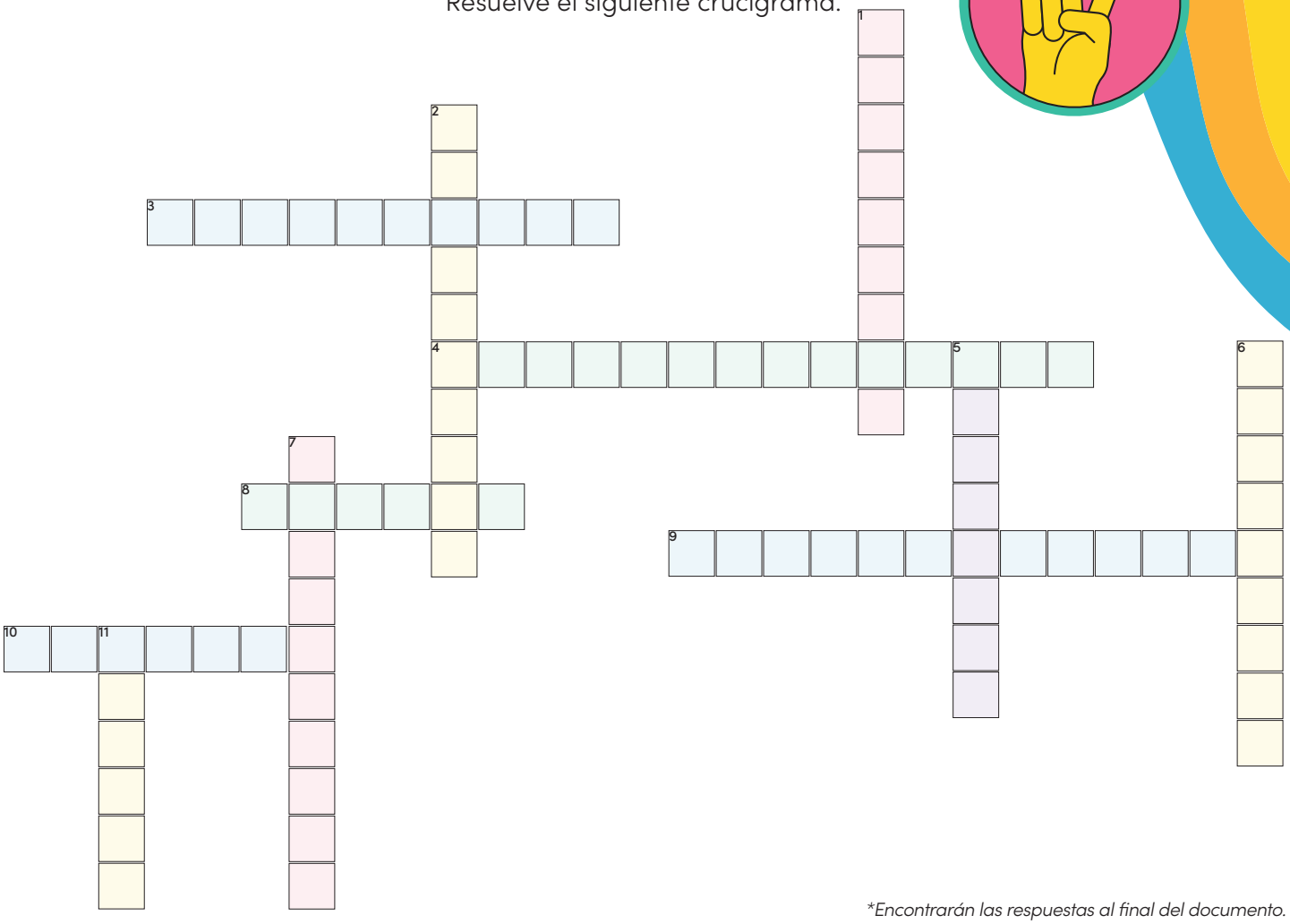
Otros recursos de consulta

- *Instituto Mexicano de la Juventud (2017). Violencia en el noviazgo.* https://www.gob.mx/imjuve/articulos/violencia-en-el-noviazgo-129663
- *AMAZE (s. f.). Hablando sobre la violencia sexual.* https://amaze.org/es/video/__trashed-2/
- *DOF (2021). Criterios para la atención médica de la violencia familiar.* https://www.gob.mx/salud/cnegsr/documentos/norma-046-en-el-dof
- *Si eres o conoces a alguien que ha sido sobreviviente de violencia sexual, Tiempo Fuera te acompaña para conocer tus derechos.* https://tiempofuera.mx/

86 (UNICEF, 2020).
87 Según el Código Penal. Artículo 199 Octies. Para mayor info. entra aquí: https://semujeres.cdmx.gob.mx/storage/app/media/ViolenciaDigital/Manual_Contenidos_Lab_Ley_Olimpia.pdf
88 (INEGI, 2019).

ACTIVIDAD AUTODIDACTA

Resuelve el siguiente crucigrama.



**Encontrarán las respuestas al final del documento.*

Horizontales

3. Se refiere al reconocimiento de la dignidad de todas las personas, así como de su bienestar físico y psicológico, y que no sean víctimas de algún daño o sufrimiento.

4. Estar de acuerdo explícitamente en ciertas actividades, ya sea diciendo "sí" o con otra declaración afirmativa como "estoy dispueste".

8. Tipo de violencia que incluye actos que van desde el acoso verbal hasta la penetración forzada y una variedad de tipos de coacción, desde la presión social, la intimidación y la fuerza física.

9. Esta violencia se puede manifestar cuando tu familia, pareja o quien vive contigo te agrede física, psicológica o sexualmente.

