

# Contenido

- 3** Derechos sexuales y reproductivos
- 5** ¿Qué onda con el sexo?
- 11** El sexo y sus azotes
- 15** Violación: cuando el sexo sucede en contra de tu voluntad
- 17** Guía práctica de anticoncepción
- 24** Las enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- 29** Momento de decisión
- 37** Embarazo no deseado y aborto
- 42** Guía de información
- 44** Bibliografía

---

# Derechos sexuales y reproductivos

**T**odas las personas somos seres políticos; nuestras actitudes —activas o pasivas— reflejan nuestros compromisos con la sociedad y afectan su desarrollo. Algunas actividades políticas se reconocen fácilmente: votar en elecciones a nivel nacional o regional, o a favor de alguna posición en organizaciones estudiantiles, de barrio, civiles; asistir a una marcha de apoyo para alguna causa que nos parece justa; participar en asambleas sindicales o estudiantiles para incidir sobre la toma de decisiones importantes. Todas estas actividades suceden dentro de un marco social amplio en el que distinguimos claramente cómo se hace política.

Existe otro ámbito igualmente político que es menos visible, pero que nos afecta tanto como otras áreas del quehacer político: se trata del ejercicio de nuestros derechos sexuales y reproductivos, que por ser derechos humanos son inalienables. Así como somos entes políticos somos seres sexuales. Hasta hace poco —antes de la comercialización masiva de anticonceptivos— la actividad heterosexual estaba vinculada, irremediablemente por decirlo así, a la reproducción; hoy podrían ser esferas se-



paradas si se tiene acceso a información y métodos anticonceptivos. No todo se limita a los anticonceptivos, sin embargo: la sexualidad y la reproducción están presentes en todos los ámbitos de nuestras vidas.

Tal vez valga la pena hacer un ejercicio de imaginación para contrastar con nuestra situación real.

En un país ficticio, Igualtenango, todos seríamos iguales, hombres y mujeres, morenos o güeros, negros o rojos, jóvenes o viejos. No existiría el machismo, no habría necesidad del feminismo. No existirían las violaciones, ni el abuso ni el hostigamiento sexual. Las personas se amarían y tendrían relaciones sexuales, sin fijarse si los cuerpos eran iguales o diferentes. Todas las personas tendrían acceso a métodos anticonceptivos, aunque los usarían sobre todo los hombres, ya que los métodos para ellos serían más sencillos. Tener y criar a las/os hijas/os sería responsabilidad de mujeres y hombres. La sociedad les ofrecería todo lo necesario para su desarrollo: educación, apoyo, servicios de salud. Probablemente seguirían ocurriendo embarazos no planeados, pero si estos después de una reflexión informada no se convertían en embarazos deseados, existía la posibilidad de interrumpirlos, aunque también si la mujer o la pareja así lo decidiera se podía elegir darlo a otra persona o pareja que deseara un hijo. A diferencia de cómo sucede en nuestras sociedades, las personas que adoptaran podrían ser solteras, homosexuales, jóvenes. Y madres biológicas y adoptivas podrían mantenerse en contacto.

En Igualtenango la ciencia y la tecnología estarían realmente al servicio de sus habitantes. En cuanto al lenguaje, ciertas palabras, como "poder", "virginidad", "virilidad", "feminidad", "cri-

men", "misericordia", "analfabetismo", ni siquiera se utilizarían, serían términos sin referentes reales.

En la pequeña utopía anterior nos centramos en las cuestiones relacionadas con la sexualidad y la reproducción, sin embargo, estos ámbitos de la vida no podrían ejercerse con tal libertad si no se fundamentaran en el ejercicio de otros derechos humanos, como el derecho a la integridad corporal, a la educación, a la información, a la salud y a una vida digna.

Volviendo a nuestra realidad, ninguno de estos derechos pueden ejercerse si no contamos con dos factores básicos: *poder* para tomar decisiones bien fundamentadas e informadas acerca de la fertilidad, crianza y educación de hijas/os, salud ginecológica y actividad sexual. Y *recursos* para poder tomar estas decisiones de manera segura y efectiva. Todas las personas existimos en un contexto social dado, cuyos límites determinan los recursos a los que tenemos acceso: servicios de salud, medios de transporte, guarderías, trabajo y salario, espacios para participar en la toma de decisiones.

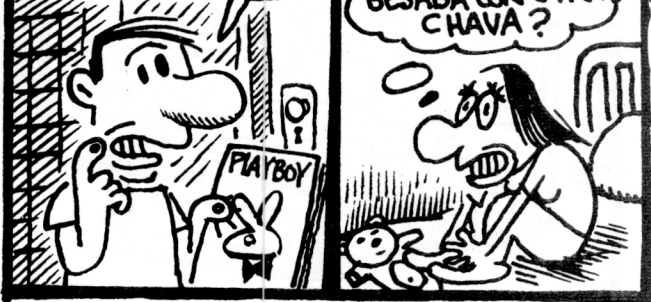
Para sentar las bases de este poder y estos recursos habría que empezar por establecer relaciones fluidas entre las esferas de la vida pública y privada: por ejemplo, tener acceso a métodos anticonceptivos y a información amplia sobre ellos, no es sólo un problema de las personas individuales, sino responsabilidad de las instituciones de salud y de la sociedad en su conjunto. Del mismo modo, todo lo concerniente a los derechos sexuales y reproductivos se inserta en un contexto social. Si contamos con información, la reflexión y las decisiones libres que tomemos relativas a la sexualidad y la reproducción, nos deberían permitir mayor libertad, capacidad de acción y disfrute en todos los campos de la vida.

# ¿QUE ONDA CON EL SEXO?

LA SEXUALIDAD NOS PUEDE PLANTEAR MUCHÍSIMAS DUDAS, DESDE LA MASTURBACIÓN HASTA NUESTRA DEFINICIÓN SEXUAL.

DICEN QUE SI ME MASTURBO SE ME SECA EL COCO...

¿QUE SIGNIFICARA ESE SUEÑO QUE TUVE DONDE ME BESABA CON OTRA CHAVA?



ESTAS DUDAS NO DEBEN DE DARNOS MIEDO, SON PARTE DE NUESTRA CURIOSIDAD Y TENEMOS DERECHO AL ACCESO DE LA INFORMACIÓN QUE CREAMOS NECESARIA

INFORMACIÓN... ¿EN LIBROS, REVISTAS LA RADIO, LA TELE VIDEOS?



ORA QUE ME ACUERDO YA NO SALE EL PROGRAMA DE NIÑO CANÓN

¿DONDE PREGUNTAR? BUENO PUEDES ASISTIR U ORGANIZAR QUE SE DEN TALLERES DE SEXUALIDAD A QUIENES ESTEN INTERESADOS. CONSULTA LA GUÍA DE INFORMACIÓN



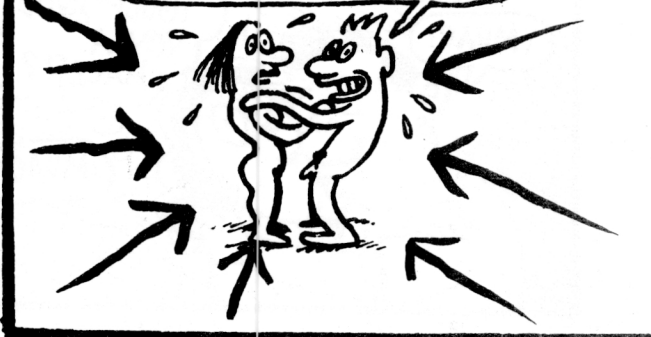
MIENTRAS MÁS INFORMACIÓN TENGAS MÁS SEGURIDAD SENTIRÁS AL FORMARTU PROPIO CRITERIO

¡JA! PENSAR QUE ME ESPANTABA



SI TE FJAS TODO EL MUNDO TIENE ALGO QUE DECIRNOS SOBRE SEXO LA IGLESIA, LA FAMILIA, LA PUBLICIDAD, LA MODA, EL GOBIERNO, LOS CUATES...

HEY ESPEREN! ESTO TAMBIÉN ES PRIVADO

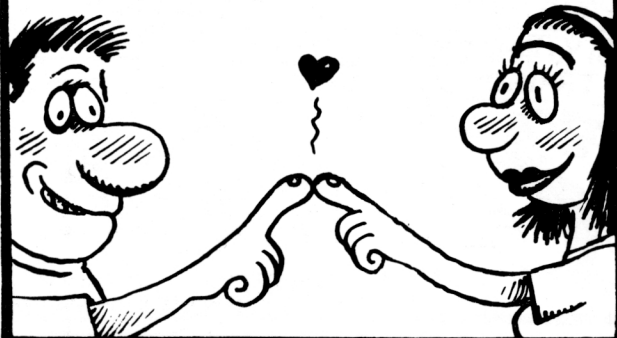








POCO A POCO SE NOS QUITARÁN  
LOS MIEDOS Y PODREMOS  
RECONOCER MEJOR NUESTRA  
SENSIBILIDAD...



CIERTO QUE A VECES ESTAMOS  
HASTA EL GORRO DE QUE NOS  
DIGAN QUE HACER O DE QUE  
SE NOS QUIERAN IMPONER  
FORMAS DE SER...



PUEDE QUE NO ESTEMOS DE ACUERDO  
CON ESTAS REGLAS, PERO NO SÓLO  
POR ROMPERLAS HAGAMOS ALGO  
QUE NO NOS GUSTE

Y... ¿QUE SIGUE NENA?

¡QUIERO DORMIR  
CON MI OSITO  
DE PELUCHE!

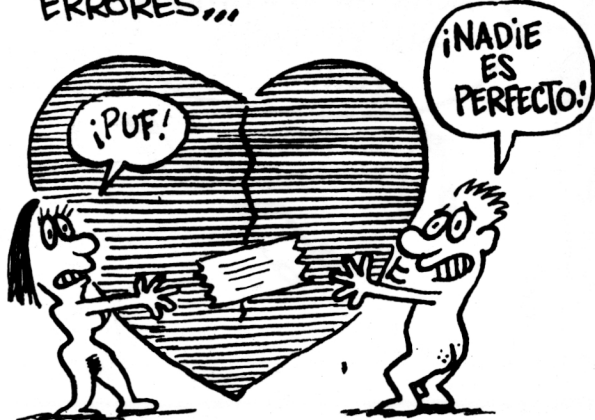


... COMO PUEDES VER CONVIENE  
QUE PIENSES UN POQUITO EN TI,  
EN LO QUE REALMENTE DESEAS...

¿SÍ O NO?  
¿CUÁNDO?  
¿CÓMO?  
¿CON QUIÉN?  
¿ESTOY LISTA?



ES ILUSO PENSAR QUE EN  
NUESTRO APRENDIZAJE DE LA  
SEXUALIDAD NO VAMOS A TENER  
ERRORES...



PERO HAY QUE TENER EN CUENTA  
QUE EL SEXO IMPLICA RESPONSA-  
BILIDADES. SI LAS EVADES TE  
PUEDES METER EN SITUACIONES  
DIFÍCILES.

