

#TÚ DECIDES

BOLETÍN INFORMATIVO PARA JÓVENES

CHECA nuestros
TIPS

para vivir una
**#SEXUALIDAD
PLACENTERA y
PROTEGIDA**

Te has preguntado
¿Qué sabes sobre
#MétodosAnticonceptivos?
😊 **¡¡Ponte a prueba!!**



Disfrutar
#NoEsPecado

PAE

Todo lo que necesitas saber para conseguir

#MétodosAnticonceptivos ¡¡Gratis!!

CONTENIDO

EDITORIAL

3

4

CHAT: ¿MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS?
#INFÓRMATE

ESPACIOS VIRTUALES PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

12

13

LA JUVENTUD OPINA SOBRE EL USO DE MÉTODOS
ANTICONCEPTIVOS

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE MÉTODOS
ANTICONCEPTIVOS

14

15

SERVICIOS AMIGABLES

¡Hola! ¡Qué gusto volvernos a encontrar! En esta ocasión queremos compartir contigo información que te ayudará a:



1. Disfrutar tu sexualidad.
2. Decidir si quieres o no tener relaciones sexuales.
3. Prevenir embarazos no planeados e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
4. Identificar espacios virtuales para encontrar información sobre sexualidad.
5. Identificar espacios gratuitos donde podrás obtener métodos anticonceptivos.

Los **métodos anticonceptivos** son toda una revolución pues han transformado, principalmente, la vida de las mujeres. Gracias a estos pueden separar la sexualidad de la reproducción, cuidar su salud, espaciar sus embarazos y disfrutar de su sexualidad sin temor a un embarazo no planeado. En este boletín abordaremos muchos de esos temas.

Tal vez para jóvenes como tú no es sencillo acceder a los **métodos anticonceptivos** ya que hay muchas preguntas, dudas y miedos relacionados con su uso. Tomar decisiones sobre cómo vivir la sexualidad es una responsabilidad y contar con información siempre hace una gran diferencia.

Por lo anterior, en este número mediante una plática amena entre dos amigos,

te invitamos a descubrir los métodos anticonceptivos que te permitirán vivir tu sexualidad de manera plena, placentera y segura. Asimismo, queremos compartir contigo la voz de diferentes jóvenes que tienen interés en aprender más sobre sexualidad, y quieren darte a conocer las experiencias positivas que han tenido al usar **métodos anticonceptivos**.

Recuerda:
¡Solicitar
métodos anticonceptivos
e información sobre
sexualidad es tu derecho!
#DisfrutarNoEsPecado.

CHAT: ¿MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS? #INFÓRMATE



Lili

Tengo 17 años, estudio la preparatoria. Me encanta la música electrónica, platicar con mis amigas por Whatsapp, tomarme fotos y compartirlas en mis redes sociales. Mi novio es Luis, llevamos 6 meses y las cosas han funcionado bastante bien.



Daniela

Tengo 19 años, estudio segundo semestre de la carrera de antropología. Me encanta ver videos y series de televisión. Los fines de semana participo en un colectivo que promueve los derechos sexuales y reproductivos desde una visión feminista y católica.



12:12

100%



ONLINE



¡Hola Daniela! quiero contarte algo, ¿tienes tiempo?

Claro, dime 😊



Luis y yo queremos tener relaciones sexuales pero tengo muchas preguntas en la cabeza y me gustaría platicarte mis dudas. 😔

¡Ah! Esto es serio, cuéntame...



Me encanta pasar tiempo con Luis, disfruto mucho los momentos juntos, los besos, los abrazos y las caricias y queremos tener relaciones sexuales, pero me siento confundida; por un lado, me muero de ganas por estar con Luis, pero por otro pienso en lo que he escuchado en casa toda la vida, que el sexo es malo y que no está bien tener relaciones sexuales antes del matrimonio, así que no es tan sencilla la decisión para mí.