10. Violencia que se define como cualquier acto realizado a través de medios informáticos que busque agredir, vulnerar o exhibir la intimidad de una persona.

Verticales

1. Acción de utilizar la fuerza y la intimidación para alcanzar un propósito.

2. Es el control sobre la información relacionada con elles mismes, asegurando que no sea vulnerada sin su consentimiento.

5. Te cela, intenta controlar tus actividades, amistades o aislarte de tu círculo; te revisa el celular o te pide tus contraseñas.

6. Es un derecho humano, el cual busca que tu integridad física y psicológica no corra ningún riesgo.

7. Ley que indica que es un delito difundir, reproducir, exhibir o compartir imágenes, videos o audios sin el consentimiento de la persona.

11. Tipo de violencia que incluye cualquier acto dañino dirigido a una persona o un grupo de personas por su género.

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS[89]



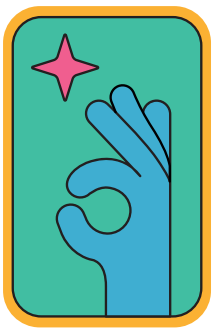
En esta unidad:

1. Conoceremos qué son los Derechos Sexuales y Reproductivos (DSyR) y su importancia.
2. Identificaremos que los DSyR son fundamentales y están sustentados en marcos legales nacionales e internacionales.
3. Conoceremos herramientas para su promoción.

UNA PEQUEÑA PISTA SOBRE LOS DSyR

> Hola, amix, ¿alguna vez has escuchado sobre los Derechos Sexuales y Reproductivos (DSyR)?

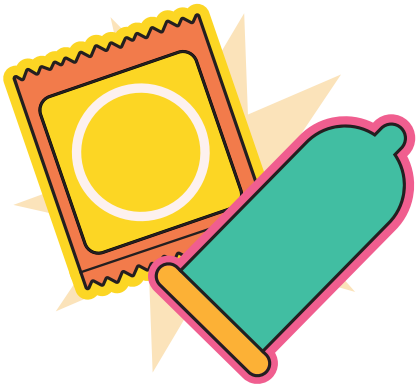
Hagamos un ejercicio: te compartiremos tres situaciones, baja un dedo si tú, un amix o familiar en algún momento pasaron por algo similar.



1. En la escuela no te hablaron sobre educación sexual o te platicaron muy poco sobre ella.
2. No sabes dónde conseguir condones de forma gratuita.



89 Esta unidad fue desarrollada por Carolina Gálvez Zeferino, Jessica Atziri Estevez Ojendiz, Karla Itzel Aguilar Vidal y Maria Esther Tzuc Nah



Si bajaste el dedo en una o más ocasiones, significa que te han negado algún DSyR. Desafortunadamente, el desconocimiento sobre estos derechos no es inusual. Pues, según datos de 2022, **casi la mitad de las adolescencias encuestadas desconocen que el condón externo (o masculino) protege de embarazos e ITS**[90]. Esto nos da una pista sobre lo poco que se habla y se sabe sobre sexualidad, situación que es aún más preocupante en el caso de los DSyR. Peeero, vamos a cambiar eso, corre por tu bocadillo favorito, porque hoy vas a conocer sobre los DSyR.

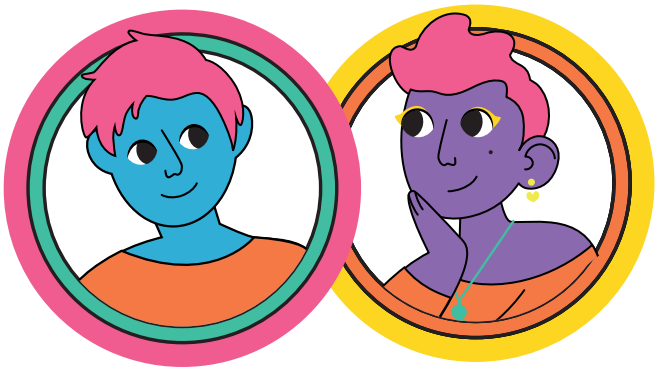
HABLEMOS SOBRE LOS DSyR

AHORA SÍ, SE VIENE LO CHIDO:



No te vamos a mentir, hay muchas definiciones sobre los DSyR. Te vamos a compartir una que los resume superbién. Según Lucero Aída Juárez Herrera y Cairo[91]:

> Los derechos reproductivos se basan en el reconocimiento de la libertad reproductiva de las parejas y los individuos, también incluyen el derecho a gozar de una buena salud sexual y reproductiva, con servicios médicos accesibles y de calidad. Mientras que los derechos sexuales se basan en la libertad, dignidad e igualdad inherentes a todo ser humano, donde cobra particular importancia la dimensión del placer sexual, posibilitan las decisiones libres y responsables sobre todos los aspectos de la sexualidad, libres de discriminación y violencia (Juárez, 2009, p.152).



Los derechos reproductivos son parte de los derechos sexuales, ambos **permiten que todas las personas podamos vivir una vida libre, segura, informada y autónoma**[92], y que no se condicionen u obliguen las decisiones que tomamos sobre nuestra sexualidad. ¿Te contamos algo más?

90 Infecciones de transmisión sexual.
91 Escritora y docente mexicana.
92 Es decir, puedes tomar tus propias decisiones de manera libre e independiente.

LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS SON DERECHOS HUMANOS.

