



Av. 18 de Julio 1453, piso 6
 C.P. 11200 Montevideo, Uruguay
 Tel.: 2400 0302 int. 1613
 Fax: 2400 03 02 int. 1622
 mujeres@mid.es.gub.uy
 www.mujeres.gub.uy

Instituto Nacional
 de las Mujeres



Guía en Sexualidad y Género para Adolescentes





Guía en Sexualidad y Género para Adolescentes

Introducción

Desde el Instituto Nacional de las Mujeres del Ministerio de Desarrollo Social (Inmujeres/Mides) entendemos que los derechos sexuales y reproductivos son parte de los derechos humanos fundamentales. Garantizar su ejercicio es entonces un imperativo ético.

Con este material que presentamos, queremos contribuir al desarrollo de capacidades que permitan tomar decisiones de manera conciente y responsable.

Las ideas que tenemos sobre la sexualidad, los valores que las sustentan, son construcciones históricas y culturales que se van adaptando a cambios y transformaciones a las que nadie es ajeno.

Nos han determinado prohibiciones y permisos distintos si nacimos mujeres o varones y estamos condicionados por el entorno social inmediato al que pertenecemos.

Escucharnos, conocernos a nosotros/as mismos/as es imprescindible.

Esperamos que la guía sea un aporte para vivir y disfrutar plenamente esta dimensión de la vida humana tan hermosa como es la sexualidad sin miedos, sin violencia y sin discriminaciones.

Carmen Beramendi
Directora
Instituto Nacional de las Mujeres



Este material fue encargado por el Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres) a la Red Uruguaya de Autonomías (RUDA) con el apoyo del Proyecto de Fortalecimiento del Instituto Nacional de las Mujeres financiado por la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID)

Equipo encargado de su elaboración:

-Contenidos: RUDA. Red Uruguaya de Autonomías. El equipo estuvo integrado por Valeria Grabino, Serrana Mesa y Paola Pastore.

-Diseño e ilustraciones: Gabriel Guerra

-Seguimiento: Inmujeres, Gabriela Sarasúa

-Corrección de textos: Inmujeres, Susana Rovella

-Fecha de elaboración: Setiembre 2009

-Agradecimientos por los aportes recibidos: Leticia Aszkinas, Ivanna Patrìtti y Gerardo Vitùreira del Instituto Nacional de la Juventud, Mirtha Belamendía del Programa de Salud Adolescente del Ministerio de Salud Pública, Stella Cerrutti del Programa de Educación Sexual del CODICEN.

Este material puede ser reproducido total o parcialmente, siempre que sea citada la fuente.

Tercera edición: febrero 2011

Índice

| | | | |
|--|--------|---|--------|
| Presentación | pág 04 | Maternidad, paternidad y aborto: tenemos derecho a decidir si queremos tener hijos/as, con quién y cuándo tenerlos/as | Pág 31 |
| Mi cuerpo me potencia. | pág 06 | Infecciones de transmisión sexual- VIH SIDA | pág 36 |
| Conceptos en torno al cuerpo. | pág 07 | Violencias | pág 40 |
| Mi cuerpo físico: ¿Cómo es? | | Violencia doméstica | pág 42 |
| ¿Cómo está cambiando? | pág 08 | Violencia sexual | pág 45 |
| Autoestima. El cuerpo como potenciador de la personalidad. | | Cuidándome | pág 47 |
| ¿Por qué debo quererme? | pág 18 | Informate, conversá, preguntá... | pág 47 |
| Género, Diversidades, Modos de Relacionamento equitativo | pág 19 | Consulta médica | pág 50 |
| Cuerpo, placer y sexualidad | pág 22 | Consulta ginecológica | pág 51 |
| Cuerpo y sexualidad | pág 22 | Consulta masculina | pág 54 |
| Manteniendo relaciones sexuales. Auto y mutuo cuidados | pág 23 | Guía de recursos | pág 56 |
| Métodos anticonceptivos. | pág 26 | Bibliografía | pág 58 |



Guía en sexualidad y género para adolescentes

Esta guía busca brindarte información para que en el ejercicio de tus derechos puedas desarrollar prácticas saludables, sin prejuicios y con la información necesaria para cuidarte y cuidar.

La sexualidad es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de toda la vida; tiene que ver con el cuerpo, la reproducción, las emociones, los sentimientos, los afectos y las ideas. En nuestra vida experimentamos con el cuerpo, sus sentimientos y emociones.

Cada persona vive su sexualidad de una manera particular, propia, en la que el deseo, las diversas formas de sentir, de dar y recibir afecto y placer se ponen en juego y modelan las formas de relacionamiento con nosotros/as y con los/as otros/as.

Aquí te ofrecemos información para ayudarte a que puedas elegir y decidir con autonomía sobre tu cuerpo, tu sexualidad y tus relaciones, para vivir en forma saludable y placentera.

No siempre es fácil hablar de temas referidos a la sexualidad y para muchas personas es un tema tabú, que da vergüenza. Hoy te invitamos a que leas sin prejuicios. Esperamos puedas despejar dudas, generar conversaciones entre amigos y amigas, con tu pareja y con adultos/as.

Esta es una guía pensada para que los y las adolescentes identifiquen saberes, inquietudes y encuentren en ella un espejo en el que mirarse. Pero, ¿qué significa ser adolescente?

Nombre:

Me dicen:

Mis amigos/as son:

Me gusta:

No me gusta:

Soy hinchado de:

Mi música preferida es:

Mi cuerpo me potencia

Conceptos en torno al cuerpo

Existen diferentes definiciones sobre esta etapa de la vida de las personas pero más allá de ellas, sí sabemos que nos encontramos en un período particular de la vida, lo sentimos. Percibimos que formamos parte de un grupo que tiene ciertas características en común con nosotras y nosotros.

¿Cómo nos damos cuenta de que esto es así? ¿A partir de qué lugar sentimos, pensamos, nos comunicamos con otros y otras, vemos los cambios que se van dando en nuestra vida?

Ese lugar es **EL CUERPO, NUESTRO CUERPO**

Los cambios que se van operando en el cuerpo durante la pubertad y la adolescencia pueden hacernos sentir de forma extraña, podemos vernos raros/as. Hay partes de nuestro cuerpo que cambian y nos diferencian de otros/as, sobre todo entre mujeres y varones; algunas personas tenemos diferencias corporales notorias con otras personas de nuestra misma edad.

Pero estas diferencias ¿pueden tapar lo que tenemos de iguales? Iguales a lo que éramos e iguales a las y los demás. ¡¡Todas y todos somos seres humanos!!

Ahora, este cuerpo del que estamos hablando ¿es el que nos muestra la televisión y las revistas? ¿Existe ese cuerpo ideal? ¿Podemos (y queremos) ser iguales a ese ideal? Quizás a esos cuerpos “perfectos” que vemos por la tele les faltan muchas cosas que vos tenés: ideas, alegrías, momentos de ocio y distensión, capacidad de disfrutar.

Con nuestro cuerpo hacemos y entendemos nuestras acciones, a través de él experimentamos, aprendemos y actuamos en el mundo.

El cuerpo es nuestra forma de estar en el mundo, por lo tanto, no puede reducirse al cuerpo externo, al cuerpo visible para los demás y el espejo. Lo externo y lo interno

siempre forman parte de uno/a mismo/a. El cuerpo es una fuente creativa de experiencia.

Nuestro cuerpo es un mundo, un mundo de vida que nos conecta con otros mundos, mundos que incluyen los sueños, las fantasías, la ciencia, la música, el arte y el 'sentido común' que es el que guía nuestra vida cotidiana y la de todas las personas.



Vivimos en una sociedad que nos incentiva a consumir y al mismo tiempo a controlarnos. Por un lado tenemos muchas cosas atractivas y ricas para comer y por el otro nos dicen que tenemos que ser flacos/as y esbeltos/as; nos ofrecen miles de opciones de distracción y diversiones y a la vez hablan de los/as adolescentes como “irresponsables, poco estudiosos/as”.

¿Cómo convivimos con estos mensajes contradictorios?

Este cuerpo nuestro que queremos y aceptamos es increíble porque nos permite sentir olores, cosquilleos, placer, dolor, alegría...

Todo lo que constituye nuestra vida. A través de él nos reímos y a través de él le decimos a las y los amigos/as que los/as queremos, a quien nos gusta le mostramos que nos interesa y podemos mostrarle indiferencia a quien no nos agrada. Todo lo que somos lo somos a través del cuerpo.

¿Qué cosa puede sucedernos que no sea vivida en nuestro cuerpo? Te invitamos a pensarlo y discutirlo con tus amigos y amigas.

Mi cuerpo FÍSICO: ¿Cómo es? ¿Cómo está cambiando?

En la adolescencia se producen transformaciones que generan cambios en tu cuerpo, en tus emociones, y sensaciones; todas las dimensiones de la personalidad se ven influenciadas por los cambios que se producen en este momento vital.

Los cambios puberales son las

transformaciones anatómicas y fisiológicas en el organismo, producidas principalmente por las hormonas sexuales (testosterona, progesterona y estrógenos). El proceso de maduración de los genitales es una característica fundamental de esta etapa de la vida, que finalmente indicará que estás potencialmente preparado/a para tener hijos/as.

Así, en la adolescencia comenzamos a experimentar el mundo con "un nuevo cuerpo". El deseo sexual aparece de una forma más clara, la atracción hacia otras personas, el deseo de disfrutar de su

compañía, de sus sentimientos, de una forma distinta a la que venías experimentando como niño/a. Las prácticas sexuales y genitales tienen un lugar privilegiado.

Cuidarnos, querernos, disfrutarnos y disfrutar de una sexualidad plena y sin riesgos es muy importante; para ello es necesario estar informado/a, conocer tu cuerpo, saber cómo es, que te conozcas, que te mires, toques, sientas...

Te presentamos algunos de los cambios que se están produciendo...

Cambios en la mujer:

Acné juvenil

El cuerpo transpira más, comenzás a tener que usar desodorante

Aparece el vello en las axilas, brazos y piernas

Se ensanchan las caderas

Se destacan los pezones, crece el vello púbico

Aparece la primera menstruación (menarca) y el ciclo menstrual

Se desarrollan y maduran los genitales

Cambios en el varón:

Crece bigote y barba

Acné juvenil

El tono de voz va cambiando y se hace más grave

Aparece el vello púbico y crece vello en el pecho, las axilas, piernas y espalda

El cuerpo transpira más, comenzás a tener que usar desodorante

Los testículos y el pene aumentan de tamaño



¿Ya has notado algunos de estos **cambios** en tu cuerpo?

