

#TúDecides

BOLETÍN INFORMATIVO PARA JÓVENES

¿SABIAS QUE PUEDES
COLOCARLO HASTA

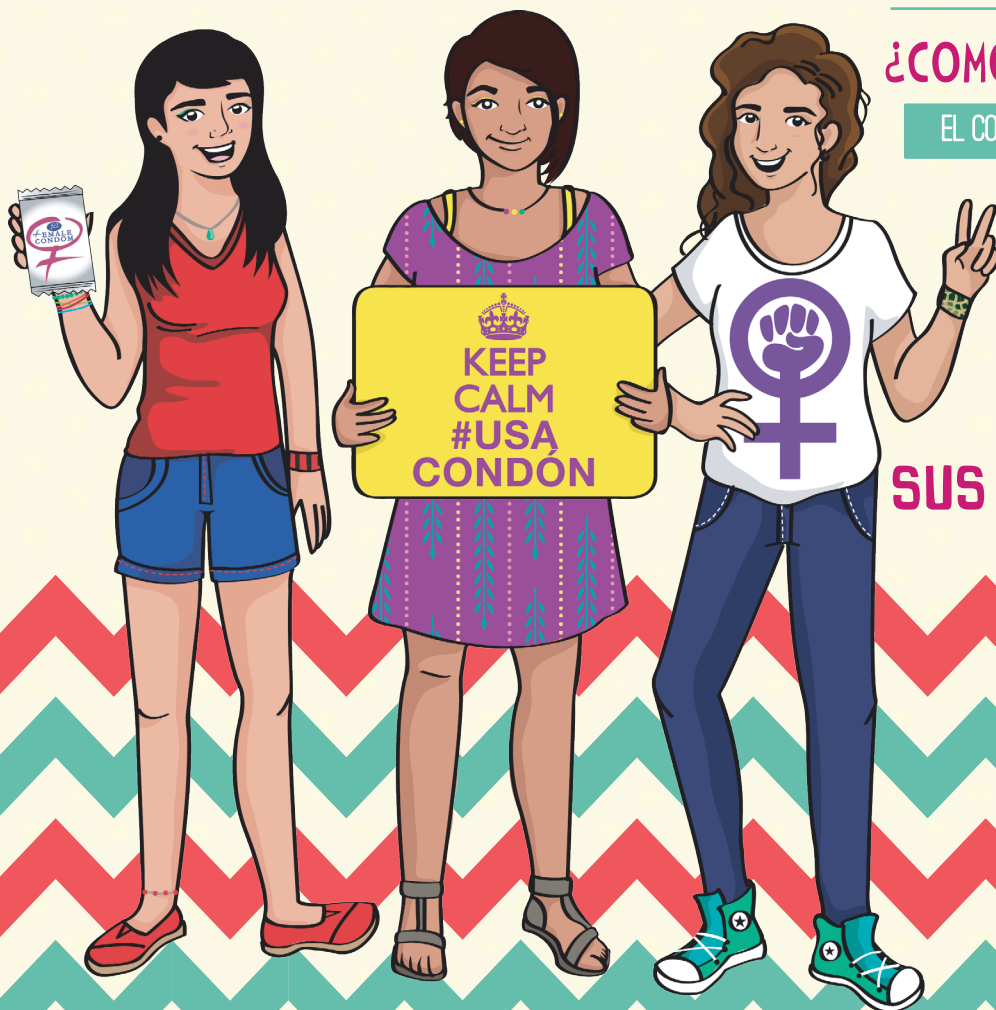
8 HORAS ANTES DE UNA RELACIÓN SEXUAL?

TE TRAEMOS LAS
REGLAS DE ORO

PARA COLOCAR EL #CONDÓNFEMENINO

¿COMO NEGOCIAR

EL CONDÓN CON TU PAREJA?



DESCUBRE
SUS VENTAJAS

índice

6

¿QUÉ ES EL #CONDÓNFEMENINO?

15

REGLAS DE ORO PARA COLOCAR EL
#CONDÓNFEMENINO

19

VENTAJAS Y DESVENTAJAS DEL
#CONDÓNFEMENINO

21

LA JUVENTUD OPINA

23

PREGÚNTALE A CONCIENCIA INFORMADA

25

TEJIENDO RED

26

TEST #CONDÓNFEMENINO

editorial

En pleno siglo XXI, el cuerpo es el terreno de las grandes batallas de este milenio. Los gobiernos, los ejércitos, las religiones, las empresas, el crimen organizado, las ciencias, las artes, las parejas, todos buscan controlarlo, restringir su tránsito, venderlo o comprarlo, pero también es la plaza principal de las protestas contra lo establecido socialmente, por ello, en este número queremos compartirte información sobre un método anticonceptivo que es una alternativa para el disfrute de tu sexualidad, el autocuidado y el empoderamiento de las mujeres, ya que hace posible que la protección y la decisión esté en sus manos al momento de tener encuentros sexuales: el **#CondónFemenino**.