Los DSyR están sustentados en varios documentos legales internacionales, regionales y nacionales. Aquí te presentamos algunos de ellos:

INSTRUMENTO INTERNACIONAL, REGIONAL O NACIONAL	¿POR QUÉ LO QUEREMOS MUCHO?
Declaración Universal de los Derechos Humanos	Aquí se cocinaron los derechos humanos que tenemos todas las personas y sirvieron de base para muchas constituciones, leyes, reglamentos y normas en todo el mundo. Por ejemplo, explica que todas las personas tienen derecho a una vida libre, informada y digna.
Pacto Internacional de Derechos Económicos Sociales y Culturales	Respalda derechos como el disfrute, a la participación cultural, el acceso a información científica y a un nivel de vida adecuado, los cuales también son la base de los DSyR.
Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo	¡Se habla por primera vez sobre los derechos reproductivos de las personas! Así como, sobre la obligación de los gobiernos de brindar información para ejercer estos derechos humanos.
Consenso de Montevideo	Reconoce a las adolescencias y juventudes como personas con derechos. Además, menciona los derechos sexuales y aborda el ejercicio de nuestra sexualidad de forma libre, segura, responsable e informada.
Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos	Puede marear mucho texto en la constitución, pero, encontrarás joyas como el derecho a la igualdad, la educación sexual, decidir cuántos hijes tener, la salud, entre otros.
Ley General de Salud	Señala la planificación familiar como prioritaria para el gobierno federal. Además, indica que, de ser necesario, la información que se brinda debe adaptarse a la lengua indígena de la comunidad que se trate.
Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes	Resalta principios rectores[93] importantes como la autonomía progresiva. Es decir, mientras vas creciendo tienes mayor capacidad para tomar tus propias decisiones y realizar tus derechos.

Pero ¿sabes algo mejor? En un esfuerzo por agrupar todo lo que contienen estos documentos, surgió la Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes[94], un documento que incluye los catorce DSyR, para facilitar su acceso y comprensión. Por eso, es muy importante que tú y tus amixes los conozcan, puesto que les ayudará a defenderlos y exigirlos, porque al final son suyos.

93 Un principio rector hace referencia a la visión que debe guiar todas las acciones, programas y políticas públicas que se realizan.
94 Esta cartilla se creó en coordinación entre el gobierno de México y organizaciones de la sociedad civil para facilitar el reconocimiento y acceso a los DSyR.

Acá te los compartimos, con ejemplos y todo.

DERECHO SEXUAL	EJEMPLO
1. Decidir sobre mi cuerpo y mi sexualidad	Alondra le dice a su novio que no está lista para tener relaciones sexuales, porque quiere esperar y conocer mejor su cuerpo.
2. Manifestar mis afectos públicamente	Laura y Edith van por la calle de la mano y se dan un beso para expresarse cariño.
3. Respeto a mi privacidad e intimidad	Arturo les pide a sus padres no contarle al resto de su familia que ya terminó su noviazgo.
4. Decidir sobre mi vida reproductiva	Dulce decide que a los 32 años se preguntará si quiere o no ser madre y cuántes hijes tendrá en caso de querer serlo.
5. Vivir libre de discriminación[95]	Luis es capitán de su equipo de fútbol. Les contó a sus compañeros que es bisexual[96] y ellos le apoyan sin juzgarlo por su orientación.
6. Educación Integral en Sexualidad	Pablo tiene una maestra en la secundaria que, en sus clases sobre sexualidad, enseña contenidos de calidad, sin prejuicios religiosos y basados en la ciencia.
7. Identidad sexual	Alex se identifica como no binarie, le cuenta a su familia y amigues que su pronombre es elle, por lo que pide que así le llamen.
8. Ejercer y disfrutar mi sexualidad	Laura y Leo sienten atracción mutuamente y quieren experimentar. Han decidido iniciar su vida sexual juntes utilizando métodos antifecundativos[97].
9. Decidir con quién o con quiénes me relaciono	Luis le dijo a Sofía que sí quiere ser su novio. Ambos platican sobre establecer acuerdos y tener una relación sana.
10. Vivir libre de violencia	Camila busca el apoyo de sus familiares y amigues para terminar su relación, ya que su pareja ha intentado manipularla y controlarla.
11. Igualdad	Javier y Paola son pareja, fueron juntes al centro de salud de su comunidad para solicitar información sobre métodos antifecundativos, la información se la brindaron a ambos por igual.
12. Información sobre sexualidad	Fabiola acude al centro de salud de su comunidad para pedir información gratuita y confidencial sobre métodos antifecundativos sin que sus papás tengan que acudir con ella.
13. Servicios de Salud Sexual y Reproductiva	Andrés quiere realizarse una prueba de VIH, acude a una clínica para recibir atención médica integral, sin estigmas[98] y con confidencialidad.
14. Participación en políticas públicas sobre sexualidad	Lisa pertenece a una red de adolescencias que promueven los DSyR en las escuelas. Tendrán una reunión con el presidente municipal para presentar su proyecto.

95 Toda distinción, exclusión, restricción o preferencia que, por acción u omisión, con intención o sin ella, no sea objetiva, racional ni proporcional, y tenga por objeto o resultado obstaculizar, restringir, impedir, menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y libertades de las personas. (CONAPRED, 2016).

96 La bisexualidad es una orientación sexual en la cual sientes atracción sexual, emocional y/o romántica hacia personas de tu mismo género, o distinto al tuyo.

97 Usamos métodos antifecundativos en lugar de anticonceptivos, ya que hablar de "concepción" hace referencia al dogma católico de la "inmaculada concepción"; mientras que la "fecundación" hace referencia al proceso biológico de la unión del óvulo y el espermatozoide para que se pueda producir un embarazo.

98 Es el conjunto de actitudes y creencias desfavorables que "desacreditan o rechazan" a una persona o un grupo por considerarles diferentes. CENSIDA (2020).

