

# 1. SEXUALIDAD

## CUÁNDO SÍ, CUÁNDO NO

### PUBERTAD Y ADOLESCENCIA

La adolescencia es la etapa de la vida que consiste en la transición de la niñez a la edad adulta. Durante este periodo se experimentan múltiples cambios y retos; se termina un ciclo de la vida para iniciar uno nuevo. Durante la adolescencia se deja la infancia para comenzar un recorrido incierto y lleno de sorpresas. Todo es distinto: la forma de sentir y de amar, la de relacionarse con la familia, los amigos, las amigas y los maestros.

La adolescencia puede iniciar con la pubertad, etapa caracterizada por ciertos cambios en el cuerpo: casi siempre, estos cambios empiezan con el crecimiento de vello donde antes no había; por ejemplo, en las axilas y en el pubis (alrededor del área de los órganos genitales). En los adolescentes varones empiezan a surgir el bigote y la barba, y en las mujeres empiezan a crecer los pechos. También se producen cambios en la voz y en la piel, que se manifiestan en eventos como el acné y la sudoración de las axilas.

Estos cambios en el cuerpo suceden porque en una región del cerebro, llamada hipotálamo, se inicia la secreción de la hormona conocida como gonadotropina. En función de si es hombre o mujer, esta hormona trabaja en diferentes partes del cuerpo. En los varones, las gonadotropinas llegan a través de la sangre a los testículos y hacen que éstos comiencen a producir el semen y la testosterona. Esta hormona es la responsable de la producción de espermatozoides —que se encuentran en el semen— y de la mayoría de los cambios en el cuerpo de los varones durante la pubertad. En el momento que un adolescente inicia la producción de espermatozoides tiene la capacidad de reproducirse.

En las mujeres, la gonadotropina se dirige hacia los dos ovarios, donde se localizan los óvulos que las mujeres tienen desde que nacen. La gonadotropina provoca que los ovarios comiencen a producir una nueva hormona: los estrógenos. Estas hormonas preparan el cuerpo de la adolescente para comenzar la menstruación. A partir del primer ciclo menstrual la joven puede quedar embarazada.



*La adolescencia es la etapa de la vida en la que se pasa de la niñez a la edad adulta.*

**2****LA SEXUALIDAD**

La sexualidad es una capacidad intrínseca al ser humano que permite sentir y comunicarse a través del cuerpo. Este aspecto forma parte de lo que somos desde el momento en que nacemos, y permanece en nuestras vidas hasta que morimos; en muchos sentidos define la manera en que pensamos y entendemos el cuerpo. La sexualidad tiene diferentes potencialidades: género, vínculos afectivos, reproducción y erotismo.

El deseo sexual se expresa de muy diferente manera a lo largo de la vida: desde el placer que experimenta un bebé cuando su madre lo amamanta, las sensaciones corporales y el placer de las caricias y juegos de la infancia, hasta la excitación que se provocan un chico y una chica cuando se besan.

Debido a estos cambios hormonales, durante la adolescencia el deseo sexual se vive con mayor intensidad. Se pueden manifestar fuertes sensaciones corporales, como la emoción que causa la presencia de una persona atractiva o el rubor que provoca su sonrisa.

En ciertas circunstancias de proximidad sexual, los chicos —por ejemplo— pueden llegar a presentar erecciones y las chicas pueden sentir cómo se humedece su vagina. Es importante que los jóvenes reconozcan e identifiquen todas estas sensaciones y que aprendan a manejarlas. Nadie nace sabiendo qué hacer con su sexualidad. Es algo que se debe aprender en la práctica a lo largo de la vida, por lo cual conforma un área muy íntima y personal.

En muchas ocasiones la masturbación es una forma de expresar los deseos. Utilizar las manos para acariciar el cuerpo es una forma natural de dar salida a las fantasías sexuales y empezar a conocer las zonas erógenas (zonas sensibles al placer).

La búsqueda del placer físico es algo innato al ser humano, por lo que tanto las y los adolescentes encuentran en la masturbación una fuente de placer y conocimiento.

De acuerdo con diversos estudios, la masturbación no causa daño físico ni mental.