AHORA  
¿COMO SALIMOS  
DE ESTO?

¡NO SE!





ENTRE ESAS RESPONSABILIDADES ESTÁ LA DE PROTEGERNOS Y PROTEGER A LOS DEMÁS. HOY EN DÍA TODOS SABEMOS QUE EL VIRUS (VIH) SIDA SE PUEDE ADQUIRIR POR EL CONTACTO SEXUAL. EL MÉTODO MÁS EFICIENTE QUE TENEMOS ES EL USO DEL CONDÓN. EL CONDÓN ADEMÁS TE PREVIENE DE OTRAS INFECCIONES ¡NO TE ARRIESGUES! ¡ÚSALO!

APRÉNDELO A USAR



A VER: QUE DICEN LAS INSTRUCCIONES

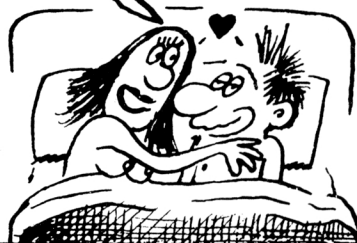
NO LO OLVIDES



MIRA PONTE ESTO... SI YO TAMBIEN TRAIGO

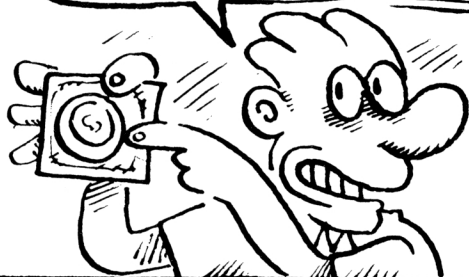
FAMILIARIZATE

¡WOW! SABIÉNDOLO USAR ES MUY CACHONDO



OTRA RESPONSABILIDAD ES JUSTAMENTE LA PREVENCIÓN DE EMBARAZOS QUE NO DESEAMOS. ADEMÁS DEL CONDÓN EXISTEN OTROS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS. LA RESPONSABILIDAD DE UN EMBARAZO ES DE LOS DOS, POR LO TANTO HAY QUE PREVENIRNOS MUTUAMENTE.

YO USANDO SIEMPRE CONDÓN



FARMACIA

Y YO PUEDO ESCOGER:

- PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS
- ÓVULOS
- DIAFRAGMA
- DISPOSITIVO



Y ALGO IMPORTANTÍSIMO: APRENDER A EXPRESARNOS, COMUNICAR LO QUE NECESITAMOS, LO QUE NOS GUSTA Y LO QUE NO, LO QUE QUEREMOS HACER Y LO QUE NO QUEREMOS HACER. Y POR SUPUESTO HACERNOS RESPETAR Y RESPETAR LAS DECISIONES DE LOS DEMÁS.

ALGO ASÍ COMO ACOPLARSE EN UN BAILE



AGARRAR EL RITMO SIN PISOTONES ¿EH?



Puechas.

---

# El sexo y sus azotes



## La heterosexualidad

Finalmente, después de semanas de estira y afloja, de pensar cómo hacerle para quedarse solos en la casa de alguien y echando furtivas ojeadas al libro sobre planificación familiar de la biblioteca de la escuela, ustedes deciden que ya es hora de... de... bueno, *ya quieren*. Aunque ha habido toda esta planeación estratégica, a la hora de la hora, en pleno reventón en casa del *Chivo* las cosas suceden totalmente fuera de control. A él se le pasan las cubas y se le atora el zíper; ella se estaba echando para atrás a medio desvestirse, ninguno sabía qué hacer y se sentían torpes y con pena de verse desnudos; terminaron apurados y atorados en el coche (los volkswagens son pésimos para estas maniobras) y al final no sabían qué decirse o cómo sentirse y si se notaba la ropa demasiado arrugada...

**¿T**e suena conocido?... Este es el inicio (accidental) de la vida sexual. Para muchas personas, el sexo es todavía un misterio. Esto no significa que los que ya hayan tenido relaciones sepan todo sobre el tema. La cosa es así: en teoría, sientes que ya sabes todo lo que hay que saber. En realidad, hay temas que te producen cierta inquietud, pero tampoco tienes idea de cómo obtener más información. Por ejemplo,

supones que sabes todo sobre anticonceptivos, pero en el fondo no los quieres usar; o quizá siempre has dicho que la virginidad no importa, pero cuando se trata de la tuya la cosa cambia; o qué onda con los aspectos emocionales de una relación sexual; qué tan real es el riesgo de contraer sida; o quizá te empiezas a plantear qué pasaría si tus “andanzas pasionales” terminaran en un embarazo indeseado...

La cosa es tan complicada porque la sexualidad y la reproducción no son solamente hechos biológicos o físicos. La sexualidad es una fuerza (“pulsión” es el nombrecito científico) que todas las personas tenemos desde el momento de nacer, pero como ya te habrás dado cuenta, en su disfrute influyen una gran cantidad de factores familiares y sociales. O sea: la sexualidad no se limita a nuestro cuerpo sino que también incluye las relaciones humanas, los prejuicios, el amor, la sociedad, las historias personales y colectivas, la aflicción y el placer.

Como hay distintos tipos de moral, también existen distintas formas de juzgar lo que debe o no debe ser la vida sexual. La diversidad es impresionante, no sólo en las muchas maneras distintas de expresarnos sexualmente, sino también —sobre todo cuando somos “nuevos” en estas cuestiones— en los muchos miedos, conflictos y azotes. Si clasificáramos las preocupaciones que nos asaltan en este tipo de cuestiones, veríamos que hay muchas razones para azotarse cuando de sexo se trata. Hay azotes sobre “darse permiso” de tener relaciones: cómo te sentirás, como te verán tus amigos/as, qué pasaría si tus papás se enteran. A otros les preocupan más los papeles que supuestamente desempeñamos las mujeres y los hombres en



una relación sexual, como la cuestión de que la virginidad en el hombre es mal vista y en cambio es sobrevalorada en la mujer; o las actitudes que supuestamente son “de los hombres” y el papel pasivo que “debe” adoptar la mujer en el cortejo (o ligue, coqueteo, seducción y todo lo que puede seguir). Hay cosas que hay que tomar en cuenta por nuestro propio bien; como el riesgo de contraer una enfermedad sexualmente transmisible o el de un embarazo no deseado. Y hay cosas más sutiles, como querer saber qué es lo que nos pasa emocionalmente y qué cambia cuando tenemos relaciones sexuales.

Quizá saber esto te confunda más, pero la verdad es que dentro de la sexualidad no hay reglas universales para todas las personas. Precisamente su riqueza es ésa: su influencia se siente en casi todas las áreas de tu vida. Es imposible no preocuparse por detalles. Pero son esos detalles los que pueden hacerla muy disfrutable, si la vives de una forma libre, pla-

centera y responsable. Una parte importante es contar con información. Pero eso no define cómo debe ser tu vida sexual, porque las decisiones son tuyas. Esperamos que esta carpeta te ayude a aclarar algunas dudas, y a que, decidas lo que decidas, vivas tu sexualidad gozosamente.

## La homosexualidad

Cuando estaba con hombres, yo pensaba que lo sexual no me interesaba, que no me gustaba el sexo. Siempre me sentía frustrada y no sabía por qué. Y mis amigas me decían: “¡Oye, no has salido con nadie en mil años! ¿Qué te pasa?” Y yo decía: “El sexo me da igual.” Siempre decía eso. De hecho, cuando tuve mi primera pareja homosexual, le dije a ella lo mismo, “el sexo me da igual”. Pero después de la primera vez que hicimos el amor, me encantó. Me encantó el sexo.

Finalmente, cuando estaba por terminar la prepa, me miré a mí mismo en el espejo y acepté el hecho de que era homosexual. Me vi en el espejo y no dije “Eres homosexual”, sino “Soy homosexual”. Y desde ese momento pude aceptarme ante mí mismo. Es chistoso, pero mucha gente piensa que ser homosexual le quita a un hombre su hombría. Para mí, aceptar mi homosexualidad fue lo que me dio mi hombría.

Si hay algo seguro sobre la sexualidad es que dentro de ella hay diversidad: hay distintas maneras de expresarse sexualmente, diferentes estilos de vida, muchísimos gustos y preferencias, diversas identidades.

La historia de la sexualidad nos muestra que en otras épocas las personas tenían relaciones hetero y homosexuales, sin que esto fuera estigmatizado. Es a partir del siglo XVIII que se establecen reglas sobre la conducta sexual y se dictamina que lo “normal” es la heterosexualidad. Esta idea se consolida durante el siglo XIX y no es sino hasta mediados del siglo XX que

empieza a ser cuestionada, tanto desde posturas científicas como desde los movimientos que las personas homosexuales han constituido. A finales de este siglo, gays y lesbianas deciden asumir abiertamente su orientación sexual, reclamar sus derechos y dejar de ocultar su estilo de vida ante la sociedad, o sea: “salir del clóset”. La homosexualidad ha existido siempre: en algunas épocas, en algunas culturas, la homosexualidad ha sido vista de manera natural: en la Grecia antigua, en algunos países árabes, y actualmente en las democracias más desarrolladas, como los países escandinavos.

El que la heterosexualidad se considere lo normal se debe a que sexualidad y reproducción se ven como lo mismo (aunque con el uso de técnicas anticonceptivas y las nuevas tecnologías reproductivas esto está cambiando). Al diferenciar la reproducción y el placer, las posibilidades de la sexualidad se amplían. Ade-



más, y esto es lo más importante, no se “elige” ser heterosexual u homosexual. La historia personal de cada quien, con procesos psíquicos inconscientes, va orientando hacia uno u otro lado. La homosexualidad no se “contagia” ni se hereda. En una misma familia puede haber personas hetero y homosexuales.

La mayoría de las personas homosexuales se dan cuenta de su orientación sexual en la adolescencia o en la juventud. Reconocer la atracción por alguien del mismo sexo puede causar mucha angustia, ya que nuestra sociedad y nuestras familias nos han enseñado que el que dos personas del mismo sexo compartan una relación amorosa o sexual es algo inmoral o pecaminoso. Ser homosexual en nuestra sociedad puede significar un estigma o “marca”; ser el blanco de todo tipo de comentarios, bromas y rechazo.

Si eres homosexual, la atracción por alguien de tu mismo sexo puede darse de la manera más natural, pero la postura que tomes frente a la sociedad es algo mucho más complicado. Generalmente, la mujer o el hombre homosexual escoge (consciente o inconscientemente) entre tres posturas. La primera es negar (ante una misma/o) los sentimientos homosexuales y tratar de “corregirse” (quizá forzándose a salir con personas del sexo opuesto que no les atraen, casarse, o inclusive a repudiar públicamente a los homosexuales). La segunda es mantenerse en el “clóset”, ocultando la homosexualidad ante la sociedad, la familia y los amigos para no sufrir rechazos, viviendo una especie de “doble vida”. La tercera es admitir los sentimientos abiertamente, sin ocultar la homosexualidad. Esta es la más difícil y la más valiente, y la que va a permitir que se

acepte, poco a poco, que el hecho de que existan muchísimas personas homosexuales es muestra de que “la normalidad” de la heterosexualidad no es tal. Si eres homosexual, reconocer y aceptar tus sentimientos puede tomarte mucho tiempo, pero ése es el proceso más importante por el que hay que pasar.