Es muy importante que sepas que

LA MANERA EN QUE VIVES TU SEXUALIDAD ES UNA DECISIÓN TOTALMENTE TUYA.

Conocer tus DSyR te permite vivir en una sociedad más justa, libre e inclusiva, además, conocer tus DSyR te permite tomar tus decisiones de manera informada.

También contribuye a combatir estigmas, discriminación y distintas formas de violencia que vivimos. En México, las personas somos diversas, vivimos distintas realidades y en ocasiones, experimentamos desigualdades sociales que condicionan (aunque no debería suceder así) nuestro acceso a derechos y, por lo tanto, nuestra sexualidad. Mirando con las gafas de la interseccionalidad[99] podrás apreciar mejor esas distintas realidades que te platicamos y que impactan nuestras vidas.

¿TE CONTAMOS UN CHISMECITO SOBRE LOS DSyR?

Las adolescencias somos personas sujetas de derechos. Es decir, tenemos derechos humanos, los cuales deben ser garantizados y protegidos por el Estado, o sea, el gobierno y todas las instancias públicas. Conoce tus derechos, aprópiate de ellos y, recuerda, si en algún momento te niegan uno, tienes la oportunidad de denunciar esa situación[100].

¡DEVORANDO MITOS!



Mito 1: Las adolescencias NO pueden tomar decisiones sobre su propio cuerpo.

Realidad: La cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes explica que **tenemos derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y sexualidad,** así como a ejercer y disfrutar plenamente nuestra vida sexual.

Mito 2: Para que te den información sobre métodos antifecundativos tienes que ir en compañía de tu madre, padre o tutor.

Realidad: En México existen normas donde señalan que **las adolescencias mayores de 10 años pueden solicitar información sobre salud sexual y reproductiva sin necesidad de una persona adulta que le acompañe**[101].

Mito Recibir educación sexual te hace une "chique fácil".

Realidad: La educación integral en sexualidad es un derecho reconocido por la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, el cual **te permitirá conocer información importante sobre tu cuerpo, tu sexualidad y desarrollar habilidades para relacionarte.**

99 Esta herramienta de análisis permite observar las diferentes formas de discriminación y opresión que existen en la sociedad, tales como el racismo, la edad, el sexismo, la homofobia, la clase social, el capacitismo (diferentes capacidades físicas o mentales), entre otras. Estas diferentes formas de opresión, en ocasiones, limitan y obstaculizan el acceso a los DSyR.

100 Para poder denunciar violaciones de tus DSyR en tu centro de salud u hospital local, puedes hacer un reporte en el buzón de atención de usuario de la unidad, el cual obligatoriamente debe estar instalado y debidamente atendido. Por situaciones de discriminación, puedes emitir tus quejas al correo quejas@conapred.org.mx del Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. Para encontrar más información sobre los detalles de la denuncia, puedes visitar la página web: https://www.conapred.org.mx/.

101 NOM-047-SSA2-2015: Para la atención a la salud del Grupo Etario de 10 a 19 años de edad.

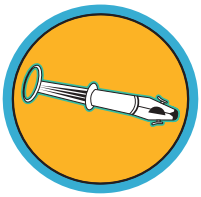
ACTIVIDAD AUTODIDACTA

Ahora que te dimos esta información, queremos proponerte que, de manera individual, puedas hacer ejercicios que te permitan seguir conociendo y defendiendo tus DSyR. Te dejamos en esta sección una hoja para que puedas hacer un collage con fotos, recortes de revista o periódicos sobre lo que más te gustó de los DSyR.

Otros recursos de consulta

- *FLACSO Argentina (13 de agosto de 2021). Derechos sexuales y reproductivos.* https://youtu.be/LW3HW7XFJVw?si=SSl477eP5_w353FY
- *Católicas por el derecho a decidir (15 de febrero del 2018). Catolicadas T 9-cap. 10: ¡No lo vamos a permitir! [Archivo de video].* https://youtu.be/xt-Qs_kfEfw?si=OSmhG0ADeWXa5Z7T
- *Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes* https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/248381/Cartilla_Derechos_Sexuales_Adolescentes.pdf

SIGLAS



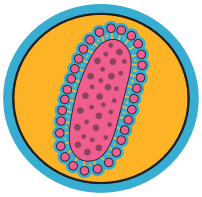
AMEU
Aborto por aspiración endouterina.



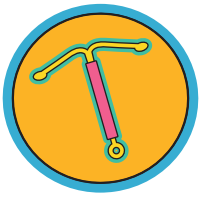
INEGI
Instituto Nacional de Estadística y Geografía.



AOE
Anticoncepción oral de emergencia.



ITS
Infecciones de transmisión sexual.



DIU
Dispositivo intrauterino.



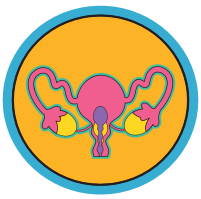
LGBTIQ+
Lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, trans, intersexuales, queers y otras identidades disidentes.



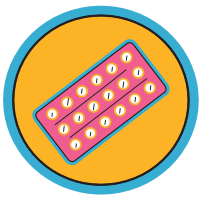
ENSANUT
Encuesta Nacional de Salud y Nutrición.



OMS
Organización Mundial de la Salud.



FIGO
Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia.



PAE
Pastilla anticonceptiva de emergencia.



GIRE
Grupo de Información en Reproducción Elegida.



SIDA
Síndrome de inmunodeficiencia adquirida.