**MI CUERPO ES ÚNICO**

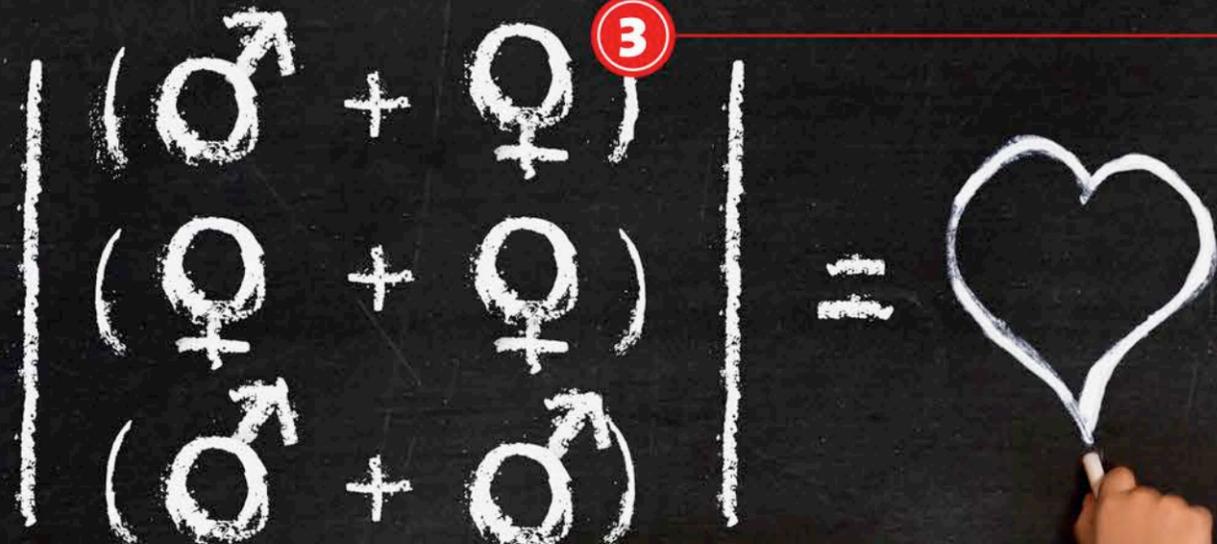
Respetar la capacidad que tienen todas las personas para ser autónomas, decidir sobre su

cuerpo y ejercer su libertad sin imposiciones, significa reconocer que cada quien es una persona única, singular e irrepetible, y que tiene necesidades e intereses propios.

El respeto comienza con uno mismo, al valorarnos como persona y aceptar nuestras cualidades, sin negar nuestros errores o defectos propios. Pero se extiende igualmente a los demás: todas las personas son valiosas, razonan y merecen la misma dignidad y derechos que nosotros. El respeto se aprende en la casa, en la escuela, en la calle, en nuestras relaciones sociales y en los medios de comunicación. Es un valor que debe estar siempre presente, en todos los ambientes donde se experimenta la vida social.

El respeto al cuerpo consiste en reconocerlo con todo su valor, tratarlo con cariño y evitar que llegue a ser blanco de humillaciones o de actos de violencia. Nadie tiene por qué tolerar malos modos, golpes, gritos, empujones o pellizcos. Nadie debe tocar el cuerpo de una persona sin su consentimiento. Tampoco, ninguna persona debe permitir ser acariciado, abrazado o besado contra su voluntad, y menos que la obliguen a tener relaciones sexuales. Tocar a una persona es un acto que tiene que ser aprobado y debe estar libre de cualquier imposición, aun dentro del noviazgo y del matrimonio.

Los juegos sexuales se realizan para conocerse, explorarse y tener sensaciones placenteras. Es un comportamiento natural que adolescentes, jóvenes y adultos experimentan con otra persona. Para que estos juegos sean respetuosos, deben hacerse con el consentimiento mutuo. Lo más importante es que nunca ocurra contra la voluntad de ninguno de los involucrados, y que el juego sea entre personas de la misma edad o de edades cercanas, con la finalidad de que vivan el mismo ritmo de crecimiento y curiosidad sexual. La sexualidad es un ejercicio de libertad entre iguales. No hay que permitir el abuso ni insistir a aquellas personas que no quieren ser parte de un juego sexual.