Paradójicamente, en esta época de mayor libertad de expresión, la homofobia (el odio a los homosexuales) sigue existiendo más fuerte que nunca en países como el nuestro. Ser homosexual significa, de alguna manera, romper con lo establecido. Y en mucha gente, esto inspira rechazo, odio e inclusive miedo. Estas son reacciones ante lo diferente, ante lo que no conocemos ni entendemos. Es importante comprender que ser heterosexual u homosexual no es una elección, sino el resultado de un proceso complejo. De hecho, si aceptáramos que la posibilidad de sentir atracción por alguien de nuestro mismo sexo no es algo del otro mundo, empezaríamos a desestigmatizar la homosexualidad.

---

# Violación: cuando el sexo sucede en contra de tu voluntad

**C**uando alguien te obliga a tener relaciones sexuales en contra de tu voluntad eso se llama violación. La violación es un acto de fuerza y hostilidad, violencia y humillación. No siempre sucede en una calle oscura ni el atacante es siempre un desconocido violento. Un gran número de las violaciones ocurren en fiestas, o a la luz del día, dentro del hogar, en las escuelas, en los centros de trabajo y los violadores en su mayoría conocen a su víctima.

Reconocer estos actos con personas conocidas como violaciones es difícil porque lo que se está escenificando es muchas veces la representación de las peores imágenes estereotipadas de mujeres y hombres. Los condicionamientos sociales dictan que el hombre debe ser agresivo y dominante, y que sus impulsos sexuales son incontrolables. La mujer, por otro lado, debe ser tímida, pasiva; y complacer a los hombres.



Así, muchas veces el hombre toma la iniciativa, porque supone que eso es lo que se espera de él, y la mujer se niega con timidez porque eso es lo que se espera de ella. El problema es que puede llegar un momento en que la mujer de verdad ya no quiera ir más lejos, pero se vea forzada verbal o físicamente a tener relaciones en contra de su voluntad.

En general, se piensa que la persona violada es la culpable de lo sucedido. No es así. En algunos casos —en los de mujeres violadas por conocidos— la claridad en expresar los límites de hasta donde se quiere llegar podría ayudar a prevenir una violación. Estos son los casos afortunados, porque puesto que la violación es un acto de poder y de hostilidad y *no* de deseo sexual, al violador no le importa lo que piense o sienta la mujer.

Y esto nos lleva a los mitos que existen alrededor de la violación. El principal es que la mujer violada de alguna manera es la culpable: por la manera en que vestía, por sus miradas, sus gestos. Sin embargo, está comprobado que esto no es lo determinante.

Otro mito es que las mujeres disfrutan el ser violadas, que además sueñan con que alguien las viole. Es cierto que es común la fantasía o sueño en que nos vemos forzando a alguien a tener relaciones sexuales, o en que somos forzadas(os) a hacerlo; además el cine y la publicidad transmiten la idea de que el sexo más “sexy” es el que va ligado a la fuerza, a la dominación. Es muy diferente tener fantasías en nuestra mente a ser forzadas/os en la realidad.

Hay quien piensa que cuando la mujer se niega a los avances sexuales del hombre es porque se trata de una especie de juego, y el papel del hombre es insistir hasta que lo consi-

ga. Los hombres deben aprender a respetar el *no* de las mujeres. “No quiero” significa que no se quiere tener relaciones sexuales.

Otros opinan que las mujeres de alguna manera pueden “violar” a los hombres. Lo que generalmente ocurre es una confusión entre la idea de *sexo* y la *violación*. Todavía se considera extraño que la mujer tome la iniciativa o exprese deseos de tener relaciones sexuales. Esto no significa violar a alguien. ¿Por qué los hombres presumen de que una mujer los violó, en vez de denunciarlo? Porque en realidad saben que hubo, al menos con la erección, algo de su parte. La violación *implica* violencia; y esto es muy distinto a una situación en que la mujer exprese sus deseos y su sexualidad de una forma desinhibida, o a un juego en una pareja.

Es muy difícil identificar a un violador. La mayoría de los violadores no son los “locos” o “maniáticos” que nos imaginamos. Muchos violadores son personas “normales”, padres de familia, trabajadores, que llevan una vida normal. En muchos casos, los violadores han sido víctimas de violencia familiar cuando eran niños. En otros casos, son personas que tienen problemas para comunicarse. *Por lo general, los violadores consideran que las mujeres son únicamente objetos sexuales y no seres humanos.*

Es muy importante entender que el violador no viola por deseo sexual; todas las personas tenemos deseos sexuales y los controlamos, sin violentar a las demás personas. Los violadores usan la sexualidad para intimidar, dominar o humillar a otra persona. Esto es hostilidad, agresión o locura, pero no sexo. Una violación es un acto de poder, de sometimiento, de dominación.

---

# Guía práctica de anticoncepción



**S**i la sexualidad en sí es complicada, también elegir el método anticonceptivo ideal para nuestras necesidades lo es, porque hay muchos factores que intervienen: que si tengo pareja, que si soy soltera(o), que si nada más tengo relaciones una vez cada semestre, que si no quiero tomar hormonas pero no tengo confianza en el condón y así podemos seguir. Sin embargo, sea cual sea tu situación, el método anticonceptivo que elijas debe cubrir dos requisitos muy importantes:

- Protegerte contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS), sobre todo del VIH-sida, y
- Dar una protección anticonceptiva segura.

La siguiente guía fue elaborada pensando en los métodos anticonceptivos que son más usados o recomendables para los jóvenes. No todos ellos cubren los requisitos que indicamos, pero es importante que sepas en qué consiste cada uno, consultes con algún servicio de orientación, y decidas cuál es el adecuado para ti.



Verás que en muchos casos lo ideal es combinar dos métodos, como el condón y un espermicida (considerada la mejor opción para jóvenes). Obviamente no incluimos métodos como la esterilización o la vasectomía porque no son recomendados para los jóvenes.

### ***Nota importante***

En esta tabla incluimos los porcentajes de efectividad de cada método basándonos en varias fuentes. El cálculo de efectividad de los métodos *supone que estos se utilicen perfectamente.*

## **Condón (preservativo)**

### **■ Descripción**

Es una funda de hule muy delgado (látex) que se usa para cubrir el pene durante las relaciones sexuales y no deja entrar el semen a la vagina, la boca o el ano cuando se eyacula.

### **■ Efectividad**

90-98%

### **■ Ventajas**

- ✓ Es el único método anticonceptivo que protege contra muchas ETS, incluyendo el VIH-sida.
- ✓ Es seguro, si se usa correctamente.
- ✓ Económicamente accesible, los venden en muchos lados.
- ✓ No requiere receta médica.
- ✓ Se puede guardar y llevar discretamente.
- ✓ Es un método de barrera masculino, lo que permite al hombre participar en la anticoncepción.
- ✓ Método ideal para uso frecuente o esporádico.

### **■ Desventajas**

- ✗ El hombre o la mujer pueden experimentar alergia o irritación debido al látex.
- ✗ Requiere de una gran motivación para usarlo cada vez que se tengan relaciones sexuales, si no su efectividad disminuye.
- ✗ Algunos hombres pueden ver disminuída la sensibilidad durante el acto sexual.
- ✗ Si son viejos o se usan incorrectamente pueden romperse.

### **■ Comentarios**

Recomendado para todas las personas, especialmente las jóvenes. Como anticonceptivo, su efectividad aumenta si se combina con algún espermicida.

## ***Espermicidas (jaleas, espumas, cremas, óvulos, tabletas vaginales)***

### **■ Descripción**

Son sustancias que se aplican en el fondo de la vagina antes del coito. Estas sustancias inmovilizan a los espermatozoides, evitando la fecundación.

### **■ Efectividad**

85%

### **■ Ventajas**

- ✓ Pueden combinarse con otros métodos para aumentar su efectividad.
- ✓ Ofrecen algo de protección contra las ETS.
- ✓ Bajo costo.
- ✓ Accesibles, se compran y aplican sin necesidad de consulta médica.

### **■ Desventajas**

- ✗ Si se utilizan solos, su efectividad como anticonceptivos no es muy alta.
- ✗ Su aplicación, antes del acto sexual, puede ser molesta para algunas personas.
- ✗ Pueden crear reacciones alérgicas en algunas personas.
- ✗ Se requiere estar convencida/o para usarlos correctamente cada vez.
- ✗ Difíciles de guardar o transportar discretamente.

### **■ Comentarios**

Si se utilizan en combinación con el condón, forman una buena opción para jóvenes, ya sea como anticonceptivo y como protección contra las ETS.

## ***Diafragma***

### **■ Descripción**

Capuchón de plástico que se inserta en el fondo del cuello del útero antes del acto sexual para impedir el paso de los espermatozoides dentro del cuello del útero.

### **■ Efectividad**

96-98%

### **■ Ventajas**

- ✓ Se usa sólo cuando tienes relaciones.
- ✓ Adecuado para uso frecuente o esporádico.
- ✓ No hay complicaciones médicas.

### **■ Desventajas**

- ✗ Requiere la medición del cuello del útero por parte de un médico y asesoría para saber cómo insertarlo debidamente.
- ✗ Requiere motivación para usarlo cada vez.
- ✗ Debe insertarse en el momento antes del coito y no removerse hasta después de seis horas.
- ✗ Debe usarse junto con un espermicida.
- ✗ Puede ser difícil de guardar o portar discretamente.
- ✗ Puede causar reacciones alérgicas en algunas personas.
- ✗ No protege contra ETS ni VIH-sida.

### **■ Comentarios**

El diafragma siempre debe usarse junto con un espermicida.

## **DIU (dispositivo intrauterino)**

### **■ Descripción**

Pequeño aparato de plástico (o de plástico y cobre) de diferentes formas que se coloca adentro del útero, y evita la unión del espermatozoide con el óvulo.

### **■ Efectividad**

95-97%

### **■ Ventajas**

- ✓ Muy efectivo.
- ✓ Se inserta sólo una vez.
- ✓ No interfiere en la relación sexual.
- ✓ Protección continua y efectiva (puede durar hasta 2 años).

### **■ Desventajas**

- ✗ Debe ser colocado por un médico.
- ✗ La inserción puede ser dolorosa.
- ✗ Puede causar molestias y cólicos, especialmente durante la menstruación.
- ✗ Puede ser expulsado accidentalmente.
- ✗ Puede hacer a la mujer más propensa a tener inflamación pélvica.
- ✗ No protege contra ETS ni VIH-sida.

### **■ Comentarios**

Generalmente el DIU no se recomienda a mujeres jóvenes que no han tenido hijos.