GLOSARIO

CROMOSÓMICO

Hace referencia a cada una de las estructuras, formadas por ADN y proteínas, que contiene la mayor parte de la información genética de un ser vivo. Está regido por el sistema XX (mujer) y XY (hombre).[102]

GONADAL

Relativo a la presencia de ovarios o testículos.[103]

IDENTIDAD DE GÉNERO

Experiencia individual e interna profundamente sentida de una persona acerca del género que puede corresponder o no al sexo que se le asignó al nacer. Esto incluye un sentido personal del cuerpo que puede involucrar, si se elige libremente, la modificación de la apariencia o función corporal (por medios médicos, quirúrgicos u otros)[104].

INTEGRIDAD

Se refiere al reconocimiento de la dignidad de todas las personas, así como de su bienestar físico y psicológico, y que no sean víctimas de algún daño o sufrimiento.

ORIENTACIÓN SEXUAL

Capacidad de toda persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de diferente género (heterosexual), del mismo género (homosexual) o de más de un género (bisexual o pansexual), y de tener relaciones íntimas y sexuales con ellas[105].

POLIAMOR

Relación sexoafectiva entre varias personas caracterizadas por el compromiso, la comunicación y la sinceridad.

QUEERS

Las personas que no se identifican con el binarismo de género, son aquellas que, además de no identificarse y rechazar el género socialmente asignado a su sexo de nacimiento, tampoco se identifican con el otro género o con alguno en particular.[106]

RAZA

Es una construcción histórico-cultural que ha servido para justificar una jerarquía social basada en la supuesta inferioridad de unas personas o grupos por su fisionomía[107].

RED FLAGS

Traducción del inglés, banderas rojas. Comportamientos o actitudes que resulten alarmantes en una relación.

VIOLENCIA DE GÉNERO

Cualquier acción u omisión, basada en su género, que cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público.

VIOLENCIA SEXUAL

Es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo o la sexualidad de la víctima y que, por tanto, atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder, que se puede dar en el espacio público o privado, que implica la supremacía masculina sobre la mujer, [sobre niñeces y sobre las personas que son percibidas desde lo femenino] al denigrar y concebirla como objeto[108].

102 (Suarez, 2023, p. 149).
103 Ibidem.
104 UNESCO, 2018.
105 UNESCO, 2018
106 (CONAPRED, 2016).
107 Wade, 2001.
108 Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia, 2007

REFERENCIAS

ADIPA (2022). *La Salud Mental y el impacto provocado por el abuso: Consecuencias del abuso en la salud mental.*

American Psychological Association (2018). *Assertiveness. In APA dictionary of psychology.* https://dictionary.apa.org/assertiveness

Amnistía Internacional (s. f.). Derechos LGBTI. https://www.amnesty.org/es/what-we-do/discrimination/lgbti-rights/#:~:text=Amnist%C3%ADa%20ha%20asumido%20el%20compromiso,sobre%20c%C3%B3mo%20mejorar%20las%20leyesÁvalos, J. (2013). *Derechos Sexuales y Reproductivos.* Instituto de Investigaciones Jurídicas. 2267-2277.

Anáhuac (2023). ¿Cuáles son las mejores técnicas de comunicación efectiva? Generación Anáhuac. https://www.anahuac.mx/generacion-anahuac/cuales-son-las-mejores-tecnicas-de-comunicacion-efectiva#:~:text=Una%20comunicaci%C3%B3n%20eficaz%20permite%20que,a%20una%20correcta%20inteligencia%20emocional

Arango, K. (2023). *"Límites saludables: qué son y cómo establecerlos". Poïesis | Clínica Integral de Psicología & Psicoanálisis.* https://www.psicologosencostarica.com/limites-saludables/

Armenta, B. (2021). *De la teoría a la acción en Salud Sexual y Reproductiva de adolescentes. Desarrollo de las y los adolescentes.* En A. Hernández, L. Andrade y Sánchez, A. M., (Eds.), (1° ed., vol. 6). Ipas Centroamérica y México A. C. Recuperado en julio de 2024. https://ipasmexico.org/pdf/DeLaTeoriaAccionSSyRAdolescentes/IpasCAM2021-Tomo6-Digital.pdf

Armenta, B. (2021). *De la teoría a la acción en Salud Sexual y Reproductiva de adolescentes. Aspectos básicos del género.* En A. Hernández, L. Andrade y Sánchez, A. M., (Eds.), (1° ed., vol. 2). Ipas Centroamérica y México A.C. Recuperado en julio de 2024. https://ipaslac.org/documents/DeLaTeoriaAccionSSyRAdolescentes/IpasCAM2021-Tomo2-Digital.pdf

Brunet, N., Fernández-Theoduluz, G. y López-Gómez, A. (2019). "Toma de decisiones y comportamientos sexuales en adolescentes". *Montevideo: Universidad de la República, Fondo de Población de las Naciones Unidas.* https://uruguay.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/final_toma_de_decisiones.pdf

CDHCM (2020). *Personas afrodescendientes y afromexicanas: reconocimiento y derechos humanos.* Ciudad Defensora. Recuperado en mayo de 2024. https://cdhcm.org.mx/wp-content/uploads/2020/05/Ciudad-Defensora-06-Personas-afrodescendientes-y-afromexicanas.pdf

CEPAL (2006). *"El papel de la familia en la protección social en América Latina",* Artículo 4, fracciones X, XI, XII y XIII, Artículo 2, Ley de Sociedad en Convivencia de la Ciudad de México.
Ciccia, L. (2022). *Cuerpo atlético, deporte y normativas de género.* CIEG. México. Recuperado en julio de 2024. https://cieg.unam.mx/docs/publicaciones/archivos/231.pdf

Claudia Kösler (2019). *Relaciones sexoafectivas.* https://www.claudiakosler.com/terapia-de-pareja#:~:text='Una%20relaci%C3%B3n%20de%20pareja%2Fsexoafectiva,%2C%20respetarse%20y%20sentir%20admiraci%C3%B3n

Clínicas aborto MX (10 de julio de 2024). *Relaciones sexuales.* https://www.clinicasabortos.mx/relaciones-sexuales

CNDH (1997). "Convención de Derechos Humanos". *Revista de la Facultad de Derecho,* (11), 167-168.