**3**

*Nadie nace sabiendo  
qué hacer con  
su sexualidad.  
Es algo que se debe  
aprender en la práctica  
a lo largo de la vida.  
Conforma un área muy  
íntima y personal.*



**Las caricias, los abrazos, los besos, los acercamientos pueden ser muy agradables, pues son expresiones de una buena relación.**



### **RELACIONES SEXUALES**

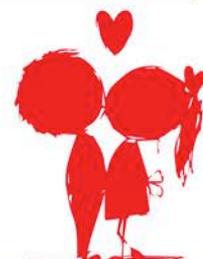
La mejor manera de vivir el amor y la sexualidad consiste en establecer acuerdos respetuosos; dialogar sobre los deseos, las esperanzas, los miedos, sobre el amor y el placer, las necesidades, y sobre lo que cada uno está dispuesto a dar y recibir. Las caricias, los abrazos, los besos, los acercamientos pueden ser muy agradables, pues son expresiones de una buena relación. Sin embargo, también mueven emociones y tocan fibras sensibles, por lo cual es importante saber elegir con quién y en qué circunstancias vincularnos.

La decisión sobre en qué momento iniciar las relaciones sexuales es muy personal y respetable. Es importante que los y las adolescentes tengan información sobre posibles riesgos y la manera de prevenirlos. También es imprescindible que se sientan en confianza con el otro, que no vivan la experiencia como una imposición, sino como un acuerdo entre la pareja.

Algunas personas requieren más tiempo que otras para iniciar las relaciones sexuales; pueden ser días, semanas, meses o hasta años. Lo más importante es que sea una decisión libre, responsable e informada.

### **MEDIDAS IMPORTANTES PARA EL CUIDADO DE LA SALUD SEXUAL**

<b>MUJERES</b>	<b>HOMBRES</b>
Lavar con agua y jabón los genitales.	Lavar con agua y jabón los genitales.
Anotar los días que dura la menstruación y observar las características del flujo vaginal.	Revisar los testículos, pene y escroto para detectar si hay alguna lesión, erupción o cambio de color.
Cambiar las toallas sanitarias regularmente. Observar las secreciones vaginales.	De preferencia usar ropa íntima de algodón. No utilizar trusas que presionen los genitales.
De preferencia, usar ropa íntima de algodón.	Revisar periódicamente si hay cambio de color y forma en los genitales.
Revisar periódicamente si en las regiones genitales hay algún cambio de color o sensación extraña.	Si se tienen relaciones sexuales, utilizar el condón para protegerse de embarazo no planeado e infecciones de transmisión sexual.
Revisar los senos una vez al mes, para detectar posibles cambios en el pezón y la mama.	Acudir al centro de salud o al médico especialista cuando se presente alguna alteración.
Si se tienen relaciones sexuales, hacer un Papanicolaou anual. Utilizar el condón para protegerse de embarazo no planeado, cáncer cérvico-uterino e infecciones de transmisión sexual.	
Acudir al centro de salud o al médico especialista cuando se presente alguna alteración.	



## INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) se contagian de una persona a otra a través del contacto sexual sin protección y pueden ser causadas por bacterias, parásitos, hongos, virus y protozoos. Para obtener más información sobre los síntomas y formas de transmisión de esas infecciones, se recomienda al maestro consultar la página: <http://www.gob.mx/censida>.

Para evitar las infecciones de transmisión sexual es importante que se utilice correctamente el condón cada vez que las parejas tengan una relación sexual.

### ACTIVIDAD

Se invita al profesor a que en el salón de clases promueva la discusión con base en las siguientes preguntas:

- ¿Qué entienden los alumnos por sexualidad?
- ¿Qué diferencia existe entre sexo y género?
- ¿Qué implicaciones tiene el ser sexualmente activo o activa?

### EMBARAZO

Durante la adolescencia se inicia la capacidad de reproducción tanto del hombre como de la mujer. Sin embargo, el embarazo antes de los 19 años no es en absoluto recomendable, ya que —generalmente— en esa etapa de la vida no se dispone de las condiciones ni elementos necesarios para enfrentar la paternidad o la maternidad.