## **Anticonceptivos orales (la píldora)**

### **■ Descripción**

Pastillas hechas a base de hormonas sintéticas. Básicamente, su función es modificar la composición hormonal del organismo, evitando que ocurra la ovulación. También cambia la composición del moco cervical, haciendo difícil el movimiento de los espermatozoides y la implantación de un posible óvulo fecundado.

### **■ Efectividad**

99%

### **■ Ventajas**

- ✓ No interfieren en las relaciones sexuales.
- ✓ Ofrecen protección continua y efectiva.
- ✓ Pueden regular el ciclo menstrual y eliminar los cólicos.
- ✓ Al dejarlas de usar, se recupera la fertilidad de la mujer, aunque puede tomar de 2 a 4 meses.

### **■ Desventajas**

- ✗ No es conveniente para las mujeres que tienen pocas o poco frecuentes relaciones sexuales.
- ✗ Se requiere motivación diaria para tomar la píldora y evitar los olvidos, que afectan su efectividad.
- ✗ No ofrece protección contra ETS ni VIH-sida.
- ✗ Requiere consulta médica.
- ✗ Pueden causar efectos molestos como náusea, dolor de cabeza, sangrado a mitad del ciclo, aumento de peso o dolor en los pechos.
- ✗ Se desconocen sus efectos a largo plazo.

### **■ Comentarios**

La consulta médica es indispensable para determinar qué tipo de píldora usar, ya que cada organismo tiene necesidades distintas. Para protección contra ETS, debe combinarse con el condón.

## ***Norplant (implante anticonceptivo subdérmico)***

### **■ Descripción**

Pequeñas cápsulas que se insertan debajo de la piel (generalmente en el brazo). Cada 24 horas, las cápsulas liberan una hormona sintética que evita la ovulación y cambia la composición del moco cervical, inhibiendo la penetración de los espermatozoides. Una vez insertado, la protección de Norplant dura 5 años.

### **■ Efectividad**

99%

### **■ Ventajas**

- ✓ Adecuado para la mayoría de las mujeres en edad reproductiva.
- ✓ Altamente efectivo.
- ✓ Duración prolongada (5 años).

### **■ Desventajas**

- ✗ No protege contra ETS ni VIH-sida.
- ✗ Requiere la intervención de un médico para colocarlo y removerlo.
- ✗ Su costo puede ser alto.

### **■ Comentarios**

El Norplant es una buena opción para mujeres que desean protección anticonceptiva eficaz por periodos prolongados.

En cambio, puede no ser adecuado para mujeres jóvenes que desean tener hijos en los próximos 2 o 3 años.

Para protección contra ETS, usar junto con condón.

## ***Ritmo (o abstinencia periódica)***

### **■ Descripción**

Se basa en tener relaciones sexuales únicamente en los días "seguros" del ciclo menstrual femenino, y suspenderlas en los días fértiles, cercanos al día en que ocurre la ovulación.

### **■ Efectividad**

Variable

### **■ Ventajas**

- ✓ Ningún costo económico.
- ✓ No requiere del uso de ningún dispositivo.
- ✓ No hay molestias ni efectos secundarios.

### **■ Desventajas**

- ✗ Los días "seguros" son muy difíciles de determinar si la mujer no tiene un ciclo regular.
- ✗ Requiere que la mujer sepa exactamente cuándo ovula para poder conocer sus días fértiles e infértiles.
- ✗ Exige motivación y disciplina.
- ✗ No ofrece protección contra ETS ni VIH-sida.

### **■ Comentarios**

Para que un método natural ofrezca mayor protección anticonceptiva, se recomienda que se combine con algún otro, ya sea natural, de barrera, o químico.

Para protección contra ETS, debe combinarse con el condón.

## **Retiro (o coito interrumpido)**

### ■ **Descripción**

Consiste en retirar el pene de la vagina unos momentos antes de eyacular, para hacerlo fuera de la vagina.

### ■ **Efectividad**

75%

### **Ventajas**

- ✓ Ningún costo económico.
- ✓ No requiere del uso de ningún dispositivo.
- ✓ No hay efectos secundarios.
- ✓ Puede utilizarse en cualquier momento.

### ■ **Desventajas**

- ✗ Muy poco confiable.
- ✗ Requiere que el hombre tenga disciplina y mucho control físico y emocional.
- ✗ El líquido pre-eyaculatorio que sale del pene antes de la eyaculación puede contener espermatozoides.
- ✗ No ofrece protección contra ETS ni VIH-sida.

### ■ **Comentarios**

No se recomienda para los jóvenes, porque no es seguro.

Puede interferir en el placer de la relación sexual y crear tensiones emocionales.

## **Método Billings (o moco cervical)**

### ■ **Descripción**

Consiste en que la mujer revise el moco cervical todos los días. Cerca de la ovulación, éste se volverá elástico y transparente y se deberán evitar las relaciones sexuales.

### ■ **Efectividad**

Variable

### ■ **Ventajas**

- ✓ Es más efectivo que el ritmo.
- ✓ Ningún costo económico.
- ✓ No requiere del uso de ningún dispositivo.
- ✓ No hay efectos secundarios.

### ■ **Desventajas**

- ✗ Requiere de entrenamiento para que la mujer reconozca las diferencias de apariencia de sus flujos vaginales.
- ✗ Puede incomodar a la mujer que no le gusta tocar su cuerpo.
- ✗ No ofrece protección contra ETS ni VIH-sida.

### ■ **Comentarios**

La efectividad anticonceptiva aumenta si se combina con otro método (como el de la temperatura).

Para obtener protección contra ETS y VIH-sida, debe usarse junto con el condón.

## ***Método de temperatura basal***

### **■ Descripción**

La mujer debe tomarse la temperatura todos los días por la mañana antes de levantarse y anotarla. Al estar ovulando, ésta aumenta medio o un grado, y se mantendrá así hasta el día de la menstruación, por lo que en esos días no deberán tenerse relaciones sexuales.

### **■ Efectividad**

Variable

### **■ Ventajas**

- ✓ No hay efectos secundarios.
- ✓ Ningún costo económico.

### **■ Desventajas**

- ✗ Requiere disciplina y motivación para hacerlo todos los días.
- ✗ La temperatura puede subir por alguna otra razón y los datos se pueden confundir.
- ✗ No ofrece protección contra ETS ni VIH-sida.

### **■ Comentarios**

Para mayor protección anticonceptiva, debe combinarse con otro método.

Para protección contra ETS, debe combinarse con el condón.

## ***Abstinencia***

### **■ Descripción**

No tener relaciones sexuales con penetración.

### **Efectividad**

100%

### **■ Ventajas**

- ✓ Mientras no haya relaciones sexuales, no existe el riesgo de un embarazo no deseado ni de ETS.
- ✓ Puede haber ventajas de tipo emocional o social para quien decide no tener relaciones sexuales hasta ser mayor o más maduro.

### **■ Desventajas**

- ✗ Si al decidir abstenerse no te informas sobre métodos anticonceptivos, existe un mayor riesgo de tener relaciones sexuales no planeadas que resulten en embarazo o en el contagio de alguna ETS o VIH-sida.

---

# Las enfermedades de transmisión sexual (ETS)



**U**

no de los riesgos de tener relaciones sexuales son las enfermedades de transmisión sexual (ETS). Además de que en general las personas no estamos muy bien informadas sobre cómo prevenirlas y tratarlas, existen muchos prejuicios que hacen que el tema sea incómodo o difícil de tratar. Por ejemplo, muchas personas creen que las ETS sólo le dan a personas sucias o promiscuas. Esto es totalmente falso: todas las personas sexualmente activas estamos en riesgo de contraer alguna ETS, independientemente de cómo sea nuestro estilo de vida. Algunos piensan que sólo cuando tienes relaciones con una persona desconocida estás en riesgo de que te contagien, pero la verdad es que tanto un/a amigo/a como un/a extraño/a te puede contagiar si no te cuidas. La mayor parte de las veces no nos damos cuenta de que tenemos

una infección; pero conviene estar prevenido: si no se atienden, algunas ETS pueden provocar a la larga problemas de infertilidad.

Desde que se descubrió la penicilina, en 1928, la mayoría de las enfermedades sexualmente transmitibles son curables. El herpes es la excepción, ya que una vez que este virus entra en tu organismo, nunca se elimina completamente. Pero aun así el herpes no es mortal. Actualmente, conocemos una ETS que sí es mortal y que está acabando con la vida de miles de personas en todo el mundo: el sida.

Es difícil hablar sobre el sida sin sonar exagerado o alarmista. Muchas personas y grupos han convertido el tema del sida en un pretexto para imponer un tipo de moral, condenando a quienes no comparten su estilo de vida. Para ti, que estás al comienzo de tu vida sexual (o casi), el sida parece especialmente diseñado para asustarte y evitar que disfrutes de tu sexualidad. Es paradójico que algo tan placentero y bello como el sexo pueda causar enfermedad y muerte. Pero si dejamos los prejuicios y las ideas fijas a un lado, debemos enfrentar la realidad: el sida existe, y es una enfermedad mortal que se contagia por el intercambio de líquidos vitales (como la sangre, los fluidos vaginales o el semen). Esto no significa que ya no puedas tener relaciones sexuales o que éstas tengan que dejar de ser placenteras. De lo que se trata es de que estés informado y sepas cómo protegerte a ti y a tu pareja.

Además del VIH-sida, existen otras ETS a las que estás expuesto si tienes relaciones sexuales. La buena noticia es que el condón te protege contra toda ellas. Las más comunes son: gonorrea, sífilis, herpes, clamidia (linfogranuloma venéreo) y papiloma (verruca venérea).

## **¿Qué es el sida?\***

Es una enfermedad infecciosa y mortal, causada por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), que ataca el sistema de defensas del ser humano y lo deja desprotegido ante cualquier microorganismo.

## **Sida significa**

**Síndrome:** conjunto de síntomas y signos.

**Inmuno:** se refiere al sistema de defensas, llamado sistema inmunológico, encargado de reconocer y eliminar todos aquellos microorganismos dañinos para el ser humano.

**Deficiencia:** falla o función insuficiente. La inmunodeficiencia hace que el organismo humano quede expuesto a un sinnúmero de infecciones y cánceres, ya que el sistema inmunológico funciona de manera deficiente.

**Adquirida:** hace referencia a que esta enfermedad no es hereditaria, sino que se contrae en algún momento de la vida.

## **¿Cómo actúa el VIH?**

El virus se introduce en el organismo y se reproduce sin causar síntomas por mucho tiempo. Es cuando se dice que una persona es seropositiva; es decir, que tiene el virus pero aún no ha desarrollado la enfermedad. Poco a poco los virus atacan las células del sistema inmunológico y dejan al organismo expuesto a enfermedades e infecciones que pueden causarle la muerte.

---

\* La información, desde este punto hasta "¿Cómo saber si se tiene la infección por VIH?" fue tomada de *Información básica sobre sida* elaborado por CONASIDA.