Genitales femeninos

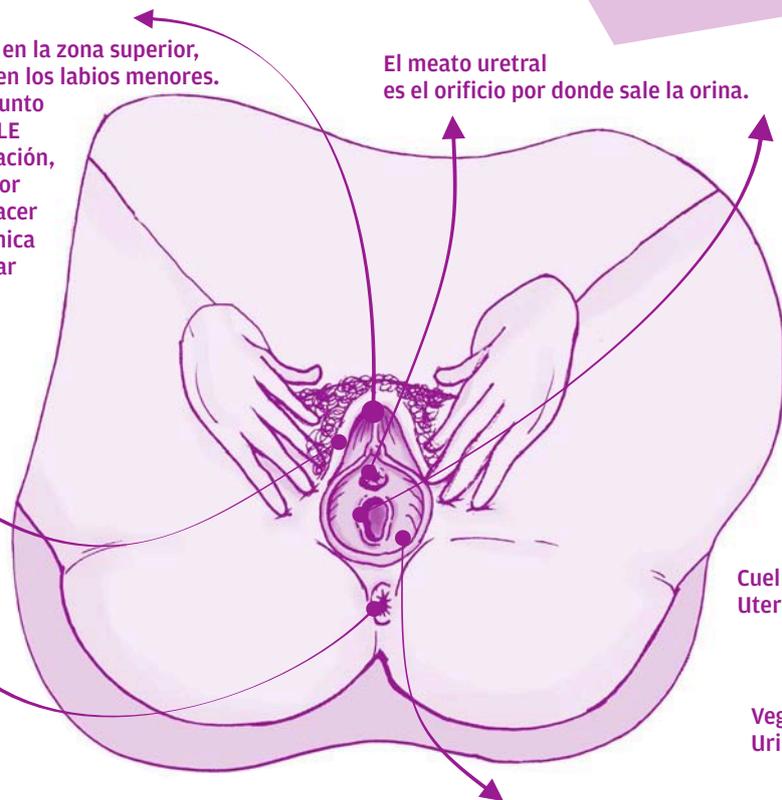
El clítoris está situado en la zona superior, donde se unen los labios menores. Es nuestro punto **MÁS SENSIBLE** y su estimulación, nuestra mayor fuente de placer sexual. Su única función es dar placer

El meato uretral es el orificio por donde sale la orina.

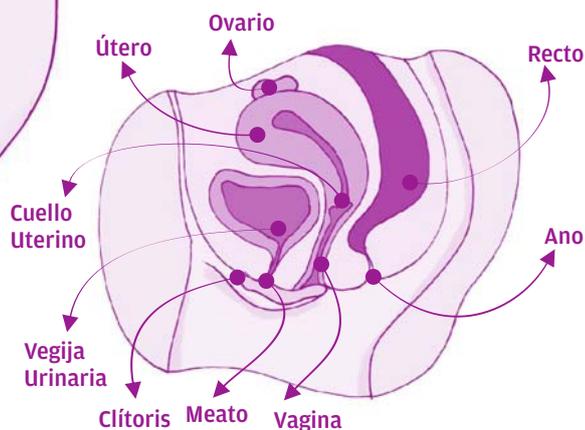
El orificio vaginal o la entrada a la vagina. En la entrada del canal vaginal podemos encontrar una fina membrana llamada **HIMEN**. No todas nacemos con himen, y hay casos en que éste es muy elástico y ni siquiera se fisura, ni hay sangrado con la primera penetración, sobre todo si la misma se realiza con delicadeza.

Labios Mayores

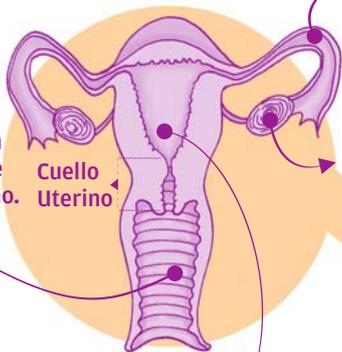
Ano



Los labios menores, situados en la parte interior de los labios mayores.



La vagina es una cavidad elástica, con pliegues, de 8 a 9 cms. de profundidad, que une la vulva con el cuello del útero. Está rodeada de músculos muy fuertes que nosotras podemos controlar aunque nunca los usemos. Son los que se contraen durante el orgasmo, se distienden durante el parto y sujetan la vejiga, el útero y el ano. Esta musculatura se puede reforzar mediante ejercicios. Esto ayudará a mejorar nuestros orgasmos, a evitar las pérdidas de orina y/o el descenso de los órganos que nombramos.



Las trompas de Falopio son dos conductos huecos situados a ambos lados del útero.

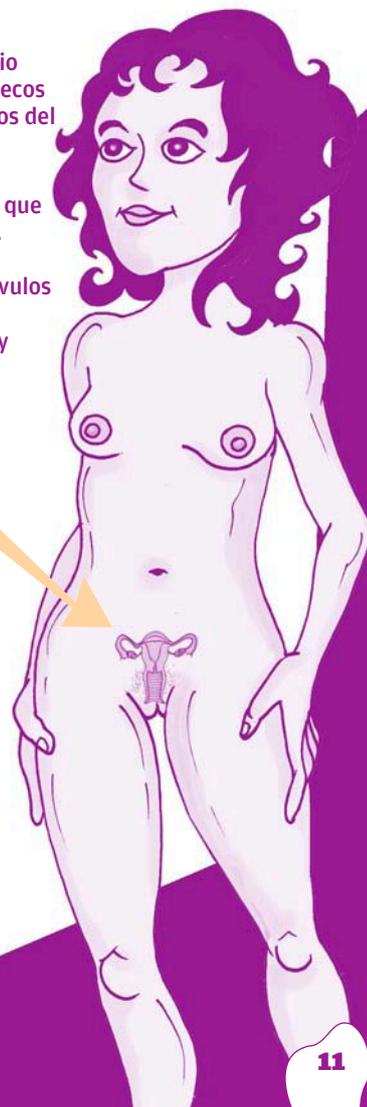
Los ovarios son dos órganos pequeños que tienen forma de almendra. Son las glándulas sexuales femeninas. Producen los óvulos y las hormonas sexuales: estrógenos, progesterona y testosterona.

El útero es un órgano muscular en forma de pera invertida. Tiene dos partes: un cuerpo y un cuello. El cuello comunica la vagina con el interior del útero.

No hay dos genitales iguales, tanto en su aspecto externo como interno. Para familiarizarnos con nuestra vulva, con un espejo, podemos observar la forma de los labios, el color, el flujo. Localizar el clítoris. Podemos hacerlo de pie o recostadas. Si aprendemos a examinar nuestros genitales, podremos saber lo que es normal en nosotras y nos ayudará a reconocer cualquier cambio rápidamente.



Vulva



Ciclo Menstrual

El ciclo menstrual es el tiempo o período transcurrido entre el primer día de menstruación (sangrado) y el primer día de la siguiente. Es un ciclo que dura aproximadamente 28 días, pero puede variar entre 21 y 35 días.

Durante este período se produce la expulsión del óvulo desde el ovario (ovulación). En este momento el flujo vaginal es más transparente, parecido a

la clara de huevo. El óvulo recorre las trompas de Falopio y si no se une con un espermatozoide, será expulsado junto con una capa interior del útero: es lo que vemos como sangrado en la menstruación, cuya duración normal es entre tres y siete días. Si hay unión de un óvulo con un espermatozoide (fecundación) dará comienzo un embarazo.

La menstruación forma parte del ciclo hormonal. Hoy sabemos que durante la menstruación, podemos seguir normalmente con nuestra vida: realizar actividades físicas, lavarte el pelo, bañarte, salir, divertirte, mantener relaciones sexuales, ir a la playa, estudiar, bailar...