¿sabías qué?

- 1 Previene embarazos no planeados e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)
- 2 Tiene 97% de efectividad si se usa de manera correcta
- 3 Puedes colocarlo hasta 8 horas antes del encuentro sexual y no necesitas negociar su uso con tu pareja
- 4 Te permite protegerte en caso de tener encuentros sexuales no planeados

Este novedoso **método anticonceptivo** se incorporó al cuadro básico de medicamentos en México en 2004, lo que significa que puedes solicitarlo en cualquier centro de salud público y su entrega es gratuita.

Sabemos que durante los encuentros sexuales, el uso del condón no es constante y muchas veces requiere de un proceso de negociación con la pareja. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Juventud (2010), sólo 56% de los jóvenes utilizó condón en su primera relación sexual, entre otras causas, por lo inesperado del acto (46.3%) o porque su pareja no quiso (11%). Como puedes ver, la falta de planeación en las relaciones sexuales se convierte en un factor de riesgo para no utilizar métodos anticonceptivos. Esta situación se acompaña de la falta de educación sexual integral en las escuelas, ausencia de campañas en medios de comunicación, prejuicios y tabúes sobre la sexualidad en las familias, así como las prohibiciones por parte de cardenales, obispos y sacerdotes que promueven un mandato de abstinencia para la juventud y prohíbe el uso del condón.

Por todo lo anterior sabemos que en ocasiones, a las jóvenes como tú, no les resulta sencillo el acceso al condón femenino, y que por ser un método anti-conceptivo pueden presentarse miedos, dudas, prejuicios y tabúes alrededor de su uso. Por ello, a través de una plática amena con **Conciencia Informada** podrás:

- Conocer sus 13 ventajas y sólo 2 desventajas.
- Identificar los lugares donde podrás encontrarlos de manera gratuita.
- Derribar mitos y prejuicios acerca de su uso.

También conocerás la opinión y las dudas que otras jóvenes como tú han enfrentado en relación con su uso.

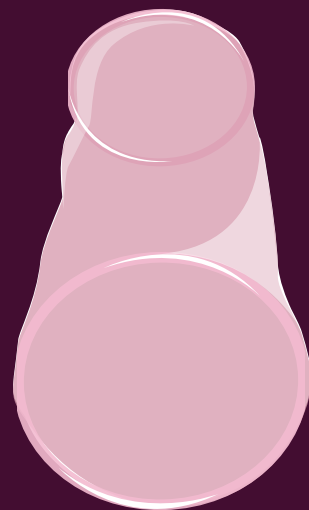
Sabemos que es muy importante tener herramientas de apoyo para ejercer nuestro derecho a vivir relaciones placenteras y libres de violencia, gozar de respeto a nuestra intimidad, tener información científica y servicios de salud sexual y salud reproductiva que incluyan el acceso a métodos anticonceptivos como el condón femenino. Para apoyarte, aquí encontrarás información libre de prejuicios y totalmente gratuita acerca de la importancia del condón femenino en tu vida sexual.

Recuerda:

¡Solicitar #CondónFemenino e información sobre sexualidad es tu derecho!
#DisfrutarNoEsPecado

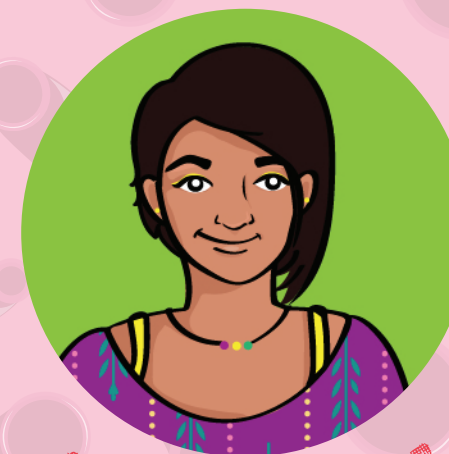
¿Qué es el #condónfemenino?

El condón femenino es un método de barrera que además de protegernos de la transmisión de ITS de forma interna, también nos protege externamente ya que cubre los genitales femeninos externos (clítoris, labios menores y parte de los mayores) lo que aumenta su efectividad para prevenir el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), el Virus del Papiloma Humano (VPH) o herpes. Es una funda cilíndrica que tiene dos anillos flexibles en cada uno de sus extremos, mide aproximadamente 17 cm. de largo y se ajusta dentro de la vagina. Está fabricado con polímero de nitrilo, lo que lo convierte en una opción para las personas alérgicas al látex. Puede usarse con lubricantes sin perder su efectividad.