# Síntomas generales de las ETS

## Mujeres

## Hombres

### Heridas

♀ Pequeñas heridas no dolorosas cerca de la vagina y/o en otra parte del cuerpo pueden ser una señal de sífilis. Heridas dolorosas o ampollas cerca de los genitales pueden ser síntoma de herpes.

♂ Pequeñas heridas no dolorosas en el pene y/o en otras partes del cuerpo pueden ser una señal de sífilis. Heridas dolorosas cerca del pene o el ano pueden ser síntoma de herpes.

### Secreciones

♀ Las secreciones vaginales son normales, pero si causan irritación o comezón o son de color blanco o amarillento debes acudir al médico. Si hay secreción en el ano también debes atenderte.

♂ Si hay un "goteo" del pene de color blanco o transparente, debes acudir al médico, ya que puede ser gonorrea u otro tipo de infección.

### Ardor

♀ Si sientes ardor o dolor al orinar, puede ser síntoma de alguna ETS. Si orinas muy seguido (tres o más veces en una hora) debes checarlo con el médico. Pueden ser síntomas de alguna ETS o de infección de la vejiga.

♂ Igual que en el caso de las mujeres. Pero cuando se presenta una secreción del pene además del ardor, muy posiblemente se trate de gonorrea u otro tipo de infección en la uretra.

### Garganta irritada

♀ Puedes tener la garganta irritada por muchas razones, pero si has tenido sexo oral y sientes irritación en la garganta, este puede ser un síntoma de gonorrea.

♂ Igual que en el caso de las mujeres.

### Comezón

♀ Si tienes comezón en el área de la abertura de la vagina puede ser un síntoma de ETS. Si hay comezón persistente en el pubis pueden ser ladillas.

♂ La comezón alrededor del orificio del pene o ano, puede ser una infección. Si hay comezón persistente en el pubis pueden ser ladillas.

### Ronchas o erupciones

♀ Si hay ronchas o erupciones en las plantas de los pies o en las palmas de las manos puede ser alguna ETS.

♂ Igual que en el caso de las mujeres.

### Verrugas

♀ Las verrugas u otro tipo de protuberancias o "bolitas" en el área de los genitales deben ser revisadas por un médico.

♂ Igual que en el caso de las mujeres.

### Dolor

♀ ...en la parte baja del abdomen. Este puede ser un síntoma de una infección que ha pasado de los genitales al útero o las trompas. Si presentas este síntoma debes acudir inmediatamente al médico. Si hay alguna posibilidad de que estés embarazada y tienes este síntoma, es urgente que vayas a algún centro de salud.

♂ ...en el área de los genitales y la ingle. Este puede ser un síntoma de gonorrea u otra ETS que se está extendiendo. Acude al médico inmediatamente.

## **¿Cómo se transmite el VIH?**

Únicamente de tres formas:

1. por contacto sexual no protegido, al intercambiar fluidos corporales como sangre, semen, líquido preyaclutorio y secreciones vaginales con una persona infectada;
2. por vía sanguínea, cuando se realizan transfusiones con sangre infectada o al compartir jeringas, y
3. por vía perinatal, de una madre infectada a su hijo, ya sea durante el embarazo, el parto, o bien durante la lactancia, por medio de la leche materna.

## **¿Quién puede contagiarse con el virus que produce el sida?**

Todos los que se expongan a cualquiera de las formas de transmisión, sin importar sexo, edad, raza, o condición social.

## **¿Cómo saber si se tiene la infección por el VIH?**

La única forma de saberlo es mediante la prueba de detección de anticuerpos contra el VIH en una muestra de sangre. Si están presentes dichos anticuerpos se dice que la prueba es positiva, y la persona es seropositiva.

## **¿Qué hacer para evitar el sida?**

Se ha hablado mucho acerca del sexo seguro. Lo más curioso es que “sexo seguro” puede significar cosas completamente distintas para cada persona. Para algunas, el sexo más seguro es el que no existe: la abstinencia; para otras lo que lo define es la fidelidad absoluta. Sin embargo, no es muy realista pensar en abstinencias o fidelidades absolutas: hay quienes pensamos que el sexo se puede disfrutar con responsabilidad,

ya que el sida es una realidad y más vale saber qué prácticas son más seguras y cuáles son peligrosas. Aquí te presentamos siete puntos sobre “sexo seguro” que hemos encontrado en algunos libros sobre el tema:

1. Hay que pensar, hablar e informarse sobre la prevención de VIH mucho antes de tener relaciones sexuales.
2. Usa condón siempre que haya penetración vaginal o anal y sexo oral. (Aquí siempre quiere decir exactamente *siempre*.)
3. Trata de conocer bien a tu pareja. Lo ideal sería que sepas sobre su salud y sobre cómo ha sido su vida sexual: si ha tenido muchas parejas, si utilizaba siempre el condón. (Esta información no sirve como prueba del sida, pero el saber tal vez te dé cierta tranquilidad.)
4. Reduce el número de parejas con las que tienes relaciones sexuales. Una relación monógama con alguien que no está infectado de sida es lo más seguro.
5. Usar condones junto con algún espermicida es la mejor prevención contra el sida y el embarazo no deseado. (No está comprobado que los espermicidas destruyan a ningún tipo de virus, lo que sí destruyen son espermatozoides.)
6. El sexo oral puede ser riesgoso, sobre todo si hay heridas en la boca y si la pareja sufre de alguna ETS. El semen, el líquido preyaclutorio, los fluidos y sangre vaginales (aunque en menor medida) pueden transmitir el VIH. (Aunque suene como lo más antierótico del planeta, parece que puede ser divertido y es recomendable utilizar el condón para el sexo

oral con un hombre, y cuadros de latex o de plástico autoadherible para el sexo oral con una mujer.)

7. Piensa que cuando estás bajo el influjo del alcohol o las drogas es muy fácil que se te olvide practicar el sexo seguro, así que procura estar siempre alerta.

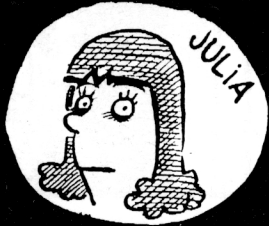
Como ya te habrás dado cuenta, le hemos hecho bastante propaganda al condón. Lo hacemos porque se sabe que es la mejor opción si has decidido tener una vida sexual responsable y placentera. Por si quedan algunas dudas, aquí te van las diez reglas de oro del uso del condón...

1. Al comprar los condones: fíjate que no estén almacenados en lugares muy calientes o húmedos, ya que esto los puede afectar.
2. Al comprar los condones: fíjate en la fecha de caducidad (¡casi nadie lo hace!)
3. Al guardar tus condones: no los guardes hechos bola junto con otros objetos que puedan hacerles agujeritos (en cajones o bolsas llenas de chácharas) o en lugares muy húmedos o calientes.
4. Al abrir los condones: No uses las uñas o los dientes para sacar el condón de su paquetito (sí, ya sabemos que la envoltura puede ser medio desesperante, pero es mejor hacerlo con calma).
5. Al preparar el condón: Para checar de qué lado hay que ponerlo cuando está enrollado, basta con soplar de cada lado del condón para ver de qué lado se desenrolla (ésa no te la sabías, ¿verdad?).
6. Al poner el condón: sostén la punta del condón con los dedos (¡sin las uñas!) mientras lo desenrollas sobre el pene.

Esto permite que se mantenga la “burbujita” de la punta del condón que es el receptáculo de semen después de la eyaculación. Desenrolla el condón lo más que se pueda, hasta llegar a la base del pene.

7. Después de la eyaculación: no te esperes a sacar el pene hasta que esté blando, porque así es muy fácil que se salga el condón. El condón siempre se pone y se quita cuando el pene está erecto.
8. Después de la eyaculación: al retirar el pene de la vagina hazlo sosteniendo el condón para que no se salga.
9. Después de retirar el condón: tíralo en un cesto de la basura en vez de usar el excusado.
10. Después de retirar el condón: lava el pene con agua y jabón. Si no lo lavas, pueden quedar residuos de semen, y aunque parezca increíble, si el pene toca la vagina existe la posibilidad de que el residuo de semen entre a la vagina.

# MOMENTO DE DECISIÓN



LOS DOS IBAN A LA UNIVERSIDAD, PERO NO SOLO HABLABAN Y SE PREOCUPABAN POR SUS ESTUDIOS...

ENTONCES ¿VIENES A LA ASAMBLEA?

MMH... BUENO UN RATITO... ACUERDATE QUE ESTOY EN EXAMEN



TAMBIEN SE INTERESABAN POR LOS EVENTOS POLÍTICOS, CULTURALES, EN FIN LES PREOCUPABA EL MUNDO EN QUE VIVÍAN...

¡CARAY! VE NOMÁS EL PERIÓDICO, PURAS MALAS NOTICIAS!

Si... Y SI NOSOTROS NO HACEMOS ALGO ASÍ SEGUIRÁN



Y AUNQUE A VECES TENÍAN UNAS DISCUSIONES GRUESÍSIMAS...

Y ES POR ESO QUE EL FORTALECIMIENTO EN LA SOCIEDAD CIVIL ES LA

¡QUE BÁRBARO! COMO ERES ROLLERO

Ni MODO ES QUE ESTUDIO SOCIOLOGÍA

SE NOTA



YA LLEVABAN UN BUEN RATO DE SER NOVIOS Y SE QUERÍAN UN RESTO

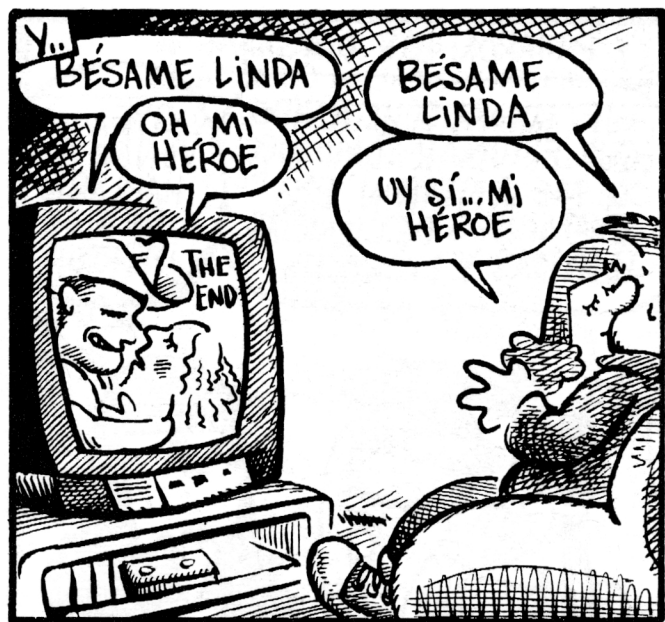
ME ENCANTA CUANDO TRAE ROLLO POÉTICO...  
ORASÍ ME INSPIRE

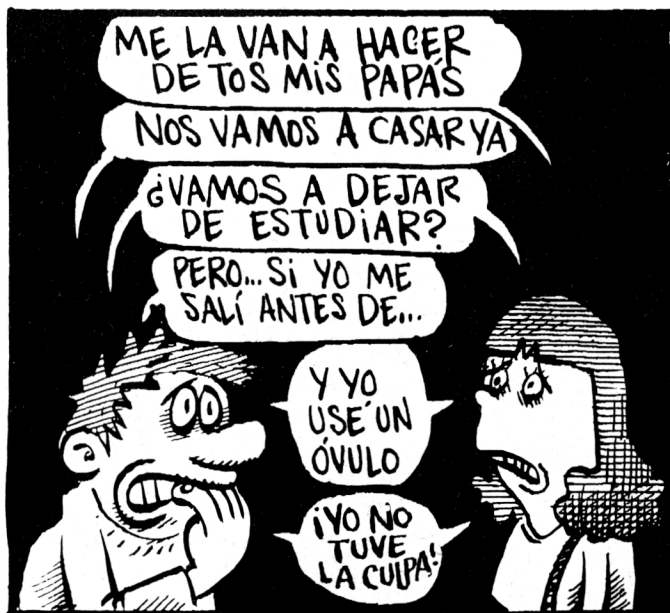


A VECES TENÍAN RELACIONES SEXUALES Y SABÍAN COMO CUIDARSE...