12:12

100%



ONLINE



La sexualidad tiene que ver con nuestra forma de ser, de pensar, de sentir, de actuar y de relacionarnos con otras personas y con nosotr@s mism@s, pero también con la capacidad de sentir placer, así que tener relaciones sexuales, de manera consensuada no es algo malo, sino que es parte del ejercicio de nuestra sexualidad. Además, cada persona decide cuándo es el momento adecuado para tener relaciones sexuales y qué mejor si este momento está acompañado de información sobre métodos anticonceptivos; eso te ayudará a tener mayor seguridad y protección para evitar un embarazo no planeado o alguna ITS.



¡No había pensado que la sexualidad abarcaba todo esto! Y tampoco había pensado mucho en los métodos. Necesito buscar información sobre cómo usarlos... Pero sigo con la duda: entonces, ¿por qué las personas insisten tanto en que no se deben tener relaciones sexuales antes del matrimonio?





Daniela: Hace muchos años, líderes de la Iglesia católica, unieron sexualidad y reproducción, dejando fuera el placer. Esta visión ha predominado en muchas personas, durante muchos siglos, pero hoy sabemos que la reproducción no es la única finalidad de la sexualidad humana y que al interior de la Iglesia católica, es posible mirar otras posturas. Por ejemplo, que el amor es un misterio mediante el cual también podemos encontrar a Dios, quien nos da la libertad de tomar decisiones. Claro que será más sencillo tomarlas si tenemos información a la mano.



Guauu, no había imaginado que así se ha construido una mirada negativa de la sexualidad... qué bueno que me quitaste esa duda. Podrías darme algunos tips sobre **métodos anticonceptivos**, pues Luis y yo no tenemos muy claro cómo usarlos. Además, supongo que son caros y no tenemos mucho dinero para comprarlos...



12:12

100%



ONLINE



Hay una variedad de métodos anticonceptivos, la elección depende de tus necesidades. Los de barrera son altamente recomendables!, los hormonales, ¡no te fallan! y los naturales, ¡son poco efectivos! Dale una mirada a los siguientes esquemas, seguro te serán de mucha ayuda para conocer más sobre los métodos anticonceptivos y decidir si te das una vuelta al módulo de servicios amigables que está en el centro de salud, y llevas a Luis.



Muchas gracias, con esta información me siento más tranquila y con la confianza para tomar decisiones sobre el inicio de mi vida sexual con Luis.

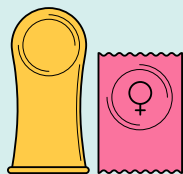
Me alegra haber podido ayudarte. Recuerda que informarnos, aclarar dudas y usar métodos anticonceptivos es asumir el cuidado de nuestra sexualidad, para así decidir sin temor a experimentar culpas.



Métodos anticonceptivos de barrera:

Condón masculino y condón femenino

¡Altamente recomendables!



CONDÓN FEMENINO (CF)

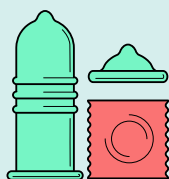
VENTAJAS

1. Es una oportunidad para que la mujer decida sobre su autocuidado.
2. No depende de que su pareja quiera o no protegerse.
3. Favorece el disfrute de la sexualidad y el autoconocimiento.
4. Se puede colocar hasta 8 horas antes de la relación sexual.
5. No interfiere con el ciclo hormonal.
6. No tiene efectos secundarios.
7. Protege de ITS, incluido el VIH.
8. No requiere receta médica para su uso.
9. Tiene 97% de efectividad en su uso correcto y constante.
10. Pueden utilizarlo personas alérgicas al látex.
11. No aprieta el pene y el material se calienta a la temperatura del cuerpo, lo que permite sentir la relación sexual más natural y tener sensaciones más placenteras.
12. No necesita ser removido inmediatamente después de la eyaculación.
13. 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.
14. Es gratuito en hospitales y centros de salud públicos.

DESVENTAJAS

1. Tiene un costo más elevado que el condón masculino.
2. Puede ser difícil de conseguir, debido a la poca promoción que se hace de este condón.

CONDÓN MASCULINO



1. Ampliamente disponible y económico.
2. No tiene efectos secundarios.
3. Protege de ITS, incluido el VIH.
4. No requiere receta médica para su uso.
5. No interfiere en el desempeño sexual.
6. Tiene 97% de efectividad en su uso correcto y constante.
7. Es una oportunidad para que el hombre decida sobre su autocuidado.
8. Es gratuito en hospitales y centros de salud públicos.