Colectiva de Mujeres Afromexicanas en Movimiento e Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir (2022). *Desigualdad Territorializada Afromexicanas en el Censo 2020.* Recuperado el 25 de Junio de 2024
https://afromexicanas.mx/desigualdad-territorializada/

Comisión Nacional de los Derechos Humanos (2019). *Familias Tipos de familias 2 ¿Cómo se protege a las familias?*
https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/Ninez_familia/Material/trip-familias-juridicas.pdf

CONAPRED (2016). *Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales.* México.

CONAPRED (2023). *Glosario sobre igualdad y no discriminación.* México.

CONAPRED y CNDH. (2018). *Encuesta sobre Discriminación por motivos de Orientación Sexual e Identidad de Género (ENDOSIG).* Recuperado de http://sindis.conapred.org.mx/estadisticas/endosig/

Consejo Nacional de Población (2021). *Calendario menstrual Yo Decido.* Recuperado el 22 de mayo de 2024.
https://www.gob.mx/conapo/documentos/calendario-menstrual-yo-decido

Dirección General de Derechos Humanos de la Suprema Corte de Justicia de la Nación (2022). *Protocolo para juzgar con perspectiva de género,* 2-20. Recuperado en julio de 2024.
https://www.scjn.gob.mx/derechos-humanos/sites/default/files/protocolos/archivos/2022-01/Protocolo%20para%20juzgar%20con%20perspectiva%20de%20genero_2022.pdf

Docusign (2024) *¿Qué es el derecho de privacidad?: ¿Qué es el derecho a la privacidad?*

DOF (15 de julio de 2014). Norma Oficial Mexicana NOM-047-SSA2-2015, Para la atención a la salud del Grupo Etario de 10 a 19 años de edad.
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5403545&fecha=12/08/2015#gsc.tab=0

El papel de la familia en el desarrollo de los adolescentes (2021).
https://blog.up.edu.mx/prepaup/el-papel-de-la-familia-en-el-desarrollo-de-los-adolescentes.

Enciclopedia significados (2024). *Qué es la violencia: significados.*

Eres Vhida (10 de julio de 2024). *Diccionario del VIH.*
https://www.eresvihda.es/diccionario/coito/#:~:text=Acto%20sexual%20consistente%20en%20el,ser%20insertivo%20o%20receptivo%20respectivamente.

Es Con Esi (6 de julio de 2023) *Capítulo 1: Lo que no se nombra, no existe.* Recuperado en junio de 2024.
https://esconesi.com/capitulo-1-lo-que-no-se-nombra-no-existe/

Fisher, R. y Ury, W. (1981). *Cómo llegar al sí: Negociar acuerdos sin ceder.* Penguin Books.

Flores-Hernández, B., Guzmán-Pimentel, M., Martínez-Ruiz, L., Jiménez-Castro, M., Rojas-Solís, J. y Preciado-Lloyd, P. (2021). "Caracterización de las (nuevas) relaciones románticas de adolescentes". *Avances en Psicología,* 29 (1), 47-58.

Fondo de Población de las Naciones Unidas (2021). *Descubriendo la sexualidad en familia.* Colombia: UNFPA Colombia, Profamilia, Lica, Asdown Colombia. Recuperado el 23 de mayo de 2024.
https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/cartilla_descubriendo_la_sexualidad_en_familia_.pdf

Fondo de población de las Naciones Unidas (2022). *La menstruación desde una perspectiva de derechos sexuales y reproductivos.* Recuperado el 22 de mayo de 2024.
https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/doc_menstruacion.pdf

FundéuRAE (2023). Buscador urgente de dudas.

García, L. y Bruno, R. (2021). *Violencia en el noviazgo. Unidades de Apoyo para el Aprendizaje.* CUAIEED/FES Acatlán-UNAM.

Gobierno de México (2020). *Estigma y discriminación.* Centro Nacional para la Prevención y Control del VIH y el sida.

Grupo de Información en Reproducción Elegida. (s. f.). El aborto en los códigos penales
https://gire.org.mx/plataforma/causales-de-aborto-en-codigos-penales/

Hablemos de todo. (2023). *Hablemos de: vínculos sexoafectivos* | Hablemos de todo.
https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/hablemos-de-salud-sexual/hablemos-de-vinculos-sexoafectivos/

Hernández, J. (2012)." Las relaciones afectivas y los procesos de subjetivación y formación de la identidad en el bachillerato". *Perfiles educativos,* 34(135), 116-131.

ILSB (2023). *EIS en México. Alternativas para su avance.*

INEGI (2019). *Encuesta Nacional sobre Violencia en el Noviazgo (ENVIN).* México.

INEGI (2020). *Población afromexicana o afrodescendiente. INEGI, Cuéntame más.* Recuperado en mayo de 2024.
https://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/afromexicanos.aspx?tema=P

INEGI (2020). *Tabulados Interactivos, Población con discapacidad, con limitación en la actividad cotidiana y con algún problema o condición mental, por entidad federativa y grupo quinquenal de edad según sexo, 2020.* Recuperado en mayo de 2024.
https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?px=Discapacidad_01&bd=Discapacidad

INEGI (2021). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares.* México.

INEGI (2022). *Violencia contra las mujeres en México - encuesta nacional sobre la dinámica de las relaciones en los hogares endireh 2021.*
https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2021/doc/nacional_resultados.pdf

INEGI (2023). *Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica.* México.