CUANDO DESPUÉS DE UNA RELACIÓN SEXUAL, COMPLICADA O SENCILLA, SATISFACTORIA O INSATISFACTORIA, CACHONDA O ABURRIDA ETC... RESULTA UN EMBARAZO, EXISTEN 3 OPCIONES...



- 1.- TENER EL HIJO Y QUEDARSELO
- 2.- TENER EL HIJO Y DARLO EN ADOPCIÓN
- 3.- INTERRUMPIR EL EMBARAZO

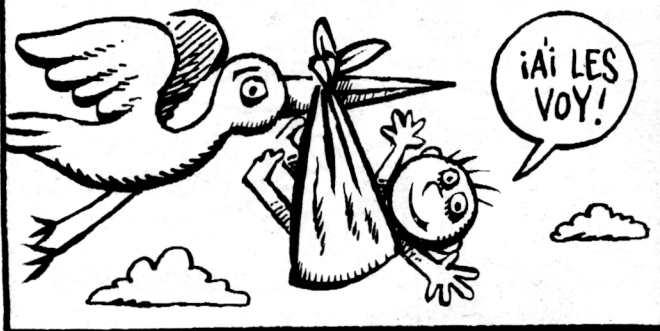
EN ESTOS DILEMAS MUCHAS VECES UN MIEMBRO DE LA PAREJA DECIDE UNA COSA Y EL OTRO LA CONTRARIA. ESTO LLEVA A TENER RUPTURAS MUY DOLOROSAS...



SIN EMBARGO ALGUNAS VECES HAY COINCIDENCIA Y ESTA DECISIÓN PUEDE SER COMPARTIDA. EN AMBOS CASOS SE TOMA UNA DECISIÓN, ASÍ QUE VEAMOS LAS OPCIONES QUE TENEMOS.



LA PRIMERA OPCIÓN IMPLICA UN CAMBIO FUNDAMENTAL EN LA VIDA DE LA PAREJA. ASUMIRSE COMO PADRES ES ASUMIRSE COMO ADULTOS. LA PAREJA TIENE QUE COMPARTIR RESPONSABILIDADES DEL CUIDADO, CARINO, ATENCIÓN, GASTOS EDUCACIÓN, ETC... DE SU BEBE'



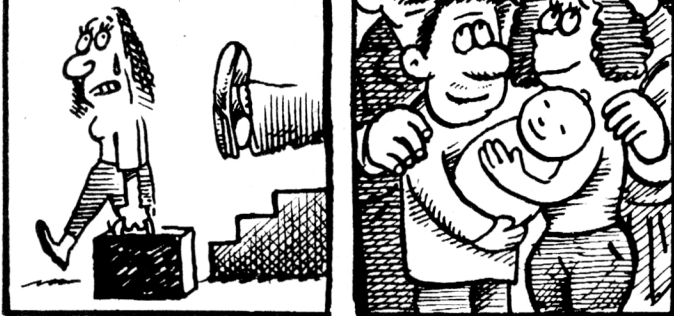
A VECES ESTOS JÓVENES PADRES Y PAREJAS FUNCIONAN MUY BIEN, OTRAS NO TANTO...



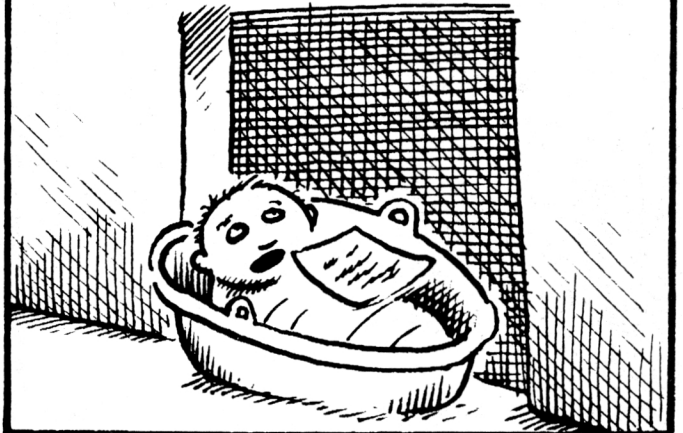


ALGUNAS VECES EXISTE COMPRESIÓN DE LOS FAMILIARES Y ESTO PUEDE SER DE GRAN AYUDA...

¡CÓMO QUISIERA QUE ME ECHARAN UNA MANO!



LA SEGUNDA OPCIÓN NO ES MUY FRECUENTE, AUNQUE SÍ EXISTEN ALGUNOS GRUPOS RELIGIOSOS QUE DAN APOYO A MUJERES EMBARAZADAS Y DESPUÉS AYUDAN EN LA ADOPCIÓN DEL BEBÉ...



HAY QUE TENER EN CUENTA QUE AL DAR AL BEBÉ EN ADOPCIÓN SE PIERDEN LOS DERECHOS SOBRE EL...



LA TERCERA OPCIÓN ES LA INTERRUPCIÓN DEL EMBARAZO O ABORTO. AUNQUE ES USUAL QUE SE PRACTIQUE, EN MÉXICO EL ABORTO VOLUNTARIO ESTA PENALIZADO LEGALMENTE.



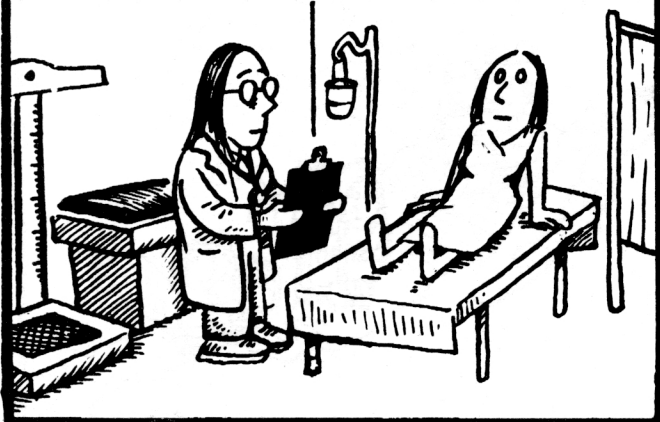
JUSTAMENTE POR NO SER UN SERVICIO LEGAL EXISTEN MUCHOS Y GRAVES RIESGOS AL HACERLO. NO SIEMPRE SE TIENE ACCESO A UNA CLÍNICA O A DOCTORES BIEN PREPARADOS



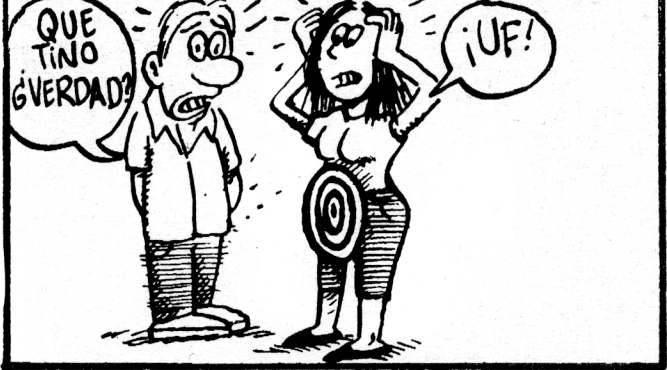
ESTO PUEDE DERIVAR EN PELIGROS Y PROBLEMAS DE SALUD, ESTERILIDAD O HASTA LA MUERTE...



SIN EMBARGO, EL ABORTO REALIZADO POR PERSONAL MEDICO CAPACITADO, EN CONDICIONES SEGURAS Y CON LAS TECNICAS ADECUADAS NO REPRESENTA RIESGO PARA LA SALUD.



AUNQUE HAY QUE INTENTAR HACER TODO LO POSIBLE PARA PREVENIR UN EMBARAZO NO DESEADO, AVECES SE DAN MUCHOS PROCESOS DE NEGACION, REPRESION, PROBLEMAS PSICOLOGICOS, DESCUIDOS O FALLAS EN LOS METODOS ANTICONCEPTIVOS



POR OTRO LADO EXISTEN PREJUICIOS. CIERTOS SECTORES DE LA SOCIEDAD CONSIDERAN QUE EL ABORTO ES UN ASESINATO.



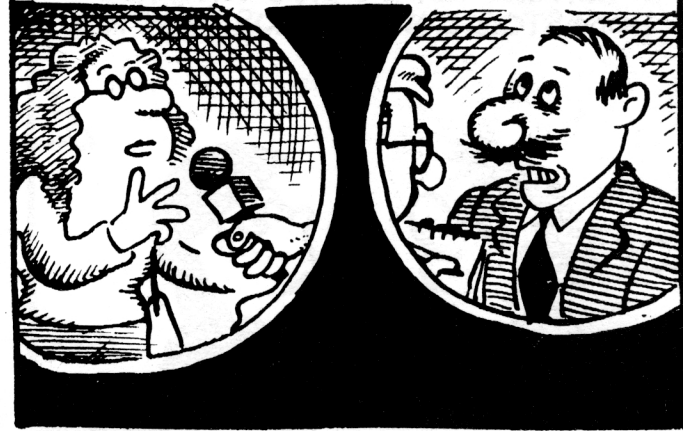
SI SE DECIDE POR EL ABORTO, ADEMAS DE TODOS LOS PROBLEMAS HAY QUE ENFRENTAR EL DE LA ILEGALIDAD.



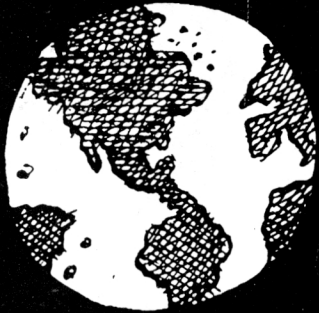
A PESAR DE QUE EL ABORTO VOLUNTARIO ESTA PENALIZADO, CADA AÑO SE ESTIMA QUE 850,000 MUJERES MEXICANAS LO REALIZAN Y CONTRADICTORIAMENTE NINGUNA HA SIDO ENCARCELADA.