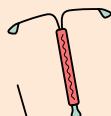
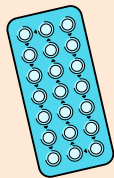
1. En algunas personas, el látex puede provocar alergia, pero son extremadamente raros los casos.

Métodos anticonceptivos hormonales:

Las píldoras anticonceptivas, el Dispositivo Intrauterino (DIU), el parche anticonceptivo, los inyectables, los implantes y el anillo vaginal

¡No te fallan!

Utilizados correctamente pueden ser eficaces hasta en un 99% para evitar embarazos no planeados



VENTAJAS

1. Son discretos.
2. Reducen los cólicos menstruales.
3. Regularizan tu periodo menstrual.
4. Reducen los días de sangrado.
5. Son fáciles de usar.
6. Sus efectos son temporales.
7. Algunos son auxiliares en los casos de acné, endometriosis y ovario poliquístico.
8. Previenen el cáncer de endometrio y de ovario.
9. Tienen 99% de efectividad en su uso correcto.
10. Existen píldoras especiales para adolescentes y para mujeres en lactancia.
11. Algunos son gratuitos en hospitales y centros de salud públicos.

DESVENTAJAS

1. No protegen de ITS, incluido el VIH.
2. Si no tomas diariamente las píldoras anticonceptivas, no son efectivas.

Síntomas transitorios:

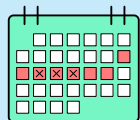
1. Dolor de cabeza.
2. Náuseas / mareos.
3. Sensibilidad en los senos.
4. Retención de líquidos.

Nota: Si fumas, eres mayor de 35 años, tienes problemas cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial, usas anticoagulantes, has tenido algún evento de trombosis (cuando se desprende un coágulo y tapa una arteria), o cirugía mayor, tienes cáncer de mama y/o cáncer de hígado, consulta a tu médico para que te proporcione el método más adecuado para ti.

Métodos Anticonceptivos Naturales:

Ritmo, coito interrumpido, la lactancia, el billings o moco cervical y la abstinencia.

¡Son poco efectivos!



Calendar method

VENTAJAS

1. No tienen costo.

DESVENTAJAS

1. Son poco efectivos, por lo que existe una probabilidad alta de un embarazo no planeado.
2. No protegen de ITS, incluido el VIH.
3. Su efectividad está limitada por emociones y estrés.
4. Requieren de tiempos exactos y una planeación de la vida sexual.
5. Si utilizas el método de la temperatura basal, requieres comprar un termómetro y hacer mediciones frecuentes de tu temperatura.

Métodos anticonceptivos permanentes:

Oclusión Tubaria Bilateral (OTB) o salpingoclasia y vasectomía.

¡No hay marcha atrás!



VENTAJAS

1. Son ideales para quienes ya tienen las y los hijos que deseaban tener.
2. Son muy seguros.
3. Tienen 99.9 % de efectividad.

DESVENTAJAS

1. Son permanentes.
2. No protegen de ITS, incluido el VIH.

Pastilla de Emergencia (PAE)

Se usa después de haber tenido una relación sexual sin protección, si el método falló o si hubo violencia.



VENTAJAS

1. Tiene un margen de acción de 120 horas después de haber tenido una relación sexual sin protección, si el método falló o si hubo violencia, pero su efectividad es mayor entre más pronto se tome después de la relación sexual sin protección.
2. Son una opción importante para prevenir un embarazo no planeado cuando otros anticonceptivos fallan.
3. No requiere receta médica.
4. Toda mujer en edad reproductiva puede acceder a ella, no importa si se es menor de edad.
5. Es gratuita en hospitales y centros de salud públicos.

DESVENTAJAS

1. No protegen de ITS, incluido el VIH.
2. Pueden aparecer alteraciones en tu ciclo menstrual si la usas de manera frecuente, pero son pasajeras.
3. Solo protege de la relación sexual más reciente.