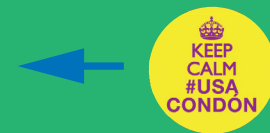
Susi

Tengo 16 años, estudio el bachillerato. Me gusta ir a conciertos, ver series de acción, salir de paseo con mis amigas e ir al cine con mi novio Javier. Por las tardes trabajo en un cibercafé para ayudarme con los gastos escolares. Mi mamá siempre me dice que debo cuidarme, pero no me dice cómo. Tengo muchas ganas de iniciar mi vida sexual con Javier, pero tengo un mar de dudas y miedos.



daniela

Tengo 17 años y estudio el bachillerato. Me gusta mucho bailar, leer y salir con mis amigas. Mi fruta preferida son las fresas. He tomado cursos sobre derechos y sexualidad con una colectiva de mujeres llamada Violeta. Vivo con mi mamá y mi abuela, a los 13 años les dije que me gustaban las chicas, mi mamá decidió asistir a un grupo de apoyo de madres y padres para apoyarme. Ahora salgo con Gaby, ¡me encanta!



#HazloTuyo, #CondonFemenino

Susy, Daniela

Hola Libertad, Qué onda! Quiero contarte algo.



Claro, suelta la información 😊



Hoy hubo una campaña de salud en mi colonia y qué crees que me dieron las enfermeras???



Qué?????



Condomes Femeninos!!! 💪



WOW!! Y ya los usaste?



No, me da miedo que Javier piense que soy una fácil o que ya tengo 'mucho' experiencia.



No inventes!!! Por qué? Es padrísimo usarlos 😊



Tú los usaste? Cuándo? No se supone que te gustan las mujeres? 😱 Mejor cuenta tú...



La diversidad sexual también se vive con responsabilidad. Además, fue en un encuentro casual... Te acuerdas de la chava que te conté hace como un mes?



Sí ¿la que conociste en tu puesto de libros?



Sí, ella. Recuerdas que te conté que me encantó y fui a su casa a llevarle los libros que quería? Pues ahí nos besamos, acariciamos... cuando sentimos que el calor estaba a punto de quemar nuestras pieles y nuestros clítoris, ella se fue a su habitación y regresó con unas bolsitas con letras rositas. Rápidamente, mientras los abría, me dijo que eran condones femeninos y que los íbamos a usar si quería continuar.



Condomes femeninos???



Sí, el condón femenino es un método anticonceptivo de barrera con más de 10 ventajas para prevenir embarazos no planeados e ITS. Además, usado correctamente, tiene un 97% de efectividad. Está hecho de un material llamado polímero de nitrilo, un plástico que permite mejor conducción del calor, o sea, que se siente más bonito 😊



😱 Bueno, bueno, pero sigue contándome...



Yo estaba tan deseosa de continuar la experiencia que no dudé en usarlos. Catalina me pidió que flexionara las piernas. Sin dejar de besarme colocó el condón femenino con sus dedos mágicos y así vivimos una experiencia inolvidable...





Suena muy cachondo!!! 😊 A mí me da miedo lo qué piensen de mí si uso condón. No tuviste miedo de usarlos? Cómo has hecho para no sentirte culpable por tu orientación sexual?



No amiga. La sexualidad forma parte de nosotras desde que nacemos y todas las personas tenemos derecho a mostrar nuestros afectos y disfrutar de nuestra sexualidad. Además tenemos derecho de vivirla sin miedos y prejuicios, no hay por qué avergonzarse o sentir culpa por amar a otra persona del mismo sexo, pero qué te parece si le preguntamos a #Conciencia Informada?

Daniela agregó a #ConcienciaInformada a la conversación.



Hola #ConcienciaInformada, SOS necesitamos información de urgencia.

Hola! Qué sucede chicas?



Hola Conciencia! Estoy en un mar de dudas. El otro día una enfermera me dio un condón femenino, pero me da pena decirle a mi novio que quiero usarlo, qué va a pensar de mí...

Me alegra que quieras usar un condón femenino con tu novio, la protección es cosa de dos. Al principio puede ser complicada la negociación con tu pareja, pero sería muy bueno que platicues con él sobre tus dudas, miedos y deseos de usar condón. Yo creo que tu novio también tiene dudas, miedos o prejuicios, pues aún es un tabú hablar de sexualidad. Pero deben pensar que iniciar una vida sexual debe ser una decisión informada.



Woow! Pero eso no evita que estemos cometiendo un pecado o sí?



Disfrutar de la sexualidad no es un pecado. Lo que sí me parece un pecado es no dar la información a quien la necesita o mentir sobre ello. Además, si tomamos decisiones con una conciencia informada, podremos vivir una sexualidad más plena, sin miedos y tabúes que tantos conflictos nos generan.