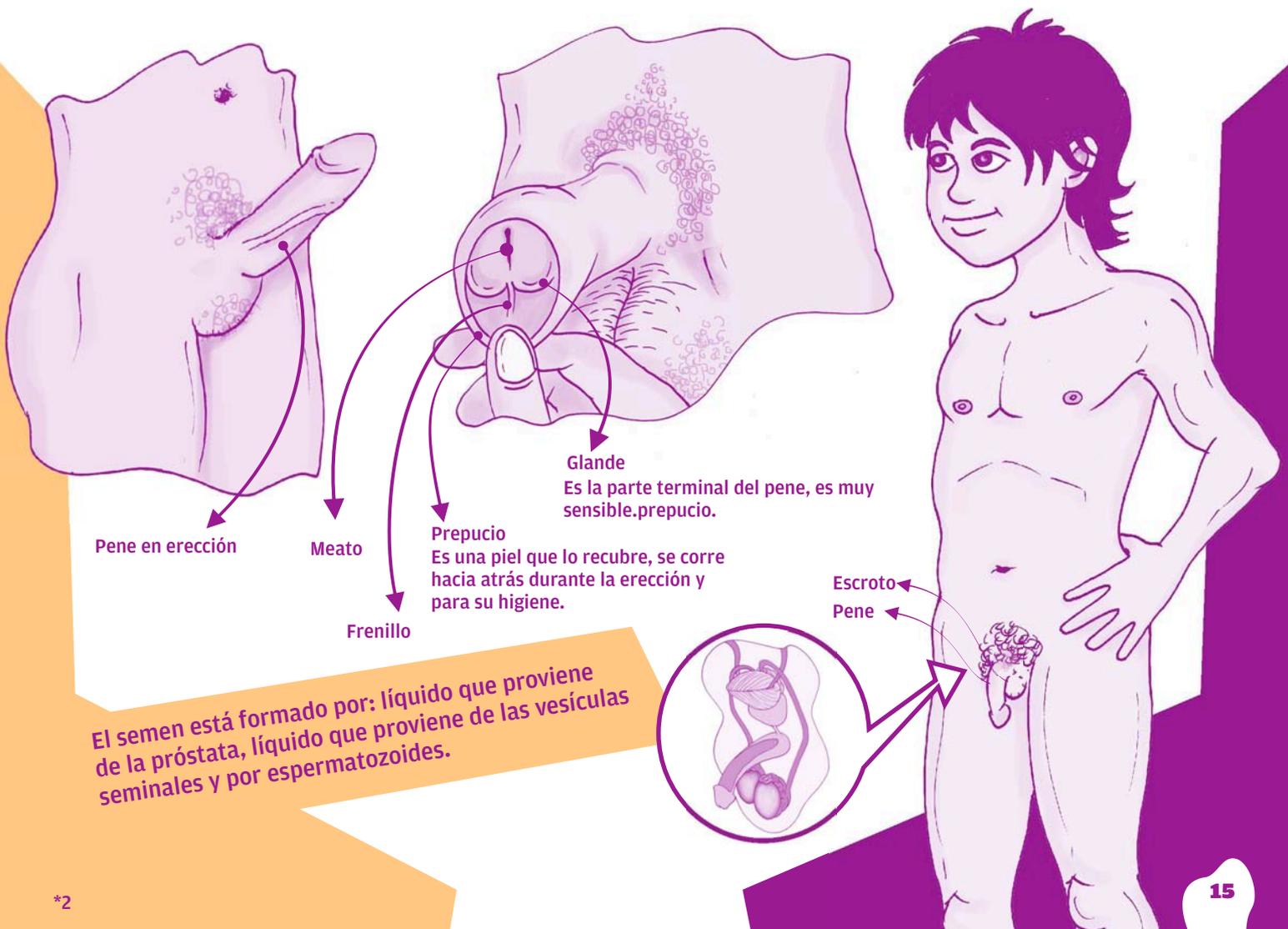
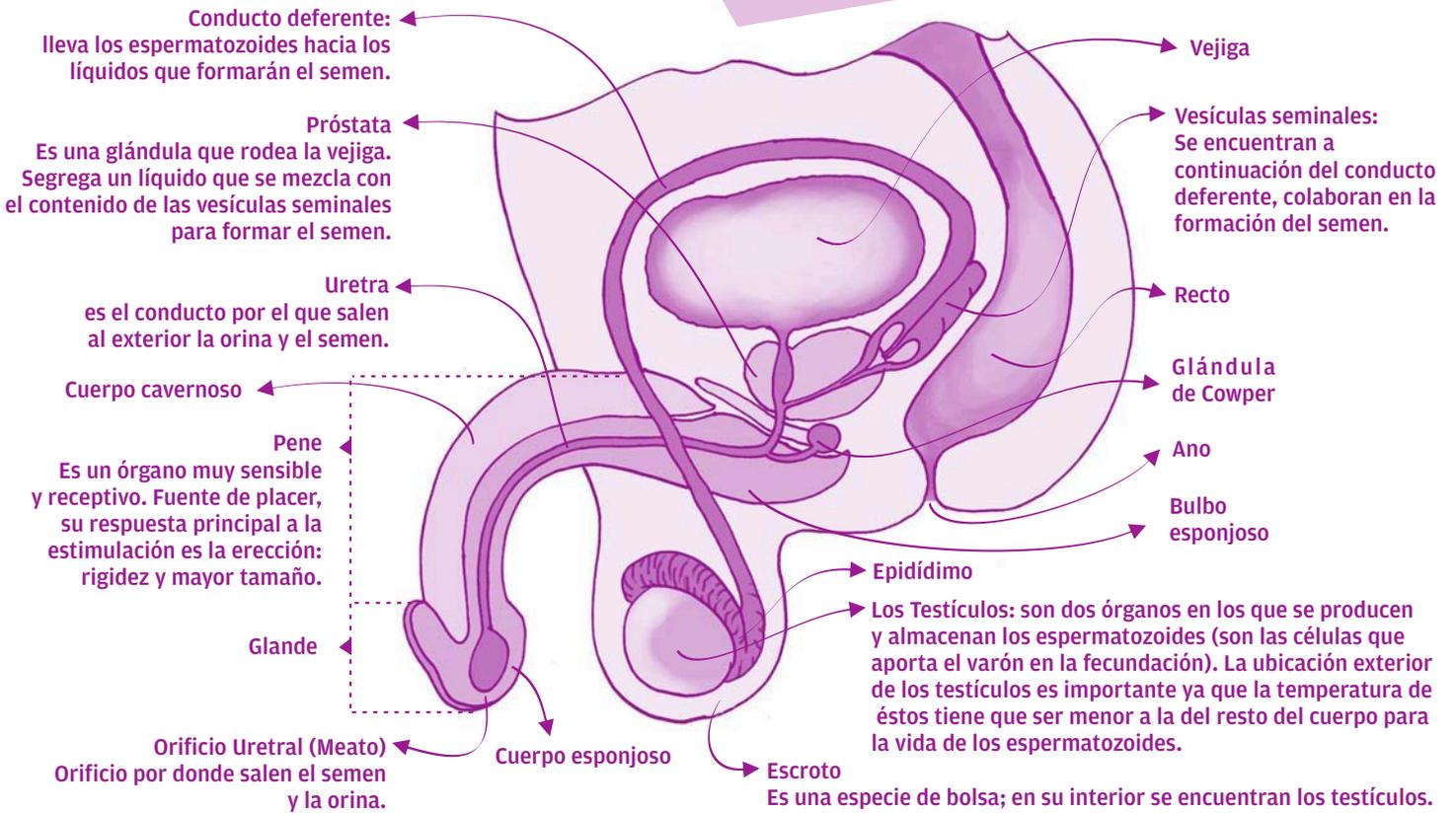
Ay, no saben lo que me pasó!
Me enfermé...bah, me vino la menstruación

Ah, mirá...a mí me vino a los diez, le conté a mi madre y ella me explicó que era algo normal y que no estaba enferma. Al principio me daba vergüenza contarle a mis amigas, pero después me acostumbré

Pá, a mí me vino una vez cuando tenía trece y después recién volví a menstruar a los cinco meses. Consulté a la ginecóloga y me dijo que era normal



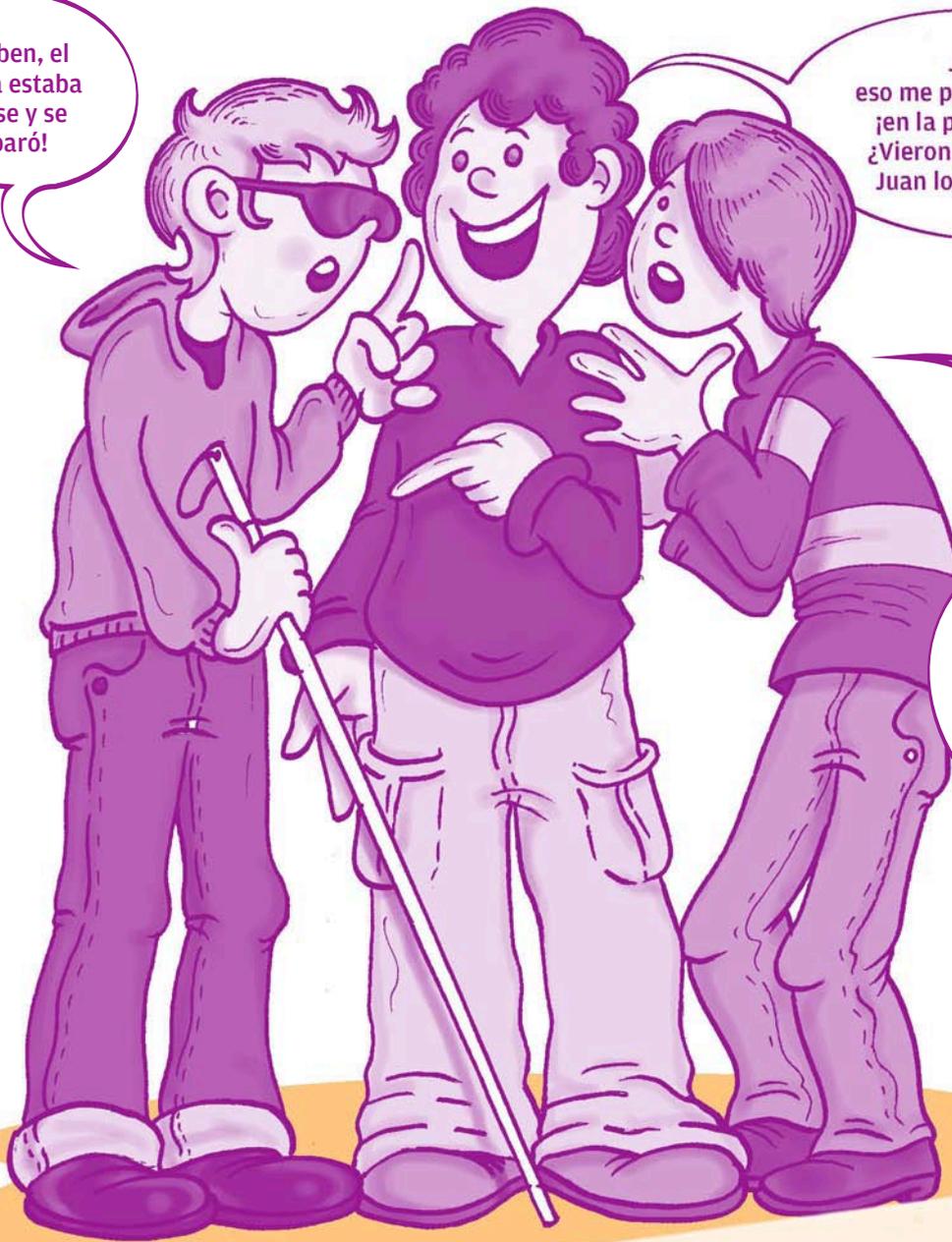
Genitales Masculinos



¡No saben, el otro día estaba en clase y se me paró!

Ja, ja, ja, eso me pasó varias veces, ¡en la playa ni te digo! ¿Vieron que parece que Juan lo tiene enorme?

Si, es verdad, yo lo vi en el club, pero el profe nos dijo que el tamaño no importa y que no influye para disfrutar de las relaciones sexuales



Una vez al día es conveniente higienizar nuestros genitales para evitar hongos, mal olor o picazón.

Te damos algunos consejos:

Varones:

- Se retira bien hacia atrás el prepucio y se lava el glande con abundante agua.
- Es fundamental secarse bien para evitar la formación de hongos.
- Es preferible usar ropa interior de algodón.

Mujeres:

- Se lava la vulva con jabón neutro (de glicerina, de coco, en barra) dejando correr el agua de adelante hacia atrás.
- Es fundamental secarse bien para evitar la formación de hongos.
- Es preferible usar ropa interior de algodón.

Autoestima. El cuerpo como potenciador de la personalidad. ¿Por qué debo quererme?