ESPACIOS VIRTUALES PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

PÁGINAS DE INTERNET

amaze.org/es

Por medio de videos podrás resolver dudas y obtener información sobre tu cuerpo, sus cambios, la sexualidad, los métodos anticonceptivos y tu orientación sexual. Este espacio interactivo vuelve divertida la educación integral en sexualidad.

comolehago.org

Mediante videos, blogs y foros, este espacio interactivo te brinda información sobre sexualidad y métodos anticonceptivos.

APLICACIONES

(App)lícate con tu sexualidad

Es un juego divertido para adolescentes y jóvenes que permite aprender y reflexionar sobre: las relaciones de noviazgo, el inicio de la vida sexual, la prevención de embarazos y cómo enfrentar la violencia sexual.

Prevensex

Brinda información y herramientas para que adolescentes y jóvenes puedan prevenir embarazos no planeados, ITS y situaciones de violencia. Dentro de la App también podrán encontrar una guía para actuar en caso de ser víctimas de violencia sexual.

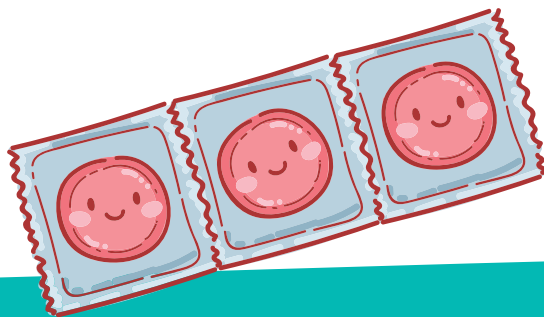
LÍNEA TELEFÓNICA

Planificanet

Brinda toda la información relacionada con planificación familiar, sexualidad, métodos anticonceptivos, VIH y derechos.

Teléfono: 01 800 62 46 464





LA JUVENTUD OPINA SOBRE EL USO DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

A jóvenes de entre 15 y 29 años se les hizo la siguiente pregunta: ¿por qué usan métodos anticonceptivos? Esto fue lo que nos comentaron:

Yo uso métodos anticonceptivos porque en estos momentos de mi vida no planeo un embarazo. Estoy tomando pastillas anticonceptivas, pero también he probado otros métodos como el anillo, el condón masculino y femenino, que son muy cómodos. En lo personal, me he sentido muy bien con las pastillas ya que son pequeñas, muy fáciles de tomar y siempre las combino con el uso del condón para prevenir las ITS. **Juanita, Estado de México**

Uso condón desde hace un par de años, porque para mí es parte del autocuidado, del amor y el respeto para mí y mi pareja. Yo decidí usarlo por sus múltiples ventajas: es accesible, no tiene efectos secundarios y no requiere receta médica. Mi pareja usa el implante, así que preferimos la doble protección para prevenir embarazos e ITS. **Rey David, Chiapas**

A mí me gusta usar condón femenino, porque me protege de ITS, yo decido cuándo usarlo y me hace tener experiencias muy placenteras. **Sam, Chiapas**

Yo uso métodos anticonceptivos porque soy consciente de que el hecho de cuidarse y ser responsable no está peleado con el disfrute de la sexualidad y el placer. **Edmundo, Estado de México**

Yo uso el DIU y el condón, porque la doble protección me da más seguridad para vivir mi sexualidad sin miedo a un embarazo no planeado. **Danny, Estado de México**

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

1 **Pregunta:** ¿Es cierto que las pastillas anticonceptivas engordan?

Respuesta: Las pastillas anticonceptivas no engordan, algunas pueden provocar una retención ligera de líquidos, sensación de vacío en el estómago o que se consuman más alimentos, se podría aumentar de peso, entre 800 g a 2 kg en 2 años, pero esto último está relacionado con lo que se come, por eso sugerimos cuidar la alimentación y hacer ejercicio.

2 **Pregunta:** Si uso métodos anticonceptivos, ¿quedaré estéril?

Respuesta: El uso de métodos anticonceptivos no modifica la fertilidad, esta regresa automáticamente al suspender las pastillas, retrasar la aplicación de inyección o parche o suspender totalmente el método. Cuando una mujer enfrenta infertilidad se debe a diferentes problemas como procesos infecciosos o deficiencias hormonales.

3 **Pregunta:** ¿Si uso métodos anticonceptivos, aumenta la probabilidad de tener cáncer de mama?