Qué es un tabú???



Un tabú es una prohibición para hablar de algo. Son temas que no se hablan por miedo o vergüenza. Es lo que no se discute o habla para que no cambie y no se piense. Hablar o discutir implica pensar y probablemente modificar. Por eso, aquello que no queremos que se modifique lo mantenemos en el silencio y la evasión. Algunos tabúes relacionados con la sexualidad son la masturbación, el sexo antes del matrimonio, la homosexualidad y el uso de métodos anticonceptivos.

Ahora entiendo el porqué de mis miedos para hablar de sexualidad!!!



Yo escuché que en el centro de salud te dan información, respetan tu confidencialidad y te dan un método, eso es cierto?

Sí. Los servicios de salud para adolescentes son otra opción para obtener información y métodos anticonceptivos de manera gratuita. Estos se llaman #ServiciosAmigables y se encuentran en los centros de salud de toda la República Mexicana y no importa si no eres derechohabiente. Busca el más cercano a tu casa: ahí recibirás información, atención médica y puedes pedir condones femeninos. En caso de detectar alguna falla o no obtener lo que necesitas, debes informarlo a la dirección del centro de salud. El condón femenino tendría que distribuirse gratuitamente en los centros de salud porque desde 2004 se incorporó al cuadro básico de los servicios de planificación familiar. Hay que solicitarlos chicas, entre más mujeres lo hagan, la Secretaría de Salud podrá mirar la urgencia e importancia de comprarlos y ponerlos a su disposición.



Bueno, suena todo muy maravilloso, pero seguramente el condón femenino tiene alguna desventaja. No?

Básicamente tiene 2: la primera es que su costo, en caso de que no lo encuentres en la Secretaría de Salud, es más elevado que el condón masculino y la segunda es que puede ser difícil de conseguir. Recuerden, es un método de barrera y si no se coloca de manera correcta puede disminuir su efectividad. También es muy importante que al momento de la penetración, se dirija el pene para que entre en el condón y no quede entre la pared vaginal y el condón.



Conciencia, tú siempre nos sacas de las dudas. Es muy bueno tener información para tomar decisiones libres e informadas.

Me alegra poderles apoyar. Tienen alguna otra duda?



Creo que lo que necesitaba era toda esta información. Ahora me siento muy segura y lista para ejercer mi sexualidad libre, responsable, sin miedos y tabúes. #GraciasMil !!!

Antes de despedirnos, es importante que sepan algo: Si usan condón femenino no deben usar al mismo tiempo el condón masculino porque la fricción provocada por el roce de los diferentes materiales (látex del condón masculino-polímero de nitrilo del condón femenino) aumenta el riesgo de que se rompa uno de los condones y con ello se acabaría la eficacia de ambos métodos 😊



Mil Gracias querida Conciencia!!! Tú siempre sacándonos de emergencias.

Es un gusto compartir con ustedes. Sólo recuerden que el placer es un don. Tod@s tenemos que reconocer lo maravilloso que es nuestro cuerpo y conocer todas las dimensiones del placer. Aquí les dejo algunos espacios donde pueden encontrar información sobre sexualidad y #MétodosAnticonceptivos, entre ellos, el #CondónFemenino.



#UsarCondónSalvaVidas



P U E D E N C O N S U L T A R

www.condonfemenino.org

Página del Observatorio Ciudadano de Derechos Sexuales y Reproductivos donde encontrarán información sobre el Condón Femenino, tus derechos sexuales, ITS y salud sexual.

www.comolehago.org


A través de videos, blogs, test podrás encontrar información sobre embarazo no planeado, violencia, ITS, PAE y métodos anticonceptivos. También tiene un espacio para que puedas interactuar, crear un meme sobre estos temas y tomar un curso sobre métodos anticonceptivos cuando tú decidas.

www.planificanet.gob.mx

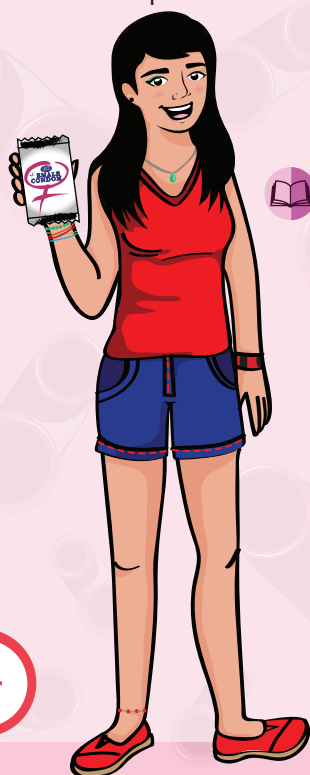
Espacio virtual que brinda información sobre sexualidad, métodos anticonceptivos, Interrupción Legal del Embarazo e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

 **Planificatel**
01 800 62 46 464

(Gratuito desde cualquier punto de la República Mexicana). De lunes a viernes de 8:00 a.m.-6:00 p.m. sábados, domingos y días festivos 8:00 a.m.-2:00 p.m. Línea telefónica que brinda la información sobre sexualidad, métodos anticonceptivos, Interrupción Legal del Embarazo, Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

 **Conéctate: sexualidad para adolescentes.**

Autores: José Ángel Aguilar y Gabriela Rodríguez. México. Editorial SITESA, 2011.