INFOEM (2023). *¿Sabes que es la violencia digital?: Violencia Digital en México: Cifras Relevantes.*

INMUJERES (2021). *Mujeres afromexicanas: historias de lucha y resistencia.* Recuperado.
https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/mujeres-afromexicanas-historias-de-lucha-y-resistencia?idiom=es

Instituto de Liderazgo Simone Beauvoir (2021). *Prevenir embarazos no deseados en adolescentes y mujeres indígenas.*

Recomendaciones para proveer servicios de salud sexual y reproductiva con enfoque de interculturalidad. Recuperado el 7 de julio de 2024 de https://ilsb.org.mx/lo-publico-es-nuestro/

Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir (2023). *EIS en México: Alternativas para su alcance.* Recuperado el 30 de mayo de 2024 de https://eismiderecho.ilsb.org.mx/

Instituto Nacional Electoral (2023). *Concepto de víctima y sus tipos. México.*

Institutos Nacionales de la Salud (NIH) (s. f.). Crianza de adolescentes | Los Institutos Nacionales de Salud.
https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/crianza-de-adolescentes

INTRAmed (2018). Glosario 2.0: *¿Qué es el sexting?*

IPAS Centroamérica y México (2021). *Expresiones de la sexualidad de las personas adolescentes.* Tomo 5. México: IPAS CAM. Recuperado el 24 de mayo de 2024.
https://ipasmexico.org/pdf/DeLaTeoriaAccionSSyRAdolescentes/IpasCAM2021-Tomo5-Digital.pdf

IPAS Centroamérica y México (2021). *Los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos de las y los adolescentes.* Ciudad de México: Ipas Centroamérica y México A.C.

IPAS Latinoamérica y el Caribe (2022). *Antes de un aborto inducido con medicamentos.* Recuperado el 16 de mayo de 2024 de https://ipasmexico.org/wp-content/uploads/2022/09/01-Antes-de-un-aborto-inducido-con-medicamentos.pdf

IPAS Latinoamérica y el Caribe (s. f.). *Forma de evitar una camisa de 11 varas.* Recuperado el 29 de mayo de 2024.
https://ipaslac.org/recursos/8_formas_de_evitar_una_camisa_de_11_varas/

IPAS Latinoamérica y el Caribe (s.f.). *Conoce los métodos anticonceptivos más comunes.* Recuperado el 27 de mayo de 2024 de https://ipasmexico.org/wp-content/uploads/2024/01/conocelosmetodosmascomunes.pdf

Juárez, L. (2009). "Apropiación de derechos sexuales y reproductivos en la adolescencia: dimensiones de la ciudadanía". *La ventana.* (30), 148-176.

La Alianza SAFE (2018). *Cómo desarrollar relaciones saludables - The SAFE Alliance.*
https://www.safeaustin.org/es/our-issues/how-to-develop-healthy-relationships/#:~:text=Las%20relaciones%20sanas%20se%20construyen,ser%20f%C3%ADsicos%2C%20emocionales%20y%20sexuales.

Lamas, M. (2013). *El género. La construcción cultural de la diferencia sexual.* Porrúa. México, 339-340. Recuperado en julio de 2024.
https://www.legisver.gob.mx/equidadNotas/publicacionLXIII/El%20genero.%20La%20construccion%20cultural%20de%20la%20diferencia%20sexual.pdf

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (1 de febrero de 2007).
https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (2007). Diario Oficial de la Federación, 1 de febrero de 2007.

López, C. H., Suárez-López, L., De la Vara-Salazar, E. y Villalobos, A. (2023). *Salud sexual y reproductiva en población adolescente y adulta en México, 2022. Salud Pública de México,* 65. Recuperado el 23 de mayo de 2024
https://doi.org/10.21149/14795

López, J. E. M., Escalante, Y. M. P., Keb, R., Canto, M. y Chan, N. (2011). "La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán". *Revista electrónica de psicología Iztacala,* 14(3), 176-193.

López, M. (2016). *Derechos sexuales y reproductivos: un asunto de derechos humanos.* Ciudad de México: Comisión Nacional de Derechos Humanos.

Machlus, S. (2019). *La palabra más sexy es sí. Guía para el consentimiento sexual.* Barcelona: Ricarda Editorial. Recuperado el 23 de mayo de 2024 de https://consentzine.com/assets/consentimiento_zine.pdf

Mayo Clinic (09 de junio de 2024). *Chlamydia trachomatis.*
https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/chlamydia/symptoms-causes/syc-20355349

Meresman, S. (2013). *Es parte de la vida: material de apoyo sobre educación sexual integral* 1a ed. Argentina: Ministerio de Educación de la Nación. Recuperado el 22 de mayo de 2024
https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/esi_es_parte_de_la_vida.pdf

Naciones Unidas (1948). *Declaración Universal de los Derechos Humanos Edición Especial Tegucigalpa,* 20. CODEH.

Naciones Unidas (2023). *La violencia de género es una de las violaciones más generalizadas de los derechos humanos en el mundo.*

Naciones Unidas (2023). *Paz, dignidad, e igualdad en un planeta sano.*

Naciones Unidas (s. f.). *¿Qué es el discurso de odio?* Recuperado en julio de 2024. https://www.un.org/es/hate-speech/understanding-hate-speech/what-is-hate-speech

National Sexual Violence Resource Center (2021). *Comprensión de la socialización masculina, el estigma y las reacciones de la violencia sexual.* NSVRC.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) (2018). *Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad. Francia: Unesco.*

Organización Mundial de la Salud (2013). *Comprender y abordar la violencia contra las mujeres. Violencia sexual.* Washington, D.C.