¿Alguna vez te pasó que
...al mirarte al espejo ves cosas que no te gustan?
...cuando te dicen que sos inteligente te da vergüenza?
...te sentís bien cuando defendés tus opiniones?
...ves más fácilmente cosas positivas en los/as demás que en vos mismo/a?

Nos gustaría hablarte de la autoestima.

La autoestima supone cómo nos vemos, cómo nos imaginamos que somos y en consecuencia cómo nos valoramos. Cómo valoramos nuestras particularidades físicas (nuestro pelo, rostro, manos, pies, talla, estatura) pero también cómo valoramos nuestra forma de ser, de relacionarnos con los demás, de sentir, pensar, actuar. En suma, cómo nos vemos y sentimos acerca de lo que somos como seres integrales.

Ahora, el modo en que vamos construyendo nuestra autoestima no es un proceso en solitario. En este proceso inciden tanto la visión que tenemos de nosotros/as

misimos/as como la de quienes nos rodean y los valores sociales y culturales. Vivimos en una sociedad que emite mensajes y nos presiona para ser de un modo particular.

Si somos mujeres, se nos propone por ejemplo que seamos flacas, que cuidemos el pelo, la piel, que seamos serviciales, cariñosas, que estudiemos, que nos mostremos a los demás pero no tanto como para que sea mal visto... Si somos varones, se nos propone por ejemplo que seamos musculosos, que tengamos actitud "de levante", que hagamos deportes de riesgo, que seamos valientes y no tengamos miedo ni illoremos.

Sin embargo, estos mensajes no siempre coinciden con lo que somos. Y frente a esta situación, muchas veces nos angustiamos, quisiéramos ser diferentes. En ocasiones, dejamos de alimentarnos correctamente buscando tener un cuerpo "de modelo"; otras veces hacemos cosas contra nuestra voluntad para agradar a nuestro grupo de amigos y amigas porque sentimos que no nos aceptan como somos... todas estas situaciones nos hacen sentir mal.

Ahora, ¿qué pasa con la gente que te rodea? Por suerte, si miramos a nuestro alrededor, en nuestra familia, en el liceo, en el club, en nuestra barra, las personas son más diversas que lo que vemos en la tele. Lo que somos es UNICO y en este punto está la riqueza de la sociedad.... Tú sos única, tú sos único.

Nuestro cuerpo nos permite vivir, disfrutar, sentir, compartir. Para sentirnos cómodos/as con él y más plenos/as, está bueno hacer ejercicio, compartir actividades recreativas con amigos/as, leer, escuchar música, ver una película, alimentarnos saludablemente.

Pero... reflexionar sobre la autoestima y aceptarnos como somos, no es igual a ser conformistas.

Nadie es perfecto/a y es válido que haya aspectos que quisiéramos cambiar porque no nos sentimos cómodos/as, porque quisiéramos ser mejores compañeros/as, solidarios/as, menos egoístas, enojarnos y pelear menos, ser más tolerantes...

Lo importante es que estas decisiones sean tomadas por vos libremente y que te hagan sentir mejor persona, potenciando tus cualidades.



Género, diversidades, modos de relacionamiento equitativo

Todas las personas somos distintas, nos diferenciamos en el sexo, edad, nuestro color de piel, nuestras capacidades, nuestras creencias, situación económica, costumbres...

Las relaciones que establecemos con los/as demás están atravesadas por estas diferencias.

Aquí vamos a hablar de cómo la diferencia sexual modela nuestra vida cotidiana.

¿Escuchaste alguna vez hablar de "Género"?

Varones y mujeres nacemos con características corporales diferentes. Por ejemplo, desde el punto de vista biológico, los hombres producen espermatozoides y las mujeres no pueden hacerlo; mientras que sólo ellas pueden embarazarse y parir. Estos son límites que nos pone el cuerpo físico, pero también existen reglas, normas, costumbres y formas de comportarnos que nos limitan como seres completos.

El género es una construcción cultural y social que nos hace sentir y vivir nuestra feminidad y masculinidad. Las formas de ser varones y mujeres han cambiado a lo largo de la historia, de la sociedad en la que se vive...

Charlá con abuelos y abuelas sobre qué cosas han cambiado, cómo eran los y las adolescentes en su época, y cómo son hoy



Los roles de género refieren a lo que se espera que hagamos como varones y mujeres (a cómo nos comportemos, a qué juegos juguemos, a qué actividades nos dediquemos...). A veces funcionan como etiquetas que nos dicen y obligan a comportarnos de una manera determinada, es lo que se conoce como **estereotipos**, como por ejemplo:

- * "las niñas juegan a las madres; los varones a la pelota"
- * "los varones no lloran"
- * "a los varones no les gusta estudiar"
- * "las adolescentes son aplicadas en el estudio"
- * "las mujeres manejan mal"
- * "los varones resuelven todo a los golpes"

En ocasiones nos burlamos o nos reímos de alguien que actúa de una manera inesperada o si actuamos de un modo diferente al estereotipo nos da miedo que se rían de nosotros/as. Esto tiene mucho que ver con nuestra autoestima: cuando no respondemos a los "mandatos", nos sentimos tristes, nos da miedo no ser aceptados/as y muchas veces, terminamos optando por ser de una forma no espontánea.

El género marca diferencias entre los varones y mujeres pero también trae como consecuencia valoraciones y oportunidades diferentes; a veces impide que seamos auténticos/as, lo que no nos permite vivir libremente.

Los estereotipos de género no dejan ver las diferencias que existen entre los varones por un lado y entre las mujeres por

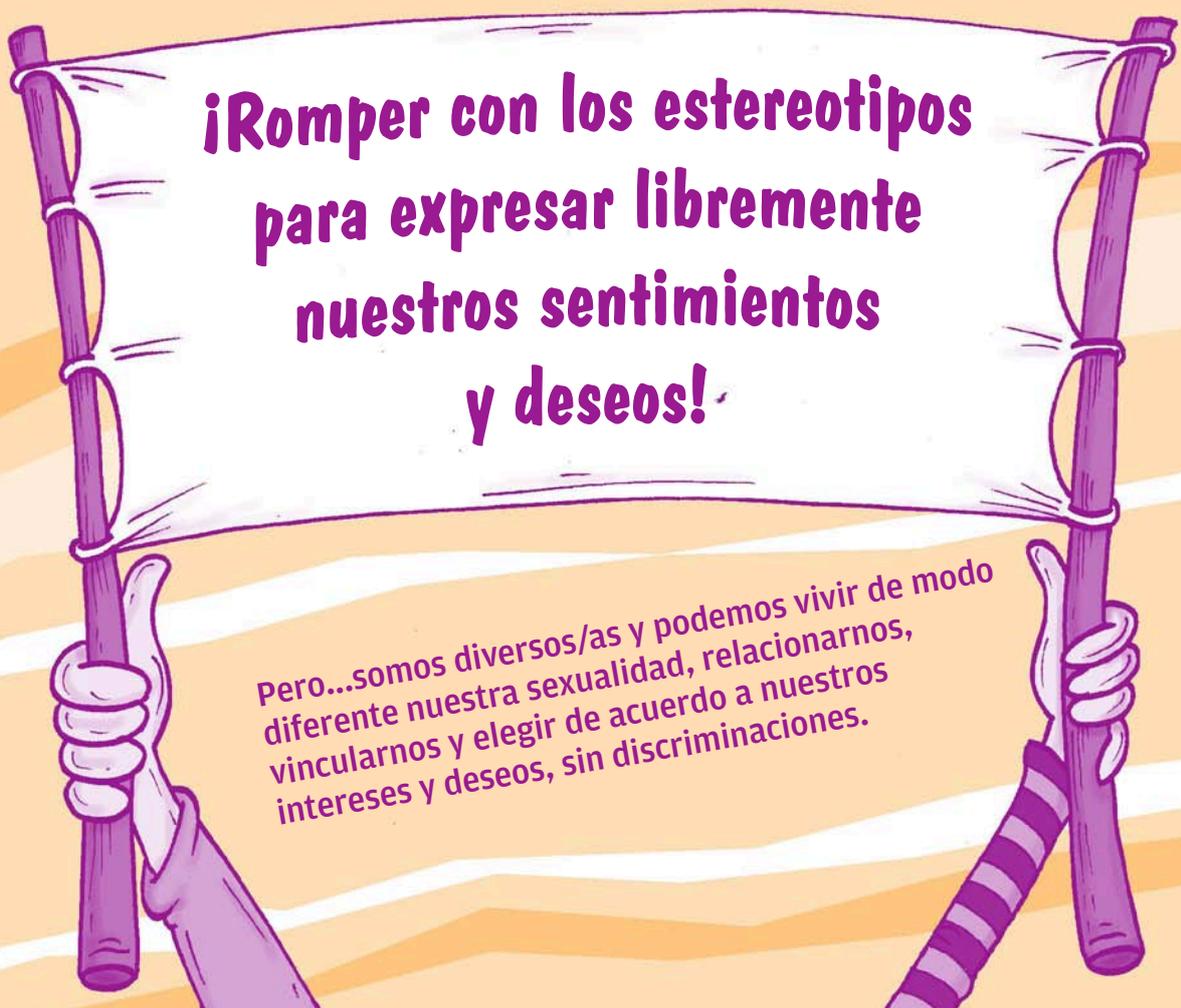
otro. No existe una sola forma de ser mujer y tampoco una sola forma de ser varón.

¿Por qué hablamos de este tema en esta guía? ¿Qué tiene que ver el género con la forma en que vivimos nuestra sexualidad? Mucho. La manera en cómo vivimos nuestra sexualidad y afectividad, está vinculada a las relaciones de género.

¿Escuchaste alguna vez...?

- * El varón no necesita ternura.
- * La sensibilidad es cuestión de mujeres.
- * La masculinidad se demuestra por la rudeza y la fuerza.
- * La mujer es más débil que el hombre.
- * La mujer tiene menos deseo sexual que el varón
- * Los varones siempre tienen ganas de tener relaciones sexuales.
- * El varón decide si usan o no preservativos en las relaciones sexuales.

¿Estás de acuerdo con estas frases? ¿Qué opinás? ¿La forma en que sos y te comportás, se corresponde a estas ideas? ¿Qué pasa con tus amigas y amigos? **Estas frases son creencias, funcionan como mandatos, formas en que la gente espera que nos comportemos por ser varones o ser mujeres.**



**¡Romper con los estereotipos
para expresar libremente
nuestros sentimientos
y deseos!**

Pero...somos diversos/as y podemos vivir de modo diferente nuestra sexualidad, relacionarnos, vincularnos y elegir de acuerdo a nuestros intereses y deseos, sin discriminaciones.