El embarazo adolescente trae consigo muchos conflictos. Con frecuencia es motivo de deserción o abandono de los estudios, lo que afecta la formación educativa y el desarrollo humano de los jóvenes. Esto puede generar problemas

como depresión, ansiedad y violencia de pareja, entre otros. Además, el nuevo papá y la nueva mamá sufrirán una serie de cambios importantes en su vida, entre ellos la necesidad de conseguir un trabajo o aumentar sus ingresos presentes y futuros, renunciar a viajes, fiestas y actividades recreativas.

Como dice el psicólogo Erik Erikson: “La adolescencia es un lujo social. Puede ser una etapa de elección vocacional y conformación de un papel ante el mundo, sí y sólo sí, se tiene acceso a la escuela y condiciones para postergar la vida conyugal y laboral.”

### ACTIVIDAD PARA LOS ALUMNOS Y ALUMNAS

Se invita al profesor a organizar a los estudiantes por parejas (de preferencia un hombre y una mujer); cada pareja platicará y escribirá sobre cómo cambiaría su vida si alguno de ellos fuera a tener un hijo. Después, se pueden hacer grupos formados por cinco parejas para que discutan y comparen sus reflexiones. Para iniciar la discusión podrían utilizarse preguntas como las siguientes: ¿Cómo cambiaría la rutina diaria si fueran a tener un hijo? ¿Podrían seguir disfrutando de diversiones con amigos y amigas? ¿Tienen dinero para pagar consultas médicas, hacer los estudios clínicos a la futura madre y comprar los medicamentos necesarios? ¿Van a vivir juntos? ¿Existe un lugar en su casa para un bebé? ¿Dónde van a vivir? ¿Quién va a comprar la ropa y los pañales del bebé? ¿Quién cuidará de él mientras los papás van a la escuela? ¿Quién se va a levantar en la noche a darle de comer? ¿Van a tener tiempo para cumplir sus obligaciones escolares?

### RIESGOS DE SALUD EN EL EMBARAZO

El embarazo es una de las principales causas de muerte entre jóvenes de 15 a 19 años. Está documentado que las adolescentes menores de 19 años tienen dos veces más riesgo de morir en el parto. Más de la mitad de estos embarazos no son planeados y, por lo tanto, con frecuencia la adolescente intenta ocultar la gestación y carece de los cuidados médicos necesarios. Además, desde el punto de vista físico, el cuerpo adolescente no está completamente desarrollado, de

tal forma que su crecimiento y demandas energéticas compiten con las necesidades del futuro bebé, dando como resultado un desequilibrio que puede ser el origen de distintas enfermedades. Se ha comprobado que las adolescentes embarazadas desarrollan con mayor frecuencia preclampsia (presión arterial elevada y cantidades excesivas de proteínas en la orina de la madre), el crecimiento del feto se ve afectado, además de que puede existir riesgo de diabetes gestacional y parto prematuro.

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Contar con información acerca de los métodos anticonceptivos permite a los jóvenes tomar decisiones oportunas y adecuadas sobre la reproducción, de manera libre y responsable. Son métodos que ayudan a planificar la vida, cuidar la salud sexual, y ejercer el derecho de decidir cuándo y en qué momento embarazarse y tener o no hijos.

Los métodos anticonceptivos se clasifican en dos grupos: temporales y definitivos. Los temporales son aquellos cuyo efecto dura sólo durante el tiempo que se usan. Pueden ser de barrera física (condón o diafragma), barrera química u hormonales (pastillas anticonceptivas o inyecciones), así como implantes subdérmicos y parches anticonceptivos; y los de barrera química no hormonales (óvulos, espumas y jaleas), aunque éstos no son muy recomendables ya que son menos eficientes. Los métodos definitivos (vasectomía y salpingoclasia) no se aconsejan para personas que no han sido madres o padres porque suelen ser irreversibles. Para tener más información sobre formas de prevenir el embarazo, se recomienda al maestro consultar: <http://comolehago.org>.