Reglas de **ORO** para colocar el
#CondónFemenino de manera correcta

1

Verifica la fecha de caducidad y que el paquete no esté dañado o maltratado.

2

Antes de abrir el paquete, con tus dedos distribuye suavemente la lubricación en el condón.

3

Lávate las manos y, ahora sí, abre el paquete por la hendidura "abre fácil". Recuerda no usar dientes, uñas, ni tijeras para no dañarlo.



4

Es muy importante verificar que el anillo interno se encuentre en el interior del condón, ya que ésta es su posición correcta.

5

Debe colocarse antes de la penetración. Al momento del encuentro sexual, como parte del juego erótico o también puedes colocarlo hasta 8 horas antes del acto sexual!!!

6

Acomódate: puede ser acostada, sentada con las piernas abiertas, en cuclillas, parada con una pierna levantada sobre una silla. Si has usado tampones, te sugerimos utilizar la misma postura. Si lo vas a colocar durante el encuentro, tu pareja puede ayudarte a colocarlo.

7

Aprieta por la mitad el anillo interno del condón entre tus dedos índice, medio y pulgar hasta formar un ocho. Con la otra mano, separa los labios exteriores y con los dedos que sostienen el condón femenino, introdúcelo en la vagina, empujando lo más profundo que puedas.

8

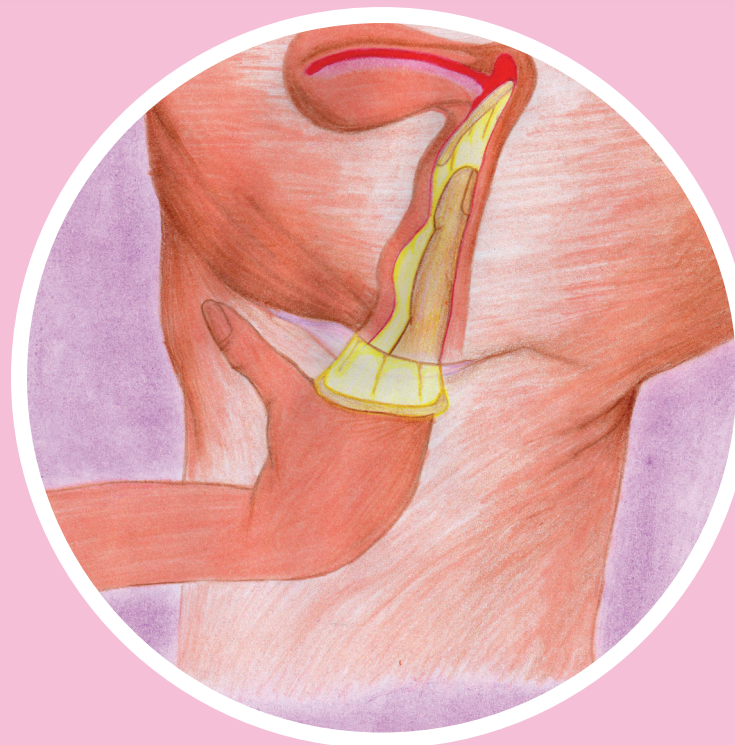
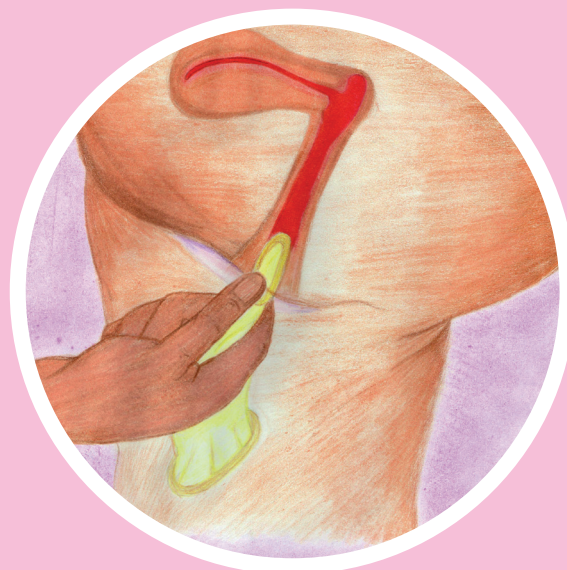
Revisa que el anillo interno esté detrás del hueso púbico, la parte externa del condón femenino debe cubrir los labios vaginales.