Cuerpo, placer y sexualidad

Cuerpo y sexualidad

La sexualidad es mucho más que mantener relaciones sexuales: tiene que ver con todo nuestro ser, nuestros sentimientos, emociones, sensaciones, deseos y las formas en que nos relacionamos entre las personas.

La sexualidad está presente durante toda nuestra vida, se va construyendo y transformando. Las creencias y la cultura en que vivimos, la educación y la información que recibimos influyen en nuestra sexualidad.

Las prácticas sexuales son muy importantes; nuestro cuerpo y en especial nuestro cuerpo físico ocupa un lugar fundamental en ellas, es fuente de placer y disfrute, siempre que sea explorado con respeto y cuidado. Disfrutar de nuestra sexualidad es un derecho.

Conocer tu cuerpo, no es solo saber cómo es y cómo funciona, sino también

descubrir qué te gusta, qué sensaciones podés experimentar y cuáles te dan placer.

El placer es una sensación experimentada en muchos momentos de la vida, se produce cuando un deseo es satisfecho. Es una sensación en la que todo nuestro ser se siente reconfortado, pleno. Cuando oímos esa música que tanto nos gusta, cuando comemos algo muy rico, cuando recibimos afecto y cuando lo brindamos.

De todas las formas de placer, el contacto corporal es una de las experiencias más intensas. Es muy común que se asocie el placer con el sentido del tacto y especialmente, el contacto con los genitales. Si bien los genitales tienen un lugar privilegiado, todo nuestro cuerpo es fuente de placer. El coito, la penetración, no es la única práctica sexual; las caricias, los mimos, los besos, los abrazos, permiten

expresar tus sentimientos, dar y recibir placer. ¡Experimentemos!

La masturbación también es una forma de producirte placer. Es una forma de vivir la sexualidad que consiste en tocarse o acariciarse los genitales y otras zonas del cuerpo por placer. La masturbación es más frecuente entre los/as adolescentes, pero esto no significa que todos/as los/as adolescentes lo hagan, depende de cada uno/a. Más allá de algunas creencias, masturbarse no causa ningún daño físico o psicológico, al contrario, te ayuda a conocer tu cuerpo y descubrir qué es lo que más te gusta.

Manteniendo relaciones sexuales Auto y mutuo cuidados

En la adolescencia las relaciones interpersonales tienen un lugar muy importante, el grupo de amigos/as es el lugar de mayor referencia, pero también las experiencias de enamoramiento y búsqueda de pareja son vitales.

Las parejas, ya sean ocasionales o estables, comienzan a buscar espacios de mayor intimidad, momentos para explorar nuevas formas de vincularse con el cuerpo propio y el cuerpo del/la otro/a.

Nos podemos sentir atraídos/as por personas del mismo sexo, y ésto no es síntoma de rareza o enfermedad; es la forma en que elegimos en cada momento de nuestra vida con quién relacionarnos sexualmente de acuerdo a lo que sentimos. Existen diversas formas de vivir nuestra sexualidad, lo importante es respetar nuestros deseos y los deseos de quienes nos rodean, sin discriminaciones.

Aclarando términos:

La homosexualidad es sentirse atraído/a por alguien de nuestro mismo sexo.

La heterosexualidad es sentirse atraído/a por alguien del otro sexo.

La bisexualidad es sentirse atraído/a por ambos sexos.

La palabra "Trans" incluye a las personas que se identifican como travestis, transexuales o transgénero. Las personas Trans expresan su identidad de muchas maneras: transformando su cuerpo, su vestimenta o sus actitudes.

Una relación sexual es un encuentro íntimo entre personas donde la palabra, las emociones, la afectividad y los deseos se ponen en juego al servicio del disfrute de los sentidos (tacto, olfato, gusto, oído, vista) y del placer.

La respuesta sexual es la respuesta de todo nuestro cuerpo a los estímulos sexuales, pero hay algunas zonas llamadas zonas erógenas que son más sensibles y nos producen mayor placer. La relación sexual puede darse de muchas formas y juegos (besar, tocar, lamer, acariciar, penetrar), involucrando diferentes partes de nuestro cuerpo (boca, orejas, nuca, senos, nalgas, vulva, vagina, pene, ano).

La relación sexual coital se da cuando hay penetración del pene en la vagina o cuando hay penetración del pene en el ano. El sexo oral es la estimulación de los genitales o el ano con la boca.

La primera relación sexual...

Muchas veces la presión social nos conduce a iniciarnos sexualmente por miedo a no ser aceptados/as, por no atrevernos a decir que no, para tener lugares más importantes en los grupos, para ser más reconocidos/as y valorados/as...

Pero está bueno que puedas elegir cuándo y con quién mantener relaciones sexuales de acuerdo a tus deseos, respetando tus tiempos y sin presiones de ningún tipo (ni de tu pareja, ni de tus amigos/as, ni de tu familia).

Las relaciones sexuales son parte muy importante de la vida, por eso recordá:

- * Tenés derecho a elegir con quien mantener relaciones sexuales, cuándo, dónde y cómo hacerlo.
- * Cada uno/a es libre de elegir mantener o no relaciones sexuales, sin presiones ni sometimientos.
- * El diálogo, la confianza y el respeto son fundamentales para disfrutar de las relaciones sexuales.

* Disfrutá de las relaciones sexuales, cuidando tu salud y la de tu pareja, evitando exponerte a situaciones no deseadas, como puede ser un embarazo no buscado, contraer una infección de transmisión sexual (ITS), o sentirte no respetado/a.

Existen muchos mitos y creencias en torno al deseo, la iniciación sexual y las relaciones sexuales.

Te mostramos algunos:



Métodos anticonceptivos

La anticoncepción es el uso de objetos o medicamentos para impedir que se produzca un embarazo al mantener relaciones sexuales. Además algunos de

ellos también te impiden contraer infecciones de transmisión sexual. La elección del método anticonceptivo es muy importante. Negociar y llegar a

un acuerdo es fundamental, así cada uno/a podrá, con confianza y respeto distenderse y disfrutar de las relaciones sexuales.

Recordá que tenés derecho a decidir cuándo y con quién tener hijos/as y si no querés tenerlos/as poder acceder a un método anticonceptivo para disfrutar de tus relaciones sexuales sin riesgos.

Es importante elegir un método anticonceptivo que te de seguridad y te resulte cómodo. Tenemos que saber cómo se usan, qué características tienen, cómo los podés obtener y si tienen contraindicaciones.

Si no estás a fin con el método elegido, siempre tenés la posibilidad de decir no.

El uso de preservativo es fundamental. No hay otra forma eficaz de evitar un embarazo no deseado y al mismo tiempo impedir contraer una Infección de Transmisión Sexual (ITS). **Exigir y negociar su uso es muy importante.** Que el preservativo masculino sea el más habitual, no quiere decir que sean solamente los varones quienes deciden sobre su uso. Varones y mujeres debemos exigir el uso del preservativo en todas las relaciones sexuales.

Existen varios métodos anticonceptivos: preservativos masculino y femenino, pastillas anticonceptivas, DIU, diafragma, parche, anillo hormonal vaginal, inyección hormonal mensual... Te vamos a ofrecer ahora información sobre los más comunes, de fácil acceso y más recomendados para el uso de los y las adolescentes. Si te interesa y querés saber más podés consultar en la Policlínica del Centro de Salud de tu zona.

| | Las Pastillas | Parche hormonal | DIU: Dispositivo intrauterino |
|--------------------|--|---|--|
| ¿Cómo se obtiene? | Policlínicas MSP, farmacias y otras organizaciones. | En farmacias. | Policlínicas del MSP, farmacias, mutualistas. |
| Efectividad | 97 - 99,9% | 99% | 98% |
| ¿Qué son? | Hormonas sintéticas similares a los estrógenos y pro-gesterona producidos por nuestros ovarios. | Banda adhesiva que libera hormonas, (estrogeno y progesterona) a través de la piel. | Pequeño aparato de 3,5 cm de largo y ancho. Puede contener hormonas o cobre. |
| ¿Cómo debo usarlo? | Una pastilla diaria a la misma hora durante 21 o 28 días según el tipo de pastilla. | Debe permanecer puesto (pegado a la piel) todos los días por tres semanas. Una vez a la semana se cambia por uno nuevo y se cambia de lugar. Puede colocarse en: abdomen, nalga, parte superior de la espalda o parte exterior del brazo. NO ponérselo en la cuarta semana. | Un/a profesional capacitado/a lo inserta en el útero a través de la vagina. |
| ¿Cómo funciona? | Evita la ovulación. | Evita la ovulación. | Inactiva los espermatozoides. Aumenta la viscosidad del moco cervical. Imposibilita la implantación si los óvulos fueron fertilizados. |
| Ventajas | Alta efectividad si se toman cada día y a la misma hora. Disminuye la cantidad y duración de la menstruación y los dolores. Regulan las menstruaciones . | Efectivo como la píldora. Evita la necesidad de la toma cada día. | Hasta 10 años de duración. Puede usarse durante la lactancia. No interfiere con medicamentos. |

| | Preservativo Femenino | Preservativo Masculino |
|-------------------|---|---|
| ¿Cómo se obtiene? | En centros del MSP (consultar por stock) Farmacias. | Policlínicas del MSP, farmacias, supermercados, otras organizaciones. |
| Efectividad | 79-95% | 88-97% |
| Ventajas | Protege de ITS - SIDA. Nos permite manejar nuestra propia anticoncepción de barrera. Puede colocarse al inicio de la relación sexual. | Protege del ITS - SIDA Es fácil de obtener y de colocar. El varón participa activamente en la anticoncepción. |
| Inconvenientes | Hace ruido y puede resultar antiestético. Es difícil de obtener. | Posibilidad de rotura. |

¡La eficacia de los métodos depende de que los uses correctamente!!!

El preservativo o Condón

Del preservativo masculino, es importante saber que:

- * El preservativo se usa sólo una vez.
- * Dos preservativos no protegen más y corrés el riesgo de que se salga o se rompa.
- * Es conveniente, al retirarlo, comprobar que no se ha roto.
- * Si el preservativo queda retenido en el interior de la vagina se debe extraer introduciendo los dedos.
- * Hay que colocarlo antes de cualquier contacto genital, siempre con el pene en erección. Las gotas que se expulsan antes de la eyaculación pueden contener espermatozoides y transmitir infecciones de transmisión sexual.