El condón es un método de doble protección porque se emplea para evitar embarazos, así como infecciones de transmisión sexual, incluyendo el virus de inmunodeficiencia humana (VIH). Existe el condón masculino, que es de uso más general, y también el condón femenino. Para saber más acerca del uso del condón, se recomienda al maestro consultar la página: <http://www.censida.salud.gob.mx/interior/elcondon.html>.

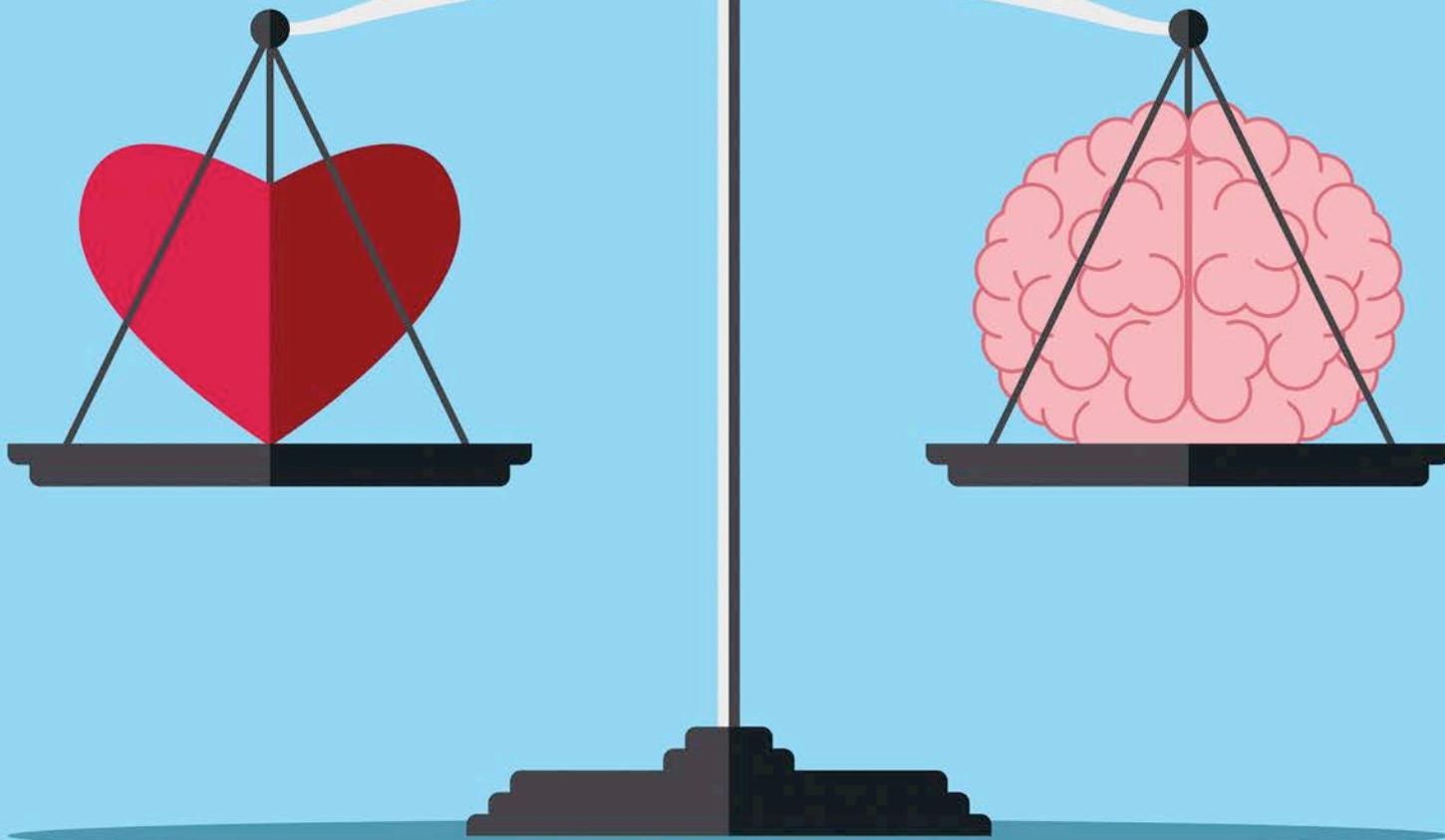
## ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA O PÍLDORA DEL DÍA SIGUIENTE