9

Al momento de la penetración, sostén el anillo exterior del condón femenino con tu mano y orienta el pene hacia adentro del condón.

10

Existe la posibilidad de que el pene presione el anillo exterior y lo empuje hacia adentro. Si esto ocurre: ¡ALTO! Quita el condón femenino y coloca uno nuevo.

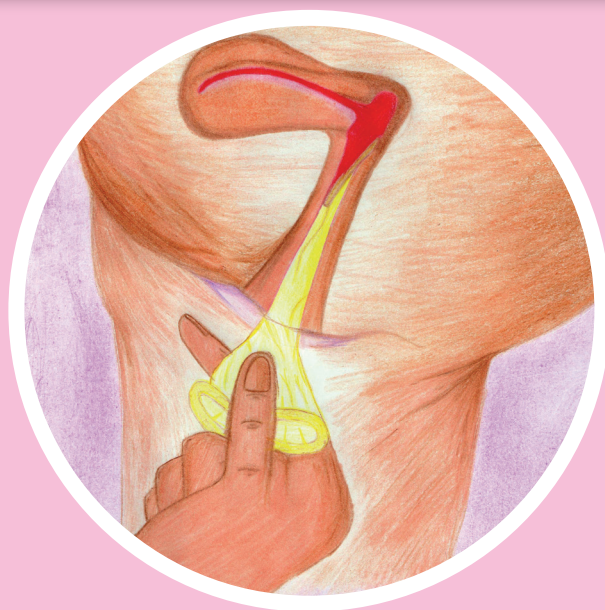


11

Después de la relación sexual, toma el anillo exterior, gíralo para "cerrar" y sácalo suavemente. Colócalo en un pañuelo desechable y tíralo a la basura. ¡OJO! No lo deposites en el inodoro.

12

Si reinician la actividad sexual, necesitarás un condón nuevo.



RECUERDA

Cada vez que hay un contacto sexual, incluso cuando no hay penetración o es parte del juego inicial, es necesario usar un condón nuevo.

Ten paciencia, la primera vez que lo utilices puede parecer complicado ponerlo, con la práctica se hace fácil su inserción.

#condónfemenino



ventajas



01

Es una oportunidad para que las mujeres se protejan durante una relación sexual, aún cuando su pareja no quiera usar condón.

05

No interfiere en el ciclo hormonal.

02

Permite a las mujeres tomar decisiones sobre su vida sexual.

06

No tiene efectos secundarios.

03

Ayuda a disfrutar la sexualidad y promueve el autoconocimiento en la mujer.

07

Protege de ITS, incluido el VIH.

04

Se puede colocar momentos antes de la relación sexual o hasta 8 horas antes de la relación sexual.

08

No requiere receta médica para su uso.



09

Tiene 97% de efectividad si se usa de manera correcta y constante.

11

Pueden utilizarlo personas alérgicas al látex.

10

Es gratuito en hospitales y centros de salud públicos.

12

Los hombres también pueden usarlo como condón. Tienen que colocarlo y apoyarse de un sujetador en la base del pene para que no se mueva.



desventajas



01

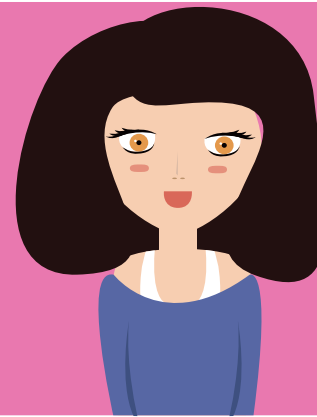
Tiene un costo más elevado que el masculino.

02

Puede ser difícil de conseguir.

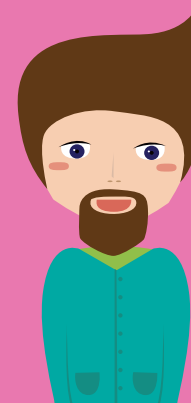
la juventud opina

Se preguntó a jóvenes de entre 15 y 29 años cuál ha sido su experiencia con el condón femenino y esto fue lo que nos comentaron:



Al principio tenía incertidumbre, dudas y miedo, pero una vez que me lo coloqué me di cuenta de que existe la posibilidad de contar con opciones para mí, lo disfruté mucho.

Judith Oaxaca



Cuando mi novia se puso el condón femenino fue una experiencia maravillosa. La sensibilidad que tuve fue muy placentera debido a lo calentito de su material. A mí me encantó este condón, me sentí seguro, con placer y con mucha sensibilidad. Definitivamente recomendaría su uso.