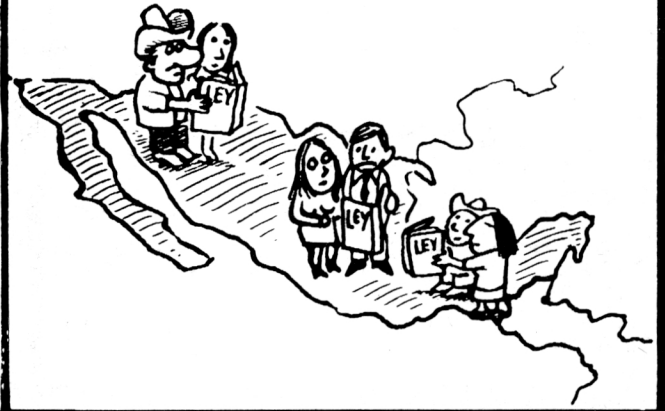
ESTA TOLERANCIA EXISTE PORQUE LA MAYORIA DE LA POBLACION SEGUN ENCUESTAS, OPINA QUE ESTA DECISION DEBE CORRESPONDER A LA PAREJA Y NO AL GOBIERNO NI LA IGLESIA.



ESTE RAZONAMIENTO SE HA IDO GENERALIZANDO Y HOY EN DÍA 2/3 PARTES DE LA POBLACIÓN MUNDIAL SE RIGE CON LEYES QUE ACEPTAN EL ABORTO POR DECISIÓN DE LA MUJER, O POR RAZONES PSICOLÓGICAS O ECONÓMICAS.



EN MÉXICO, CADA ESTADO TIENE SUS PROPIAS LEYES QUE DETERMINAN EN QUE CASOS SE PERMITE EL ABORTO.



PERO LAS LEYES AVECES NO REFLEJAN LAS NECESIDADES DE LOS SERES HUMANOS Y EN LA MEDIDA EN QUE LAS PERSONAS EJERCEN PRESIÓN SOBRE SUS REPRESENTANTES POLÍTICOS LAS LOGRAN CAMBIAR...



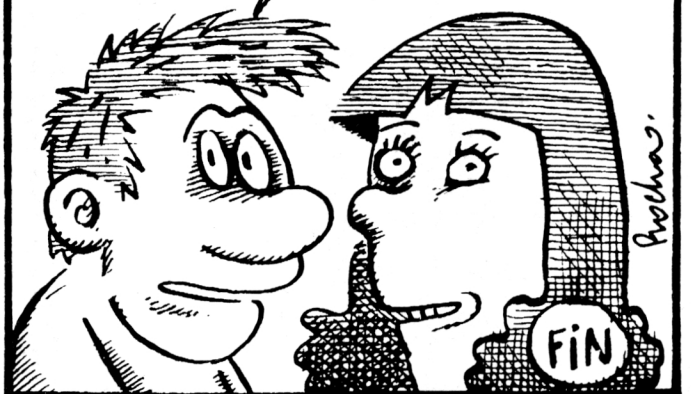
PARA TOMAR UNA DECISIÓN PODEMOS ACUDIR A GENTE EN QUIEN CONFIAMOS POR SU EXPERIENCIA PARA PLANTEAR NUESTRAS DUDAS Y CONFLICTOS.



LO MÁS IMPORTANTE: ANTE EL PROBLEMA DEL EMBARAZO NO DESEADO CADA QUIEN DEBE TOMAR SU PROPIA DECISIÓN. LO QUE NOS PUEDE DAR TRANQUILIDAD ES SABER QUE HEMOS SIDO SINCEROS Y HONESTOS CON NOSOTROS MISMOS.



LLEGO' LA HORA... Y USTEDES YA OYERON: LA DECISIÓN ES DE CADA QUIEN



---

# Embarazo no deseado y aborto

# M

uchos jóvenes piensan que embarazarse no ha de ser tan fácil, o que no le va a pasar justo a ella, o que cuando lo haces la primera vez no pasa nada. Es fácil quedarse en la negación antes que enfrentar un problema que puede ser nuestro. “Lo mejor es prevenir”. De acuerdo: si vives tu sexualidad responsablemente y te proteges (a ti y a tu pareja) con un método anticonceptivo, lo más probable es que no pases por la experiencia de un embarazo no deseado. Sin embargo, hay muchos casos en los que no tienes todo el control. Desgraciadamente, los anticonceptivos pueden fallar. Puede ser que no los sepas usar correctamente, pero también que no te hayan funcionado bien. Por otro lado, hay miles de mujeres, jóvenes y adultas, que no han recibido ni la educación ni la información necesaria para evitar un embarazo. Hay violacio-



nes de desconocidos, pero también de conocidos. Y finalmente, somos seres humanos y cometemos errores, tenemos olvidos o nos hacemos güajes.

Imagínate a una pareja de chavos, en una relación que puede ser complicada o sencilla, frustrante o placentera. Sin que se lo esperen, resulta que la chava se embaraza. ¿Qué hacen ahora? Hay tres opciones posibles:

- ✓ Tener el hijo/a y asumir la responsabilidad de ser padres;
- ✓ Tener el hijo/a y darlo/a en adopción;
- ✓ Interrumpir el embarazo.

Visto como algo que le sucede a otros chavos, puede ser fácil juzgar. Muchos pueden opinar que a esta pareja no le queda más que asumir su responsabilidad ya que ellos tuvieron la culpa, o fueron unos irresponsables, o no eran suficientemente maduros para tener relaciones y medir las consecuencias. Desde este punto de vista, parece que el embarazo fuera el castigo que reciben los que tienen relaciones sexuales, un castigo que hay que asumir para aprender la lección. La maternidad no debe percibirse así.

Otros pueden opinar que lo ideal sería continuar el embarazo, pero dar al bebé en adopción, para que así tanto la chava como el chavo no vieran afectada su vida con un embarazo no planeado y pudieran seguir con sus estudios o sus proyectos. El problema es que llevar a término un embarazo para entregar el hijo o hija a desconocidos es un proceso muy doloroso para muchas mujeres. Además hay muchos otros problemas relacionados con la adopción, de tipo legal y psicológico.

Finalmente, está la tercera opción: la interrupción del embarazo. Esta decisión es difí-

cil y puede ser dolorosa, pero la realidad es que miles de mujeres abortan cada año en todo el mundo.

### *La realidad es así: real*

El tema del aborto toca muchos aspectos y genera mucha polémica. Es importante identificar algunos de los mitos que lo rodean.

Uno de los mitos más comunes es que solamente abortan las mujeres jóvenes y solteras. Esto es totalmente falso: aunque es cierto que las mujeres adolescentes y jóvenes son más vulnerables al embarazo no deseado, los datos muestran que en nuestro país mujeres de todas las edades, casadas o solteras, han pasado por esta experiencia. En México, un 65% de las mujeres que abortan son casadas, y un 70% son madres de numerosos hijos, según un estudio de la UNAM.

Otro mito consiste en creer que si hubiera una mejor educación sexual y más servicios de anticoncepción, ya no existirían los abortos. Desgraciadamente, no sucede así. Aun en los países que cuentan con los servicios de anticoncepción y educación sexual más avanzados, se sigue recurriendo al aborto, ya que sigue habiendo mujeres que quedan embarazadas sin desearlo. Una mujer puede embarazarse aunque esté utilizando métodos anticonceptivos (ningún método es 100% seguro), o su embarazo puede ser el resultado de una violación. El aborto responde a una realidad social.

Quizá una de las ideas más comunes sobre el aborto es que es muy peligroso, y que causa daños físicos y psicológicos en la mujer. Lo que sucede es que cuando el aborto es ilegal, la mayoría de las mujeres que se provocan un aborto lo hace con personas que no están

capacitadas, y que lo practican en condiciones poco higiénicas e inseguras. Así, clandestinamente, el aborto sí implica un riesgo para la salud e incluso las vidas de las mujeres. En cuanto a que el aborto cause traumas de tipo psicológico, resulta lógico pensar que cuando una mujer decide abortar y lo tiene que hacer en la clandestinidad, esto la dañe emocionalmente. En sí, el aborto no es peligroso; son las condiciones en las que se hace las que lo pueden volver así. El aborto realizado por gente capacitada, con técnicas seguras, sobre todo dentro de los primeros tres meses de embarazo es un procedimiento sencillo y sin riesgo.

### ***Puede ser legal, no es inmoral y tampoco engorda***

En México el aborto es ilegal, está penado por la ley. Cada estado tiene su propio Código Penal en el que se encuentran los artículos que regulan la práctica del aborto. En el D.F. estos datan de 1931, mientras que en varios estados se han hecho modificaciones que han ampliado las causas por las que se permite el aborto. Los tres casos en los que el aborto no se castiga en el D.F. son: cuando el embarazo sea el resultado de una violación; cuando el aborto fue provocado de manera imprudencial (es decir cuando el aborto se debió a una caída, a un accidente), o cuando está en riesgo la vida de la mujer. La mayoría de los estados incluyen estas tres causas, y 19 estados las han ampliado para incluir «peligro de malformaciones físicas o mentales graves para el producto» (Coahuila, Colima, Yucatán), o «cuando el embarazo cause grave daño a la salud de la madre» (Nayarit, Nuevo León, Jalisco). En Yucatán además se permite por causas econó-

micas cuando la mujer tenga ya tres hijos, y la modificación de 1990 en Chiapas (congelada) incluía el aborto como planificación familiar y cuando la mujer fuera soltera.

A pesar de las limitaciones impuestas por las leyes, se calcula que en México se realizan 850,000 abortos cada año<sup>1</sup> —a veces se habla de uno o dos millones de abortos, la cifra exacta es imposible de conocer. Una de las razones aducida por mucha gente que se opone a que el aborto sea más accesible a un mayor número de mujeres, parte de la creencia errónea de que si el aborto es accesible, el número de mujeres que abortan aumentaría considerablemente. En realidad, se ha demostrado que la legalización del aborto no produce un aumento en su incidencia; por ejemplo, en México cada año abortan 2.3 mujeres por cada 100, mientras que en Holanda, donde el aborto es legal, la tasa es de 0.53 abortos por cada 100 mujeres.

Si la legalización o despenalización amplia va acompañada de una mejor educación sexual y mejores servicios de anticoncepción, disminuye el número de abortos, pero sobre todo disminuye el número de mujeres que mueren o sufren complicaciones debido a abortos mal practicados. La necesidad de servicios de aborto, sin embargo, no desaparece ni desaparecerá nunca, como han reconocido los países en los que se ha legalizado (Noruega, Suecia, Holanda, Estados Unidos, China y Cuba) o en los que permite por razones económicas o so-

---

<sup>1</sup>Raúl López García, «El aborto como problema de salud pública», en *Maternidad sin riesgos en México*, pp. 85-90.

ciales (Italia, Francia, Inglaterra, Australia).