1) Mirá la fecha de vencimiento en el envoltorio.

2) Abrí el envoltorio con cuidado para que no se rompa el preservativo.



3) Ponéte lo o ponéselo a tu pareja desde el comienzo de la relación sexual.



4) Apretá bien la punta del condón al ponerlo en el pene.



5) Corré el condón hasta la base del pene.



6) Sacáelo cuando el pene esté aún en erección, después de haber eyaculado.



7) Cuando te lo saques hacele un nudo al preservativo y tiralo a la basura.



Si el preservativo se rompió o quedó retenido en la vagina ¡podés recurrir a la anticoncepción de emergencia para evitar un embarazo!

Los preservativos masculino y femenino son los únicos métodos que cumplen dos funciones al mismo tiempo: son anticonceptivos y te protegen de contraer ITS, VIH/SIDA.

Son de fácil acceso, especialmente el preservativo masculino, podés retirarlo gratuitamente en Policlínicas y MSP, y podés comprarlo en farmacias, supermercados, estaciones de servicio y otros comercios.



De las Pastillas anticonceptivas es importante saber que:

- * No te protegen de infecciones de transmisión sexual.
- * Para comenzar a usarlas está bueno realizar una consulta al/la ginecólogo/a para que te recomiende las más adecuadas.
- * Podés obtenerlas en Policlínicas o en las farmacias sin necesidad de ir con un/a adulto/a o llevar receta médica.

Anticonceptivo de emergencia o píldora del día después

Es una píldora con una carga hormonal fuerte que impide la fecundación. La Organización Mundial de la Salud la define como método anticonceptivo.

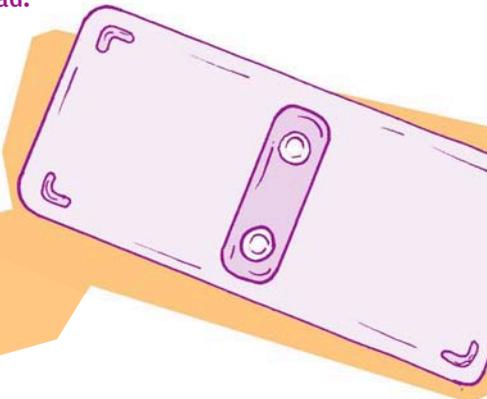
No se recomienda un uso habitual, sino en casos de emergencia como puede ser rotura o deslizamiento del preservativo, una agresión sexual o relaciones sin protección.

La eficacia de este método disminuye a medida que pasa el tiempo. Hay que tomarlo lo más pronto posible luego de la relación sexual.

Se puede comprar en farmacias, es de venta libre y también se distribuyen en centros de salud pública.

Para obtenerlas en policlínicas, no es necesario concurrir con una persona adulta ni presentar una receta médica. Es tu derecho, te las deben entregar sin interrogarte, aunque seas menor de edad.

No nos protegen del VIH/SIDA, ni de ninguna ITS. Son de emergencia, no es recomendable su uso habitual.



Maternidad, paternidad y aborto: ^{*3}

¡Tenemos derecho a decidir si queremos tener hijos/as, con quién y cuándo tenerlos/as!!

Como adolescentes tenemos derecho a decidir si queremos tener hijos/as, en qué momento y con quién tenerlos/as.

Si decidís no ser madre o no ser padre...

La forma de evitar embarazos no deseados es usar siempre y correctamente los métodos anticonceptivos. Es conveniente que te informes para elegir el que más se adapta a vos y tu pareja. Es importante contar con el asesoramiento de un/a profesional,

¡está bueno que te acerques a los centros de salud de tu barrio, allí vas a encontrar información y algunos métodos anticonceptivos gratuitos!

Recordá que podemos utilizar la anticoncepción de emergencia para evitar un embarazo, inmediatamente después de tener una relación sexual en la que no se usó ningún método anticonceptivo o el método falló.

Podés usar la anticoncepción de emergencia si:

- se rompió el preservativo o quedó dentro de la vagina.
- si hubo olvido de una pastilla anticonceptiva.

- si el varón iba a eyacular afuera y no lo hizo.
- si no se usó ningún método anticonceptivo.
- si se dio una situación de abuso sexual.

La anticoncepción de emergencia se puede conseguir en las policlínicas municipales de tu barrio en forma gratuita o comprarla en las farmacias. En ninguno de los casos se necesita tener receta médica o ir acompañada/o de una persona adulta.

También podemos decidir ser madre o ser padre...

Si tomás esta decisión tendrás nuevas responsabilidades, pero no quiere decir que tengas que dejar de divertirte, compartir espacios con tus amigos/as o dejar tus estudios... Ser madre o padre a esta edad no supone convertirte en un/a adulto/a; pero es una transformación importante de nuestra vida.

Informarse, cuidarse y cuidar

-Desde el principio del embarazo, todas las mujeres tienen derecho a recibir atención en los centros de salud, a realizarse los controles, a participar de los grupos de embarazadas y preparación del parto, a preguntar todo lo que se quiera saber. Si la pareja está de acuerdo, es bueno que los varones participen de estas instancias.

-Al momento del parto todas las mujeres tienen derecho a estar acompañadas por la persona que elijan.



-Es importante realizarse los controles también en la etapa posterior al parto.

-Durante la etapa de lactancia del/de la bebé, es necesario informarse sobre los métodos anticonceptivos a utilizar.

-Si ya tenés un/a hijo/a, llevalo/a al centro de salud para que se realice los controles. También consultá acerca de sus cuidados, alimentación y crianza con profesionales de la salud y con las personas adultas que te rodean (familiares, docentes, educadores/as).



- El embarazo y cuidado de los/as hijos/as es responsabilidad de varones y mujeres. Es importante que puedan repartirse tareas de cuidado del/de la niño/a para que ambos continúen participando en sus espacios (de estudio, de deportes, de amigos/as...).

Buscar en familiares y amigos/as ayuda para las tareas de cuidado y apoyo afectivo, es una forma saludable de vivir esta experiencia.

No estaba previsto...pero llegó...embarazo no planificado...

Es verdad que muchas veces el embarazo ocurre porque no se usó un método anticonceptivo al mantener relaciones sexuales. Pero un embarazo no planificado... ¿no siempre es una cuestión de irresponsabilidad!

También hay otras razones...

el método anticonceptivo utilizado puede fallar: el preservativo se puede romper, puede quedar retenido dentro de la vagina...

el método anticonceptivo puede haber sido usado incorrectamente: una pastilla anticonceptiva olvidada...

La relación sexual puede haber ocurrido sin consentimiento de la mujer, puede ser resultado de una situación de abuso sexual.

...Si quedaste embarazada o quedó embarazada tu pareja y no lo tenías planificado...Tenés derecho a que te informe para poder decidir qué hacer...

En ocasiones ocurre que no lo teníamos planificado pero luego de pensar sobre la situación y conversarlo llegamos a la conclusión que deseamos continuar con el embarazo, que queremos ser madres o padres.

Otras veces, llegamos a la conclusión de que no es el momento de tener un hijo/a, porque no estamos en condiciones afectivas, de pareja, familiares, de salud...porque tenemos otros proyectos de vida...

Tenés derecho a asesorarte, a recibir la información necesaria para que puedas tomar una decisión responsable, informada y saludable.

Podés informarte sobre los sistemas legales de adopción en el centro de salud donde te atendés. Si vos -sola o con tu pareja- decidiste interrumpir un embarazo, el personal médico de nuestro país tiene la obligación de escucharte. Tienen el deber de recibirte en el centro de salud, en forma privada, respetuosa, sin discriminarte, sin pedirte que te acompañe una persona adulta y sin juzgar tus opciones.

Ellos/as tienen que proporcionarte la información necesaria para que te cuides, para asegurarte que no corre riesgo tu salud y tu vida. Si no estás conforme con una primera consulta, podés recurrir a otro/a profesional que te asesore.

El aborto en nuestro país es ilegal, pero es totalmente legal y es tu derecho que el personal de salud te informe y atienda antes y después de interrumpir un embarazo.

¡Hacé valer tus derechos!

Infecciones de transmisión sexual

VIH - SIDA



Las infecciones de transmisión sexual (ITS) pueden transmitirse en las relaciones sexuales cuando una de las personas está infectada y no se usa preservativo.

Pero esto no quiere decir que se transmitan solamente cuando hay penetración. A través del contacto entre los genitales o entre los genitales y la boca, también podés contraer una infección de transmisión sexual.

Las más conocidas son: hongos, gonorrea, sífilis, herpes genital, hpv, hepatitis, infección por VIH-SIDA. En nuestro país existe una vacuna contra el HPV (que produce el cáncer de cuello del útero y las verrugas genitales). Preguntale a tu médico/a.

La única forma de cuidarte para no contagiarte una ITS es el adecuado uso del preservativo en todas tus relaciones sexuales.

¿Cómo sé si tengo alguna ITS? Para saberlo con certeza debes realizarte exámenes médicos.

Pero... ¿Cuándo consultar? ¿Qué señales me da mi cuerpo?

Los síntomas más comunes son: picazón, dolor al mantener relaciones sexuales o después de haberlas mantenido, molestias, dolor o ardor al orinar. También pueden aparecer: sangrados durante el coito, verrugas en los genitales, cambios en el color del flujo vaginal, secreciones en el pene o mal olor.

Algunas ITS no provocan síntomas visibles y por eso es muy importante que te realices controles periódicos con el/la médico/a.

Si tenés alguna ITS o lo sospechás es importante que:

- Tomes las precauciones para cuidarte, cuidando de no contagiar. Usá preservativo en todas las relaciones sexuales.
- Concurras a un centro de salud y solicites los exámenes correspondientes. ¡Aunque seas menor de edad podés solicitarlos y son privados!
- Se lo comuniques a tu pareja o con quien estés manteniendo relaciones sexuales. Aunque sea complicado intentá avisarle a las personas con quienes mantuviste relaciones sexuales para que también se realicen los controles y tomen las precauciones necesarias.
- ¡No te automediques! No tomes ningún medicamento por tu cuenta ni por recomendaciones de un/a amigo/a o pareja, ¡consultá al/la médico/a!

Tratamientos...

La atención y tratamiento de las ITS pueden realizarse en los centros de salud del Ministerio de Salud Pública. ¿Sabés? La mayoría de las ITS pueden tratarse y curarse, por eso... ¡cuanto antes se diagnostiquen y comiencen el tratamiento, es mejor!