También existen los llamados anticonceptivos de emergencia o píldora del día siguiente. Ésta se toma después de una relación sexual sin protección y su único objetivo es impedir el embarazo. Esta píldora contiene progesterona, la cual actúa cambiando las características del cuello uterino (la parte más baja del útero), de tal forma que se impide el paso de los espermatozoides al interior del útero. Además retarda la ovulación, lo que impide que los espermatozoides fecunden al óvulo. Éste es el único método hormonal con efecto anticonceptivo después de una relación desprotegida. Como su nombre lo indica, debe usarse sólo en caso de emergencia y nunca como un método anticonceptivo de manera regular, ya que no es cien por ciento seguro, produce alteraciones en el ciclo menstrual y en el funcionamiento de las hormonas sexuales, además de que no protege contra infecciones de transmisión sexual.

Es importante aclarar que si el óvulo ha sido fecundado, la pastilla de emergencia no interrumpe el embarazo. Se recomienda utilizar este anticonceptivo cuando se tuvo una relación sexual desprotegida, en caso de violación, cuando falla algún método anticonceptivo (por ejemplo, si se rompe el condón), o cuando se olvidó tomar dos o más días las pastillas anticonceptivas que se utilizan regularmente.



*Son métodos que ayudan a planificar, cuidar la salud sexual, y ejercer el derecho a decidir cuándo y en qué momento tener hijos.*



**UN EXPERTO ACONSEJA**

## UN CEREBRO ENAMORADO

El amor se inicia en el cerebro, nunca en el corazón. El cerebro, cuando comienza a sentirse enamorado, genera una paradoja terrible desde el punto de vista neurofisiológico: el enamoramiento reduce la inteligencia y los filtros sociales. Por eso un enamorado le proyecta sus más íntimos deseos a una persona, no le ve errores, suele perder los límites y piensa que solamente esa persona puede amarlo y aceptarlo como es.

El enamoramiento es un proceso cerebral en el que están involucrados trece neurotransmisores, seis hormonas y 32 áreas cerebrales. Es una de las etapas más hermosas de la vida, pero una que al mismo tiempo nos hace muy vulnerables.

El cerebro aprende a amar a las personas, pero también debe de entender que 87% de las personas que llegan a nuestra vida se van a separar de nosotros en menos de cinco años. Por tanto, a diferencia del enamoramiento, el amor es un proceso más pensado: ocupa más corteza cerebral y acepta a la persona como es. Esto significa que

el amor es un proceso de aceptación y reflexión más complejo que los cambios neurobiológicos que se desarrollan cuando se está enamorado.

Enamorarse es un proceso natural de nuestras neuronas, que también tiene factores psicológicos y sociales; cada uno de nosotros expresamos el amor como lo hemos aprendido, y desarrollamos estrategias que hemos experimentado a lo largo de nuestra vida para manifestarlo.

Por lo anterior, es más correcto decir que un cerebro enamorado piensa en la persona amada con la corteza prefrontal, la desea con la amígdala cerebral y el hipotálamo, la recuerda con el hipocampo, se pone feliz con los besos activando el área tegmental ventral y siente celos porque se activa el giro del cíngulo; pero como esto resulta muy complicado... es mejor decir que amamos con todo nuestro corazón.

*Dr. Eduardo Calixto González  
Neurofisiólogo*

# CARTILLA DE LOS DERECHOS SEXUALES DE ADOLESCENTES Y JÓVENES

## ACTIVIDAD

Se invita al maestro a que lea, platique y analice con sus alumnos el significado y alcance de cada uno de estos derechos.

**1 Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre mi cuerpo y mi sexualidad.** Se deben respetar las decisiones que tomes sobre tu cuerpo y tu vida, sin que nadie te presione, condicione ni imponga sus valores particulares.

**2 Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual.** Nadie puede presionarte, discriminarte, inducirte al remordimiento o castigarte por ejercer o no actividades relacionadas con el disfrute de tu cuerpo y vida sexual.

**3 Derecho a manifestar públicamente mis afectos.** Puedes expresar tus ideas y afectos sin que por ello nadie te discrimine, coarte, cuestione, chantajee, lastime, amenace, o agrede verbal o físicamente.