El caso de Italia es muy interesante, puesto que se trata de un país mayormente católico, en cuyo territorio se encuentra además el Vaticano. En 1978 el Parlamento despenalizó el aborto motivado por la situación de injusticia que significaba el que las mujeres con recursos económicos pudieran practicarse abortos en buenas condiciones, mientras que las mujeres de pocos recursos debían acudir a métodos que muchas veces resultaban mortales. Los grupos progresistas plantearon que la legalización del aborto era parte de las condiciones básicas necesarias para una sociedad democrática. Defendieron su postura con criterios de justicia social, argumentando que cualquier sociedad tiene la obligación moral de fomentar el mejoramiento de las condiciones necesarias para el bienestar de todas las mujeres. Si sólo las mujeres que tienen recursos económicos tienen esas condiciones, hay una quiebra moral. La ley que tutela la maternidad y la interrupción voluntaria del embarazo en Italia indica que el aborto está permitido: para salvar la vida de la mujer, para preservar su salud física o su salud mental, en caso de violación o incesto, anomalías del feto, y por razones sociales o económicas. Sin embargo, en 1981, el jefe del Vaticano, papa Juan Pablo II —a través de la Democracia Cristiana y del Movimiento Social Italiano (fascista)— promovió un referéndum para intentar limitar la ley. Cerca de 40 millones de italianas e italianos votaron a favor de mantener la ley tal cual estaba, demostrando que para ellas y ellos la religión es un ámbito que puede mantenerse separado de las creencias sobre justicia, salud, ética, maternidad y legalidad.

### *A propósito de la religión*

Para muchas religiones e iglesias —luterana, episcopal, presbiteriana y judía— la decisión sobre un aborto debe ser tomada por cada mujer, de acuerdo con su conciencia y sus creencias. En cuanto a la religión católica, sabemos que el papa Juan Pablo II, así como obispos y arzobispos de casi todo el mundo, han condenado el aborto reiteradamente. A pesar de ello un número cada vez mayor de personas que se sienten católicas disienten de las enseñanzas de la iglesia: según éstas, los anticonceptivos artificiales son abortivos y por lo tanto están prohibidos, lo mismo que la reproducción asistida o fecundación artificial. El aborto se compara con el homicidio, lo mismo que la eutanasia, o buena muerte. Es decir, las personas, aunque sobre todo le toca a las mujeres, no tienen derecho a elegir, a tomar decisiones sobre su vida, so pena de ser excomulgadas.

Sin embargo, en el continente americano se han abierto oficinas en cuatro países, Estados Unidos, Uruguay, México y Brasil, de una organización llamada Católicas por el Derecho a Decidir. Esta agrupación defiende el derecho de las mujeres a tomar decisiones sobre su vida, incluyendo la interrupción de un embarazo, con base en su conciencia. Se basan en las argumentaciones de teólogos disidentes y en las enseñanzas tradicionales de la religión católica: «Quien no atiende a su conciencia no es capaz de responsabilizarse de sus actos» y «A todas las mujeres, en particular a las pobres, les asiste el derecho a contar con lo necesario para la crianza de los hijos y a decidir cuántos tener...»

## ***Una decisión difícil***

Hemos visto la serie de factores relacionados con el aborto, legal o ilegal. No hay que olvidar tampoco que para muchas personas especialistas en el tema, el aborto es uno más de los derechos reproductivos de las personas. ¿Por qué quién más que una mujer que está embarazada puede saber si será capaz de dar los cuidados y el amor que requiere una hija o un hijo?

La ilegalidad del aborto acarrea, además, problemas de justicia social. Las mujeres que tienen recursos pueden acudir con un médico confiable para interrumpir un embarazo, mientras que muchas mujeres sin recursos, del campo y la ciudad, acuden con personas no calificadas que les practican un aborto en las peores condiciones, o se lo provocan ellas mismas, poniendo en riesgo su salud y su vida. La cantidad de mujeres que acuden a los centros de salud por complicaciones de abortos mal practicados (infecciones, hemorragias) es de tal magnitud que constituye un grave problema de salud pública. Así, se ha calculado que en México diariamente se ocupan 1,500 camas por esta causa.

Es importante también tomar en cuenta que las leyes muchas veces no reflejan las necesidades de todas las personas. No todo lo que es ilegal es necesariamente ilegítimo. Las leyes pueden y, en este caso, deben cambiar. Si las y los ciudadanas/os nos hiciéramos escuchar por nuestros representantes políticos (las y los diputados), sería posible cambiar las leyes para hacerlas más acordes con nuestros deseos y necesidades.

Ante esta situación, ¿cómo puede decidir la pareja o la mujer que se enfrenta a un

embarazo no deseado? Mientras las personas seguimos discutiendo acerca de que si el aborto es un crimen o es un derecho, muchas mujeres, jóvenes y adultas se enfrentan al problema de un embarazo no deseado.

Decidir qué hacer ante un embarazo no deseado requiere un *examen de conciencia*. Cada quien debe decidir, de acuerdo con sus propios valores y su situación, qué es lo que debe hacer. Es muy importante imaginar las consecuencias de elegir una de las tres opciones que mencionamos al principio. Esta elección no debe hacerse bajo la influencia de presiones o compromisos: hay que escucharse.

En relación con el aborto, igual que con la sexualidad, no existen recetas aplicables a todas las personas. Lo que para algunas personas es malo, para otras no lo es tanto. Lo importante es estar conscientes de que existe un conflicto; es un conflicto de valores. Si somos capaces de reconocer lo que deseamos, aunque sea diferente de lo que prescribe la tradición o lo que piensen nuestros amigos, podremos tomar una difícil decisión con la conciencia más tranquila. Una decisión tomada a conciencia es lo que más nos va a ayudar.



---

# Guía de información

**S**i te interesa saber más sobre sexualidad, anticoncepción, derechos reproductivos, o buscas orientación sobre algunos de los temas que tocamos en la carpeta, aquí te damos algunos tips.

## Grupos, organizaciones

- GIRE (Grupo de Información en Reproducción Elegida). Talleres sobre sexualidad y derechos reproductivos, información sobre derechos reproductivos.

Teléfonos:

En el D.F.	662-14-50 / 662-70-95
En Chihuahua, Chihuahua	18-37-99
En Oaxaca, Oaxaca	5-88-88
En Hermosillo, Sonora	14-82-10
En Mérida, Yucatán	87-41-07

- IMIFAP (Instituto Mexicano de Investigación de Familia y Población). Talleres sobre sexualidad, información.

Teléfonos:

En el D.F. 611-58-76 / 598-56-73

- MEXFAM (Fundación Mexicana para la Planeación Familiar). Información sobre sexualidad, planeación familiar, anticoncepción.

Teléfonos:

En el D.F. 573-71-00 / 573-70-70  
573-72-68 / 573-73-48



- CONASIDA (Consejo Nacional para la Prevención y Control del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida). Información sobre el VIH-sida

Teléfonos:

En el D.F.	207-40-77
Chihuahua, Chihuahua	11-00-02
Oaxaca, Oaxaca	6-11.89
Hermosillo, Sonora	13-43-47
Mérida, Yucatán	21-09.23

## ***Libros***

- *Sexualidad adolescente*

Autor: Guillermo Egremy Mendivil

Editado por CONAPO

México, 1994

- *Juventud más allá del éxtasis*

(Este libro es una respuesta a otro llamado *Juventud en éxtasis*)

Autores: Susan Pick, Marta Givaudán y

Fernando Solórzano

Editorial Planeta

México, 1994

- *Yo adolescente. Respuestas a mis grandes dudas*

Autoras: Susan Pick y Elvia Vargas

Editorial Planeta

México, 1992

## ***Programas de radio***

- *¿Y ahora qué?*

Programa de orientación sobre sexualidad para jóvenes. Reportajes, música y la presencia de especialistas.

Conductora: María Gelia

Teléfono en cabina 628-17-18

Se transmite por: XHOF 105.7 MHz Conexión Acústica, los viernes a las 20:00 Hrs.

- *Dejemos de ser pacientes*

Serie informativa y de reflexión sobre a las posibilidades femeninas. Programa de coproducido por SIPAM (Salud Integral Para la Mujer) y Radio Educación.

Conductoras: María Eugenia Pulido y Rocío Méndez.

Teléfono en cabina 575-09-19

Se transmite por: XEEP 1060 KHZ, Radio Educación, los lunes a las 11:00 Hrs.

- *Parejas disparejas*

Programa de Patricia Kelly acompañada por un psiquiatra.

Teléfonos: 683-42-09 / 683-27-14

Se transmite de lunes a viernes a las 12:00 PM (los jueves es día de preguntas y respuestas)

Radio Red 1110 AM.

- *Intimidad*

Programa de reflexión sobre la pareja y su intimidad.

Conductora: Patricia Kelly.

Teléfonos: 683-42-09 / 683-27-14

Se transmite de lunes a viernes de 11:00 a 12:00 de la noche.

Radio Red 1110 AM.

## ***Programas de televisión***

- *Taller de sexualidad*

Se transmite todos los miércoles a las 11:30 a.m. , canal 11.

---

# Bibliografía

## Citada

- Bell, Ruth. *Changing Bodies, Changing Lives*. Vintage Books, New York, 1988.
- Berer, Marge. *La mujer y el VIH/sida*. Women and HIV/AIDS Book Project, Londres, 1993.
- Lauersen, Niels H. , Stukane, Eileen. *You're in Charge*. Fawcett Columbine, New York, 1993.
- Aborto clandestino: Una realidad latinoamericana*. The Alan Guttmacher Institute, New York / Washington, 1994.
- Boletín Médico de IPPF*. Editora: Carmen McHenry, Federación Internacional de Planificación de la Familia, Londres. Números consultados: 2,3,5 (1993) y 2,3,4 (1994).
- Maternidad sin riesgos en México*. Editoras: Ma. del Carmen Elu y Ana Langer, Comité Promotor de la Iniciativa por una Maternidad Sin Riesgos en México, 1994.
- Out Look*. Program for Appropriate Technology in Health (PATH), volumen 10, no.1, New York, agosto 1992.
- Youth at Risk*. Population Action International, New York, 1994.

## Recomendada

- José Agustín. *De perfil*. Ed. Joaquín Mortiz.
- Brianda Domecq. *Acechando el unicornio: la virginidad en la literatura mexicana*. Ed. Planeta.
- Sergio González Rodríguez. *Los amorosos. Antología de literatura erótica*. Ed. Cal y Arena.
- Angeles Mastretta. *Arráncame la vida*. Ed. Cal y Arena.
- José Emilio Pacheco. *Las batallas en el desierto*. Ed. Joaquín Mortiz.
- Gustavo Sainz. *Gazapo*. Ed. Grijalbo.
- María Luisa Puga. *Antonia*. Ed. Grijalbo.