Alberto Estado de México



La primera vez fue una experiencia incómoda pues es un poco difícil de poner, pero quedé fascinada. Es algo muy chido porque tú misma te puedes cuidar sin depender de la decisión de tu pareja. Después mi doctora del centro de salud me dijo que mi pareja podía ayudarme a ponerlo, lo cual fue divertido.

Con el paso de los días vas agarrando confianza y se va haciendo más fácil de poner .

Samantha - Chiapas



Cuando conocí el condón femenino me causó impresión y curiosidad. Lo vi varias veces, leí las instrucciones y busqué más información sobre él. Un año después me animé a usarlo. Me puse cómoda y después de dos intentos logré colocarlo: fueron nuevas sensaciones, primero de incomodidad y después de placer. Aunque en ese momento no tendría relaciones sexuales, comencé a practicar y lo deje ahí dentro como dos horas. Fue satisfactorio y muy seguro.

Gore - Veracruz

Pregúntale a conciencia informada

¡Hola! soy tu amiga Conciencia Informada. Conmigo podrás compartir tus experiencias, dudas, temores, alegrías y placeres relacionados con tu sexualidad. Aquí encontrarás respuestas claras y concisas a tus inquietudes, pero sobre todo podremos platicar de la importancia que tiene recibir información libre de prejuicios que te permita tomar decisiones con una conciencia informada. Bienvenid@s.

Pregunta: *Si coloco con anticipación el condón femenino, ¿no se sale si voy al baño?*

Respuesta: **No, recuerda que la anatomía de las mujeres tiene dos orificios en la zona de genitales externos.** Uno de ellos es el meato urinario que permite la salida de la orina, y el otro, el vaginal, que es donde se colocará el condón femenino. Si lo colocas con anticipación y vas al baño, no te preocupes: el orificio vaginal nada tiene que ver con el orificio por donde sale la orina.

Pregunta: *Mi novio y yo queremos tener relaciones sexuales y hemos platicado sobre el uso del condón, pero nos han dicho que es pecado. Cuando estamos juntos disfrutamos inmensamente besarnos y acariciarnos, pero cada vez es más difícil contener el deseo de estar juntos y tener relaciones sexuales. ¿Qué podemos hacer?*

Respuesta: En toda relación de pareja es muy importante hablar de protección y prevención de ITS y de embarazos no planeados. Es muy bueno que como pareja hayan platicado sobre el condón: esa comunicación es parte de una práctica sexual segura. **La sexualidad es un don y disfrutarla no es pecado, hacerlo sin protección sí porque están arriesgando su vida y la de su pareja. Usen el condón.**

Pregunta: ¿Es posible usar el condón femenino cuando estoy menstruando?

Respuesta: **Sí. El condón femenino no interviene con la regla y puede ser usado sin problemas.** Lo que es muy importante es insertarlo antes de empezar la relación sexual y quitarlo cuando se termine, pues la sangre puede fluir entre la pared vaginal y el condón.

Pregunta: Tengo una relación de más de un año con un chico que me encanta. Todo es maravilloso con él. Hace unos meses comenzamos a tener relaciones sexuales. Desde ahí, sólo hay una cosa por la que discutimos: el uso del condón, pues él siempre se niega a utilizarlo y duda de mi fidelidad cada que se lo pido. Una amiga me contó que existe el condón femenino ¿Es cierto? ¿Su uso es seguro?

Respuesta: En una sociedad como la nuestra, se considera que las mujeres no deben tener la iniciativa y que las relaciones sexuales son una "entrega del cuerpo" para el ser amado. Esto limita nuestro ejercicio del derecho a decidir. Cuando estamos enamoradas se nos complica tomar decisiones asertivas. **Cuidar tu salud y tu cuerpo es una responsabilidad que no debes evitar, pues estar enamorada no es sinónimo de ser inmune a ITS, VIH, VPH o embarazos no planeados. La única manera de prevenirlos es utilizando condón.** En efecto, existe un condón para mujeres que puedes solicitar en los centros de salud. La mayor ventaja del condón femenino es que su uso no depende de las decisiones de tu pareja pues lo puedes colocar hasta 8 horas antes del encuentro sexual. Es probable que al principio te resulte extraño y difícil colocarlo pero te sentirás más segura al usarlo en tus encuentros sexuales.

tejiendo red



#HAZLOTUYO
promocionando el uso del
#condónfemenino

#Hazlotuyo es una estrategia de comunicación impulsada por el Observatorio Ciudadano de Derechos Sexuales y Reproductivos AC (Odesyr) en **Puebla**, que busca contribuir a la toma de decisiones sexuales entre las adolescentes a través de la socialización de condones femeninos o internos.