Respuesta: Está demostrado que el uso de métodos anticonceptivos no está relacionado con el riesgo de cáncer de mama ni con otro tipo de cáncer. El cáncer de ovario es menos frecuente en mujeres que usan métodos anticonceptivos.

4 **Pregunta:** ¿Qué beneficios tiene el uso de métodos anticonceptivos?

Respuesta: Las mujeres no van a enfrentar embarazos inesperados. Su sexualidad será más placentera. Con el uso de anticonceptivos hormonales pueden disminuir los problemas de quistes de ovarios, disminuir los cólicos menstruales, los problemas de acné, regularizar y reducir el ciclo menstrual. En el caso de los hombres, el uso del condón les permite ejercer su autocuidado y tener relaciones sexuales placenteras.

5 **Pregunta:** Mi novio y yo usamos coito interrumpido, pero mis amigas dicen que estoy en riesgo de un embarazo no planeado. ¿Esto es cierto?

Respuesta: Este método tiene un porcentaje muy alto de falla, ya que, aunque la pareja no eyacule dentro de la vagina, al haber penetración



ya hay presencia de espermatozoides (líquido preyaclulatorio). Con el coito interrumpido, hay una alta posibilidad de embarazarse y adquirir una ITS, por tanto, usar condón sería una buena alternativa.

Pregunta: ¿Es verdad que Dios nos manda los hijos que él quiere y por eso no es bueno usar métodos anticonceptivos?

Respuesta: Actuar en cualquier área de nuestra vida con responsabilidad no es pecado y decidir usar un método no es algo malo. A lo largo de la historia de la Iglesia católica ha habido diferentes posturas sobre su uso, pero Dios nos ama a todas y todos por igual y nos otorgó la posibilidad de decidir, de disfrutar nuestro cuerpo y de utilizar nuestra libertad de conciencia para decidir en qué momento es adecuado o no tener hijas o hijos.

SERVICIOS AMIGABLES

México cuenta con servicios de salud sexual para adolescentes y jóvenes, solter@s o unid@s, que reciben el nombre de **#ServiciosAmigables**. Estos ofrecen información sobre sexualidad, derechos y métodos anticonceptivos de manera gratuita.

Una de las tareas de los **#ServiciosAmigables** es brindar **información** para que las personas puedan prevenir embarazos no planeados e ITS. Por tanto, cuando te surjan dudas sobre sexualidad o sobre el uso de métodos anticonceptivos, **puedes acudir a estos servicios**. Cuentan con personal capacitado y **no necesitas ir acompañado de tu mamá o tu papá**.

Puedes localizarlos en hospitales y centros de salud de la República Mexicana. Busca el más cercano a tu domicilio, ahí recibirás información, atención médica y métodos anticonceptivos de manera **gratuita**.

¡Te invitamos a conocerlos, usarlos y promocionarlos!



Hola, te invito a leer esta revista en la que podrás conocer las dudas que tenemos las y los jóvenes cuando queremos tener relaciones sexuales. Sabemos que hay un montón de información en diferentes lugares y que aprendemos sobre sexualidad en nuestras familias, escuelas y círculos de amistades, sin embargo, de que siempre hay dudas, las hay. Por eso creemos importante hablar de sexualidad y derechos para que podamos tomar decisiones.

¡Anímate a conocer nuestras aventuras!



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:** Minerva Santamaría Hernández, Irene Ruiz Bautista y Leticia García Solano. **Corrección de estilo:** María Teresa Ruiz Ramírez. **Ilustración de portada:** www.helice.com.mx **Diseño de interiores:** Comunicare S.C. **Agradecimientos:** Ana María Camarillo Zavala y José Luis Mendoza (Clínica Acompañame), Edmundo Arana Estrada y Alexis Sorel Flores Sixtos (Demyssex), Anadshieli Morales Celaya (Degedi A.C.), Juana Mercado Alcántara y Sandra Fosado Alarcón (Católicas por el Derecho a Decidir A.C.).

Se autoriza la reproducción total o parcial de esta publicación, citando la fuente.

Impreso y hecho en México

*Tercera edición
diciembre 2018*