**4 Derecho a decidir libremente con quién o quiénes relacionarme afectiva, erótica y socialmente.** Tienes derecho a decidir libremente con quién compartes tu vida, tu sexualidad, tus emociones. Nadie debe obligarte a que contraigas matrimonio o compartas la vida con quien no quieres.

**5 Derecho al respeto de mi privacidad e intimidad y a que se resguarde confidencialmente mi información personal.** Tienes derecho a que se respeten tus espacios privados y a tu confidencialidad en todos los ámbitos de la vida, incluyendo la sexualidad. Sin tu consentimiento, ninguna persona debe difundir información sobre los aspectos sexuales que son sólo tuyos.

**6 Derecho a la vida, a la integridad física, psicológica y sexual, a vivir libre de violencia sexual.** Cualquier forma de violencia hacia tu persona afecta el disfrute pleno de tu sexualidad. Ninguna persona debe acosar, abusar o explotarte sexualmente.

**7 Derecho a decidir de manera libre e informada sobre mi vida reproductiva.** Como mujer u hombre, tienes derecho a decidir el tener o no hijos; cuántos, cuándo y con quien tú decidas.

**8 Derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad.** Las mujeres y los hombres, aunque diferentes, son iguales ante la ley.

**9 Derecho a vivir libre de toda discriminación.** No te pueden discriminar por edad, género, sexo, estado de salud, religión, origen étnico, forma de vestir, apariencia física o por cualquier otra condición personal.

**10 Derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.** Tienes derecho a recibir información veraz, no manipulada o sesgada. El Estado debe brindar información laica y científica.

**11 Derecho a educación integral en sexualidad.** Tienes derecho a una educación sexual sin prejuicios, que fomente la toma de decisiones libre e informada, la cultura de respeto a la dignidad humana, la igualdad de oportunidades y la equidad.

**12 Derecho a servicios de salud sexual y salud reproductiva.** El personal de los servicios de salud pública no puede negarte información o atención bajo ninguna condición, y éstas no deben de estar sometidas a ningún prejuicio.

**13 Derecho a la identidad sexual.** Tienes derecho a construir, decidir y expresar tu identidad de género, orientación sexual e identidad política.

**14 Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad.** Como joven tienes derecho a participar en el diseño, implementación y evaluación de programas sobre sexualidad, salud sexual y salud reproductiva.



## DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LA CIENCIA, UNAM

Dr. César A. Domínguez Pérez-Tejada  
Director General de Divulgación de la Ciencia

L.C.C. Ángel Figueroa Perea  
Director de Medios

Lic. Rosanela Álvarez Ruiz  
Subdirectora de Medios Escritos

Mtro. Alfonso Andrés Fernández Medina  
Subdirector de Información

Mat. Consuelo Doddoli de la Macorra  
Responsable Técnico

### ASESORES

Soc. Mónica Valdez González  
Directora de Investigación y Estudios sobre la Juventud  
Instituto Mexicano de la Juventud, Imjuve, SEDESOL

Dr. José Antonio Pérez Islas  
Coordinador General del Seminario de la Juventud, UNAM

Mtra. Gabriela Rodríguez Ramírez  
Presidenta de Afluentes, S.C.

Dr. Eduardo Calixto González  
Neurofisiólogo

### DISEÑO

Miguel Marín / Alberto Cuéllar Domínguez

...

Idea original: L.C.C. Ángel Figueroa Perea

# 1. SEXUALIDAD

## MOMENTO DE CAMBIOS

Durante la adolescencia cambian tus intereses y descubres nuevas formas de sentir y de amar, de relacionarte con los amigos, las amigas, la familia y los maestros. También tu cuerpo experimenta transformaciones. Todo esto sucede porque el cerebro inicia la producción de gonadotropina, una hormona que actúa diferente dependiendo de si eres hombre o mujer.

## MI SEXUALIDAD

La sexualidad es una capacidad del ser humano que le permite sentir, vibrar y comunicarse a través de su cuerpo. Forma parte de lo que somos desde el momento en el que nacemos y permanece en nuestras vidas hasta que morimos; en muchos sentidos define la manera en la que pensamos y entendemos el cuerpo. La sexualidad tiene diferentes potencialidades: género, emociones, vínculos afectivos, reproducción y erotismo.