VIH/SIDA

El VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana), es el virus que produce el SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida). Una vez que este virus ingresó a nuestro cuerpo ataca nuestro sistema de defensas naturales y las va destruyendo. Una persona infectada con el virus es más propensa a contraer enfermedades ya que el cuerpo no está fuerte para defenderse.

¿Cómo se transmite el VIH?

Existen tres vías de transmisión: sexual, sanguínea y de madre a hijo/a.

Sexual

Se da cuando hay penetración vaginal o anal y/o sexo oral sin preservativo con una persona infectada por VIH.

Sanguínea

Se da cuando se comparten jeringas u objetos cortantes contaminados con sangre de una persona infectada por VIH.

De madre a hijo/a

Se puede transmitir durante el embarazo, el parto o la lactancia cuando la mujer es portadora de VIH.

¿Podemos cuidarnos y cuidar!

- Usá preservativo en todas las relaciones sexuales.
- No compartas jeringas ni objetos cortantes.
- No te coloques piercings o te hagas tatuajes si no usan instrumental descartable.
- Si estás embarazada y sos portadora del VIH, consultá y realizá el tratamiento médico desde el principio del embarazo. Se recomienda no amamantar.

¿Cómo saber si tenemos VIH-SIDA?

La única manera de saberlo es realizándonos un análisis de sangre: el Test del VIH. Concurri al centro de salud y asesorate. Podés realizarte el test de VIH aunque seas menor, no necesitás

autorización ni estar acompañado/a de un/a adulto/a. El resultado te lo pueden entregar a vos solo/a y es confidencial.

Muchas veces cuando nos enteramos que una persona es portadora del VIH o tiene SIDA nos da miedo y nos alejamos.

Pero la discriminación no nos protege de nada. Las ITS, inclusive el VIH-SIDA, no se contagian por salir juntos/as, convivir, compartir una mate, la comida, los cubiertos, un juego, un abrazo, un beso, la clase, el trabajo, la piscina, la ducha.

Acordate que el VIH se transmite únicamente por la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna.



violencia

Hablamos ya sobre el género y su diferencia con el sexo biológico. ¿Te acordás?

Existen varones y mujeres, personas con sexos diferentes, y también existe lo que se denomina «masculino» y «femenino». Se dice que hay cosas masculinas (la mecánica, el fútbol, la corbata), cosas femeninas (las telenovelas, las tareas del hogar, la pollera).

Esto significa que nuestros ojos ven, nuestros oídos escuchan y nuestra mente piensa a las mujeres, a los varones y lo que hacen, a través del "filtro" o "lente" del género. Esta forma de ver el mundo y las relaciones la vamos aprendiendo sin quererlo y sin darnos cuenta, pero tiene algunas consecuencias que no deseamos.

Una de ellas es la violencia ligada a los estereotipos de género.

Esta violencia se manifiesta de formas diferentes, pero tiene que ver con los roles y estereotipos de género que hemos ido incorporando a lo largo de la vida.

Algunos ejemplos de este tipo de violencia que es vista como «natural» son:

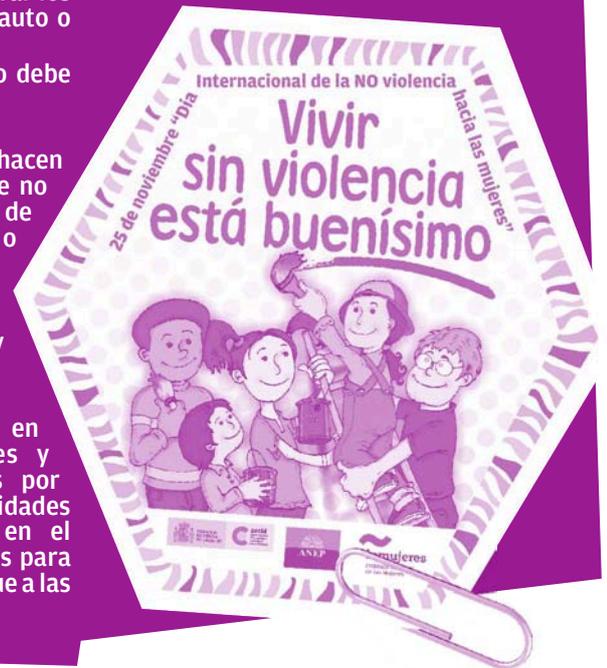
- Criticar o burlarse de los hombres que son amos de casa y cuyas esposas o compañeras trabajan.
- Para las mujeres, recibir por la calle comentarios sobre su cuerpo o «piropos».
- Creer que los celos son una expresión de amor y no de control.
- Gritarle a una mujer «andá a lavar los platos» cuando va manejando un auto o un ómnibus.
- Decirle a un niño varón que no debe llorar.

Estas violencias se van sumando y hacen que las mujeres o los varones que no cumplimos con los estereotipos de género seamos censurados/as o agredidos/as. A veces esta agresión se da de forma tan sutil que no nos damos cuenta, pero eso va limitando nuestra autonomía y nuestra felicidad.

Históricamente se han valorado en forma diferente las actividades y responsabilidades desempeñadas por varones y por mujeres. A las actividades desarrolladas por las mujeres en el espacio doméstico, imprescindibles para la vida, se le ha dado menor valor que a las

actividades desarrolladas por los varones en el espacio público.

Esta desigual asignación de valor también ha condicionado las relaciones entre mujeres y varones, estableciendo lugares de poder y privilegio para los varones. Aunque ha habido avances, todavía se mantienen estas desigualdades. Una de las formas más graves de esta desigualdad es la violencia doméstica.



**¡Ay nena! ¡No seas...!
Que tenga celos no quiere decir
que te quiera más. ¡Está todo mal
que te controle!**

**“¡Pá, no sabés! Ayer
mi novio se enojó
porque Juan me invitó
a estudiar. ¡Me encanta!
¡Está re celoso!**

Violencia entre varones ligada a los estereotipos de género.

Existe un estereotipo de género que dice que los varones para «ser machos» tienen que ser fuertes, agresivos, saber defenderse y pegar si es necesario. Así, muchos varones aprenden a solucionar sus diferencias mediante la violencia física. También puede darse la violencia entre varones porque no existe una única forma de ser varón. Aquellos varones que quedan por fuera del estereotipo de género (a quienes no les gusta el fútbol, son delicados, no quieren ser violentos, les interesa estudiar...), pueden ser víctimas de alguna clase de violencia.

Violencia doméstica

La violencia doméstica supone cualquier acción u omisión, directa o indirecta que limite el libre ejercicio o goce de los derechos humanos de una persona y que cause sufrimiento físico, psicológico, sexual, moral, pérdida de bienes materiales, daño o muerte.

La violencia doméstica puede ocurrir en relaciones de noviazgo, matrimonio y ex parejas. Estos hechos pueden darse tanto en el ámbito privado (en los hogares) como público (liceo, ámbitos recreativos, ámbitos del barrio).

La ley establece que son manifestaciones de violencia doméstica tanto la violencia física como la psicológica o emocional, la violencia sexual y la violencia patrimonial.

La violencia física daña nuestro cuerpo y puede expresarse en: golpes, tirones de pelo, bofetadas, sacudidas,

empujones, pellizcos, piñazos, patadas, quemaduras, fracturas.

La violencia psicológica daña nuestra autoestima y puede expresarse en: insultos, amenazas, ridiculizaciones, gritos, manipulaciones, críticas constantes, celos, prohibiciones acerca de salir a la calle, estudiar, visitar familiares y/o amigos/as.

La violencia sexual se da cuando te imponen una relación con tu cuerpo que vos no querés: un beso, una caricia o una forma de relación sexual que no te guste o te dañe.

Violencia patrimonial es cuando te quitan o esconden tus cosas personales (documentos, agenda, celular, ropa), te sacan el dinero u otros objetos de valor.

Existe otra forma de violencia doméstica que no está contemplada en la ley: la violencia ambiental. Se da por ejemplo cuando el/la agresor/a rompe cosas, golpea puertas, daña documentos personales.



En nuestro país, desde el año 2002 contamos con una ley para prevenir y atender las situaciones de violencia doméstica. De acuerdo a la ley, cuando nos referimos a violencia doméstica supone que la violencia es causada por otra persona: «...con la cual tenga o haya tenido una relación de noviazgo o con la cual tenga o haya tenido una relación afectiva basada en la cohabitación y originada por parentesco, por matrimonio o por unión de hecho» (Ley 17.514).

Muchas veces tenemos información equivocada sobre a quiénes involucra la violencia doméstica. Es importante saber que...

No se trata de un problema privado, de la familia, que haya que resolver dentro de la casa. Es un problema que nos importa a todos/as e involucra a la sociedad en su conjunto.

En nuestro país es un problema social: las estadísticas muestran que se mata o se intenta matar a una mujer cada 10 días (nov. 2009)

La violencia doméstica se da en todos los estratos socioeconómicos y culturales, tanto en familias pobres, ricas, con o sin educación.

Nada justifica la violencia doméstica.

El consumo de alcohol o drogas nunca es la causa de la violencia doméstica .

Quienes se encuentran en situación de violencia doméstica se sienten humillados/as, denigrados/as y no disfrutan de esta situación.

Es muy difícil salir de esta situación en soledad: es necesario buscar ayuda.

Buscar ayuda es la forma de salir de una situación de violencia doméstica...

¡Hay respuestas!

Si creés que vos o alguien cercano, está viviendo una situación de violencia doméstica...

Conversalo. Es el primer paso para salir de esta situación. Es importante hablarlo con amigos/as pero no es suficiente. Es fundamental hacerlo también con docentes, educadores/as o personal de salud que puedan apoyarte y acompañarte en este proceso.

Una situación de violencia doméstica puede denunciarse en una comisaría barrial, en el centro de atención a la familia y al menor y en los juzgados especializados. También podés plantearlo en tu centro de enseñanza o de salud y en los servicios de atención en violencia doméstica.

¿Dónde buscamos ayuda?

0800 5050 Servicio de atención a niños, niñas y adolescentes.

0800 4141 (o *4141 si llamás desde tu celular) Servicio telefónico a nivel nacional de apoyo a la mujer en situación de violencia doméstica. Este servicio es confidencial, no queda registrado en la factura y puede realizarse desde cualquier teléfono público sin necesidad de tarjeta o monedas. Se puede llamar desde cualquier punto del territorio nacional.

0800 4444- Servicio de atención del Ministerio de Salud Pública.