Organización Mundial de la Salud (2018). *La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo.* Recuperado el día 28 de mayo del 2024 de https://iris.who.int/.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2006). *Salud mental.*

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2019). *Salud sexual.*

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2021). *Salud mental del adolescente.* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwnK60BhA9EiwAmpHZwysNG4Xwx-1G0dSHA0nNDGY3Od0WcE632zEKQTU7jm1E-CnHd_nl_BoCWxUQAvD_BwE

Oyěwùmí, O. (2017). *The Invention of Women. Making an african sense of western gender discourses.* (A. Montelongo Trans.) En la frontera. (Trabajo original publicado en 1997).

Parra, N. (2018). *Deseo, placer y satisfacción.* Instituto Canario de Igualdad. Recuperado el 22 de mayo de 2024. https://www.laspalmasgc.es/web/bibliojoven/Salud/Sexualidad/Guias/SEXUALIDAD%20MUJERES-DESEO-ICI-2018.pdf

Planned Parenthood Federation of America (10 de julio de 2024). Excitación sexual. https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/sexo-placer/sexo-y-placer/la-excitacion

Planned Parenthood Global (01 de junio de 2024). *Enfermedades de transmisión sexual (enfermedades venéreas).* https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets

Planned Parenthoood (2024). *Consentimiento sexual: ¿Qué es el consentimiento?*

Programa de Derecho Humanos del Distrito Federal (2010). *Derecho a la integridad, a la libertad y a la seguridad personales. PDHDF.*

Rejón, D. (s. f.). "Resolución de conflictos en la familia – psicólogas infantiles". *Psicología integrativa.* https://www.psicologasinfantiles.com/resolucion-de-conflictos-en-la-familia/

Repetur, K. y Quezada, A. (2005). *Vínculo y desarrollo psicológico: la importancia de las relaciones tempranas.* Repositorio Universitario de la DHTIC. UNAM. https://www.ru.tic.unam.mx/handle/123456789/991

Rubio, E. (1994). Introducción al estudio de la sexualidad humana: "Conceptos básicos en sexualidad humana". En Consejo Nacional de Población, *Antología de la Sexualidad Humana.* Tomo I. México: Consejo Nacional de Población- Miguel Ángel Porrúa.

Salud Joven Navarra (2023). *Relaciones afectivo-sexuales saludables y seguras.* https://www.saludjovennavarra.es/es/relaciones-afectivo-sexuales-saludables-y-seguras

Santiago, L. (2018). *El poliamor como construcción amorosa dialogada: Estudio cualitativo.*

Secretaría de Función Pública (2021). *La violencia contra niñas y adolescentes en cifras.*

Secretaría de Salud (2014). *NOM-039-SSA2-2014, Para la prevención y control de las infecciones de transmisión sexual.* https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/6588/salud11_C/salud11_C.html

Secretaría de Salud (2018). *NOM-010-SSA2-2018, Para la prevención y el control de la infección por virus de la inmunodeficiencia humana.* https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5521250&fecha=02/05/2018#gsc.tab=0

Secretaría de seguridad y protección ciudadana (2024). *Estadística nacional del número de atención de llamadas de emergencia 911.* México.

Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (2019). *Violencia en el noviazgo: no es amor, no es amistad.* México.

Soria, V. M. y Soria, V. (1997). *Relaciones humanas.* Editorial Limusa.

Suarez, J. (2016) *Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales.* Conapred. México.

Suarez, J. (2023). *Glosario sobre igualdad y no discriminación.* Conapred. México.

Trejo-Pérez, F. y Díaz-Loving, R. (2017). "Elaboración de una definición integral de placer sexual". *Psicología Iberoamericana,* 25(2), 8-16. Recuperado 18 de mayo de 2024. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133957572002

UNICEF (2020). *¿Cuáles son las consecuencias de la violencia en la crianza?* Uruguay

UNICEF(2021). *Herramientas para la crianza positiva y el buen trato.* Recuperado el 23 de junio de 2024. https://www.unicef.org/mexico/herramientas-para-la-crianza-positiva-y-el-buentrato.

UNICEF (2022). *Para cada infancia 2022. Ciberacoso: qué es y cómo detenerlo.*

UNICEF (2022). *Para cada infancia 2022. Proteger a las niñas y a las adolescentes de cualquier forma de violencia.*

UNICEF (s. f). *Igualdad de género. Recuperado en julio de 2024.* https://www.unicef.org/es/igualdad-de-genero

Universidad de San Buenaventura (2020). *Comunicación asertiva y empatía.* https://usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4674/comunicacion-asertiva-y-empatia

Vargas, E. y Barrera, F. (2002). "Adolescencia, relaciones románticas y actividad sexual: una revisión". *Revista Colombiana de Psicología,* (11),115-134. Consultado el 20 de Mayo de 2024. ISSN: 0121-5469. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80401109

Wade, Peter. (2011). "Raza y Naturaleza Humana". *Tabula Rasa,* (14), 205-226. Recuperado el 10 de julio de 2024. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-24892011000100009&lng=en&tlng=es

Women, U. N. y UNICEF (2018). *Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad: un enfoque basado en la evidencia.* Unesco Publishing.

RESPUESTAS CRUCIGRAMA



Horizontales

3. Integridad
4. Consentiminto
8. Sexual
9. Intrafamiliar
10. Digital

Verticales

1. Violencia
2. Privacidad
5. Noviazgo
6. Seguridad
7. Ley olimpia
11. Género



ILSB
Género • Formación
Liderazgo





ABC de EIS





CUADERNO DE CONOCIMIENTOS Y HABILIDADES