## MI CUERPO ES ÚNICO

Siéntelo, quíerelo y cuidalo. Eres singular e irrepetible. No permitas actos de violencia hacia tu persona ni que te humillen. No toleres malos modos, golpes, gritos, empujones ni pellizcos. Nunca permitas que alguien te acaricie, te bese o te abraze contra tu voluntad; tampoco que te obligue a tener relaciones sexuales. ¡Nadie puede tocar tu cuerpo sin tu consentimiento!

## LA MASTURBACIÓN NO CAUSA DAÑOS FÍSICOS NI MENTALES

Es una forma natural de aprender a conocer nuestras zonas sensibles al placer, experimentar nuestros deseos y dar salida a las fantasías sexuales. Además, libera neurotransmisores como la dopamina y la oxitocina, entre otros, que nos hacen sentir de buen ánimo y optimistas.

# CUÁNDO SÍ, CUÁNDO NO.

**¿QUIERO TENER RELACIONES SEXUALES?**  
Sólo tú puedes decidir cuándo es el momento y con quién quieres compartir tu sexualidad. Tienes derecho a que tus decisiones sean respetadas en todo momento. ¡No hay prisa! Tu cuerpo y tu mente deben estar preparados para un acto tan importante en tu vida.

**¡SIN GLOBITOS NO HAY FIESTA!**

Hay una gran variedad de infecciones que se contagian fácilmente a través del contacto sexual sin protección. El uso del condón es indispensable; úsalo y exige que lo usen.



**¿TENER UN HIJO?**

En caso de un embarazo no planeado, tu vida actual y tus planes a futuro podrían cambiar por completo: ¿Dejarías la escuela? ¿Tienes el dinero para alimentar y cuidar a un bebé? ¿Podrías seguir disfrutando de las fiestas y diversiones con tus amigos y amigas?

**¿CREES QUE ESTÁS EN EL MOMENTO DE EDUCAR A UN HIJO?**

¡Aguas con la salud! Está demostrado que los embarazos en jóvenes menores de 19 años tienen mayor riesgo de presentar problemas de salud.



**¿CÓMO ME CUIDO?**

Existen los métodos anticonceptivos hormonales, como píldoras, inyecciones, implantes, anillo vaginal o dispositivo intrauterino hormonal. Las hormonas de estos métodos anticonceptivos (estrógenos y progesterágenos) espesan el moco cervical, lo que dificulta la llegada de los espermatozoides al óvulo; además, evita que los ovarios liberen óvulos y sin éstos no hay embarazo.

**TAMBIÉN EXISTEN LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS DE BARRERA, COMO EL CONDÓN**

Éste consiste en una pequeña y delgada bolsa de látex o de plástico que cubre el pene durante las relaciones sexuales y recoge el semen; de esta manera, se evita que los espermatozoides entren en la vagina y fecunden el óvulo. El condón es el único método anticonceptivo que te protege de las infecciones de transmisión sexual, ya que evita el contacto con el semen y los fluidos vaginales y limita el contacto de piel a piel, que puede contagiar dichas enfermedades. Para conocer más sobre las distintas formas de prevenir el embarazo, consulta: <http://comolehago.org>.

**LA PÍLDORA DEL DÍA SIGUIENTE**

Es un método anticonceptivo de emergencia que sólo se recomienda después de una relación sexual desprotegida, cuando no has tomado correctamente tu anticonceptivo oral o en caso de violación. Es recomendable que antes de utilizarla busques la asesoría de un médico. Esta píldora debe emplearse sólo en caso de emergencia y no como un método anticonceptivo regular. Su uso frecuente puede causar daños a la salud.



**MIS DERECHOS SEXUALES**

Es importante conocer tus derechos sexuales. Éstos se encuentran en la Cartilla de los derechos sexuales de los adolescentes y los jóvenes (<http://appweb.cndh.org.mx/biblioteca/archivos/pdfs/folleto-Derechos-Sexuales-Adolescentes.pdf>)