Flor y Sofi, son dos chicas que te contarán lo que piensan sobre temas de sexualidad y derechos, de manera divertida y amigable a través de una plataforma virtual que podrás encontrar en la página

www.condonfemenino.org

y en las redes sociales

f [fb.com/hazlotuyomx](https://www.facebook.com/hazlotuyomx) y **t** [@condonfemenino](https://twitter.com/condonfemenino)

También podrás descargar juegos, test interactivos e información sobre salud sexual y reproductiva y VIH. Puedes conocer toda la propuesta de Odesyr en su página:

www.odesyr.org

¿Qué esperas? ¡Dale clic a sus redes sociales y conoce todo sobre los condones femeninos!

test

Aunque el condón femenino ya tiene un buen rato entre nosotras, hay cosas que no todo mundo sabe. ¿Tú cómo andas en el tema? Te invitamos a descubrirlo resolviendo el siguiente test ¡¡¡Que te diviertas!!!!

1. Un condón femenino se puede utilizar:

- a) Una vez
- b) Dos veces
- c) Más de dos

2. ¿Con cuánto tiempo de anticipación se puede colocar el condón femenino antes de una relación sexual?

- a) Un día antes
- b) 8 horas antes
- c) 5 horas antes

3. El condón femenino tiene una efectividad del

- a) 97%
- b) 100%
- c) 50%

4. El condón femenino no debe usarse cuando

- a) La mujer se encuentre en su periodo menstrual
- b) La mujer vaya a orinar
- c) Ninguna de las anteriores

5. ¿Qué representa el condón femenino para las mujeres jóvenes?

- a) La posibilidad de disfrutar su sexualidad sin temor a embarazos no planeados
- b) Un método anticonceptivo más
- c) Ejercer sus derechos sexuales y reproductivos

6. Señala una ventaja de usar condón femenino

- a) Tiene un costo económico
- b) Protege de ITS, incluido el VIH
- c) Es fácil de conseguir

RESULTADOS

	1	2	3	4	5	6
a	3	0	3	0	3	0
b	0	3	1	0	1	3
c	0	2	0	3	3	0

Hasta 9 puntos

El condón femenino tal vez no te sea tan cercano como otros métodos anticonceptivos. Sin embargo, hoy por hoy es un recurso con el que contamos para lograr una vida sexual libre, responsable y placentera. Nunca es tarde para ponernos al día, así que ¡¡adelante!!! En este boletín puedes encontrar información útil para ampliar tus conocimientos.

De 10 a 14

¡Amig@ sabes la importancia del condón femenino! Sin embargo, te sugerimos continuar informándote, sobre todo, ten en cuenta que la información poco vale sino la utilizamos. Informarnos es nuestro derecho, así como el cuidarnos y prevenir situaciones inesperadas. Para ello, un buen aliado es el condón femenino.

De 15 a 18

¡¡Excelente!! Tienes muy buena información sobre el condón femenino. Ahora, sólo tienes que poner en práctica estos conocimientos en tu vida y recuerda eres tú quien decide cómo, cuándo y con quién. Siempre con condón y si es femenino mejor.

#UsarCondónSalvaVidas

Católicas por el Derecho a Decidir, A.C.

Apartado Postal: 21-264, Coyoacán

México, D.F., C.P. 04021

www.catolicasmexico.org

Si te interesa conocer más sobre nuestro movimiento o quieres compartir tus dudas, comentarios e inquietudes, respecto a temas de sexualidad, síguenos en:

Facebook: Red Nacional Católica

Twitter: @RedNalCatolica

Boletín Tú Decides es una publicación periódica de distribución gratuita de Católicas por el Derecho a Decidir, A.C. (CDD) y la Red Nacional Católica de Jóvenes por el Derecho a Decidir (RNCJDD). **Directora:** María Consuelo Mejía Piñeros. **Coordinación de contenido:** Minerva Santamaría Hernández. **Redacción:** Raquel Güereca Torres, Minerva Santamaría Hernández, Leticia García Solano, Jessica Valencia Ramírez, Alondra Ariza Covarrubias, María Fernanda López Gallegos. **Corrección de estilo:** Leonardo Bastida Aguilar. **Ilustración de portada:** www.helice.com.mx. **Imágenes de interiores:** Andrea López Avila. **Ilustración de interiores de CF:** Larissa Vázquez Uribe. **Diseño de interiores:** Andrea López Avila, Luis Alberto Mejía Montaña. **Coordinación de impresión:** María Goretty Moreno Martínez. **Agradecimientos:** Brahim Zamora del Observatorio Ciudadano de Derechos Sexuales y Reproductivos, A.C.

México, DF. Noviembre de 2015
Segunda edición