400 0302 interno 1624 y 1628 Servicio Especializado de Atención a Mujeres en Situación de Violencia Doméstica del Instituto Nacional de las Mujeres. 18 de Julio 1453, 6to.Piso.

908 5580-903 1053- Centro de atención a la familia y al menor. San José 1126.

Juzgados Letrados de Familia Especializados- Rondeau 1726 (Mdeo.) Tel.: 9241937 - 9248782

Al final de la Guía encontrarás una Guía de Recursos ampliada.
¡Consulta y compartila!



La violencia doméstica es una grave violación de los Derechos Humanos, un problema de salud pública y de seguridad ciudadana. Todas las personas podemos hacer cosas para cambiar esta situación. **¿Qué se te ocurre a vos?**

Violencia sexual

La violencia sexual se da cuando alguien tiene una actitud hacia tu cuerpo que no deseás: tocar tus partes íntimas, besarte o mantener relaciones sexuales contra tu voluntad.

También es violencia sexual que te obliguen a mirar pornografía o a otras personas manteniendo relaciones sexuales o masturbándose o que te obliguen a desnudarte, tocarte, sacarte fotos o filmarte.

¡Qué salado!



¡No sabés lo que me pasó! Ayer estaba chateando con un oponente y me pidió que me sacara la remera frente a la cámara. Me desconecté y lo borré como contacto.

Es importante que tengas claro que:

Esa persona puede ser un familiar, amigo/a, vecino/a o tu pareja. Si no querés y esa persona lo hace igual, está ejerciendo violencia contra vos.

La violencia sexual no sólo se ejerce contra niñas, adolescentes y mujeres, también los varones pueden encontrarse en una situación de violencia sexual.

No siempre la violencia sexual viene acompañada de violencia física. Se puede obligar a alguien a hacer algo que no quiere de diferentes formas: amenazas, sobornos, mentiras.

¡Si decís NO, deben respetarte!

A veces puede pasar que empieces a besarte y tocarte con un varón o con una mujer y de pronto te des cuenta que no querés seguir. No importa si ya están desnudos, o si están en la cama, si decís que no, él o ella deben respetar tu decisión.

Lo mismo si es tu pareja: aunque ya hayan tenido relaciones sexuales, si vos no querés y tu pareja insiste y quiere forzaros, está ejerciendo violencia sexual.

Si sos o fuiste víctima de violencia sexual, aunque te dé vergüenza, contáselo a alguien de tu confianza. Es muy importante que lo hagás, para poder sentirte mejor. El callarte y guardar ese episodio como un secreto te hace daño.

No importa el tiempo que haya pasado, buscá a alguien a quien contárselo. Si la persona con la que hablás no puede ayudarte, no te desanimes y hablá con otra persona que sí pueda hacerlo.

Es muy importante que tengas claro que la culpa **NUNCA** es tuya. No importan las circunstancias, nada justifica que abusen de vos. Tu cuerpo es tuyo y sólo vos podés decidir cuándo y cómo disfrutar de él.



Cuidándome Informate, conversá, preguntá...

Estar saludable es mucho más que no estar enfermo/a. Tanto el bienestar físico, el estado de ánimo, los sentimientos como la vitalidad forman parte de nuestra salud. Todos esos aspectos son importantes en nuestro crecimiento y desarrollo físico, mental y espiritual.

¿Cuándo decimos que estamos bien de salud? Cuando el organismo funciona correctamente, cuando estamos conformes con lo que somos y hacemos, cuando nos sentimos animados/as, vitales, enérgicos/as, fuertes, con ganas de aprender, disfrutar, divertirnos...

Las prácticas y costumbres cotidianas son muy importantes para estar y sentirnos bien. La familia, el centro educativo, los/as amigos/as, el barrio, inciden en cómo nos cuidamos y potenciamos.



Tener hábitos saludables es mucho más que ir al/a la médico/a, supone incorporar en nuestras rutinas diarias prácticas de auto-cuidado, por ejemplo:

- comer frutas, verduras, cereales, lácteos
- expresar tus sentimientos
- cuidar tu peso (tener bajo peso o sobrepeso no es bueno para nuestra salud)
- divertirse, recrearse.
- opinar y sentirte escuchado/a y respetado/a
- descansar
- tener hábitos de higiene, bañarte periódicamente, lavarte los dientes
- elegir tus amigos/as

Como la salud es mucho más que no estar enfermo/a, hablar con personas de confianza, familiares, vecinos/as, amigos/as, docentes, psicólogos/as sobre cómo estás, cómo te sentís es muy importante.

Informarte sobre cuestiones que te preocupan te ayudará a desarrollarte y crecer más plenamente, a conocerte más.

Ante cualquier duda de que algo no ande bien siempre podemos recurrir a un centro de salud y consultar.

Ché a mi me da vergüenza, pero ¿viste que tenemos que preguntar si usan material descartable al ponernos el piercing?

Sí, dale, yo le pregunto

¿Les gusta cómo quedó?

¡Sí, quedó buenísimo! ¿Y tenemos que tener algún cuidado?

Sí, los primeros días hay que lavarse con jabón neutro, y colocarse suero fisiológico. Si se infecta o les duele, consulten

Si te vas a hacer un tatuaje o colocarte un piercing buscá un sitio donde los instrumentos estén correctamente higienizados, es importante que no se te infecten los orificios ni se generen heridas en tu piel. Pregunta y asesórate de los cuidados necesarios en los días siguientes a realizarte el tatuaje o colocarte un piercing.

Consulta Médica

La consulta con el/la médico/a es una instancia muy importante en el cuidado de tu salud. Los/as médicos/as son personas que han estudiado para conocer nuestro cuerpo y su desarrollo; saben distinguir los síntomas y diagnosticar si hay algún problema con nuestra salud. También están capacitados para indicarnos los análisis y exámenes necesarios para controlar que nuestro cuerpo físico funcione bien. Y además, si nosotros/as les contamos nuestras sensaciones y vivencias, también están preparados para entender otros procesos que están vinculados con nuestra salud integral.

Pero quienes mejor conocemos nuestro cuerpo en su totalidad somos nosotros/as. Muchas veces, por diferentes motivos, como vergüenza, miedo, falta de tiempo porque hay muchas personas para consultar o porque el/la médico/a es muy serio/a o callado/a, nos quedamos con ganas de decir algo, dudas sobre lo que nos dijo,

el tratamiento que nos indicó o el remedio que nos recetó.

La consulta médica debe ser un espacio donde todos/as podamos ejercer nuestros derechos.

Esto incluye que no nos discriminen por nuestra edad (los/as adolescentes podemos ir a la consulta médica sin una persona mayor que nos acompañe), que nos escuchen, que respeten nuestras decisiones, que nos expliquen lo que no entendamos y que nos dediquen el tiempo necesario.

El/la médico/a tiene la obligación de respetar la confidencialidad y la intimidad de quien consulta. ¿Qué significa esto? Que no le puede contar a

nadie (ni siquiera a nuestros padres) lo que se habla dentro de la consulta. ¡Esto se llama secreto médico y podés exigirlo!

¿Sabés? Podés solicitar el Carné del adolescente (para varones) y el Carné de la adolescente (para mujeres). Te lo entregan gratuitamente en todos los centros de salud, son personales y sirven como ayuda-memoria de lo que debés cuidar de ti y para presentar en cualquier lugar donde debas dejar constancia de tus controles de salud.

Existen servicios de atención especializada para adolescentes.
Consultá en tu centro de salud.



Consulta Ginecológica

Las personas del sexo femenino cuentan con un/a médico/a que se especializa en la salud vinculada a los genitales femeninos: es el/la ginecólogo/a.

La primera consulta depende mucho de cada mujer: es importante ir si se tiene alguna molestia o dudas con respecto a los genitales o los senos, luego de la primera menstruación o si se comienza a tener relaciones sexuales, para determinar que todo esté bien en el organismo y decidir con el asesoramiento del/de la médico/a el método anticonceptivo a usar.

La primera vez que se visita al/a la ginecólogo/a es muy probable que existan miedos o vergüenza. ¿Cuáles pueden ser estos miedos?

Vergüenza de mostrar el cuerpo desnudo o de contar tus intimidades.

Miedo de los instrumentos que usa el/la médico/a y al dolor en la revisión.

A que le cuente a otras personas nuestra intimidad.

En la consulta ginecológica tenemos derecho a...

- Recibir información completa sobre todos los métodos anticonceptivos disponibles.
- Recibir información sobre las Infecciones de Transmisión Sexual y sus tratamientos.
- Recibir atención segura y humana durante el embarazo y el parto.
- Recibir información sobre el aborto y cómo no poner en riesgo nuestra salud o nuestra vida.
- Que nos atiendan sin necesidad de ir acompañadas de una persona adulta o de nuestra pareja.
- Que durante la consulta nos acompañe quien elijamos.

Es muy importante que le digas al/a la ginecólogo/a cuáles son tus miedos o qué te da vergüenza.

Si no querés que te revisen, no te pueden obligar, es tu derecho decir que no.

¿Cómo es la consulta ginecológica?

El/la ginecólogo/a hace algunas preguntas sobre el cuerpo y la vida sexual de la mujer. Esto debe ser anotado en la Historia Clínica que es un registro de nuestro estado de salud y los tratamientos y exámenes que nos hemos hecho.

Luego, si es necesario, el/la ginecólogo/a realiza un examen físico que consiste en la revisión de los genitales y los senos.

¿Qué es el tacto vaginal? En el tacto vaginal, el/la ginecólogo/a introduce dos dedos en la vagina para controlar el útero, las trompas y los ovarios.

¿Qué es el Papanicolau (PAP)? Es un examen médico en el que se toma una muestra del tejido que hay en el cuello del útero. Esa muestra se envía al laboratorio y allí la analizan. Es una forma de prevenir el cáncer de cuello del útero o detectarlo a tiempo para su tratamiento. Para hacer este examen se utiliza un espéculo y una espátula de madera pequeña o un hisopo, con el que se retira la muestra. No tiene por qué doler y es necesario realizarlo todos los años, luego de un año de haber comenzado a tener relaciones sexuales o a partir de los 18 años, aunque no hayas comenzado a tenerlas.

¿Qué es el espéculo? Es un instrumento de plástico o de metal, descartable, que se coloca dentro de la vagina para poder observar mejor el cuello del útero y tomar una muestra para enviar al laboratorio.

El/la ginecólogo/a también realiza un examen manual de los senos.

Luego de la revisión, volvemos a conversar con el/la ginecólogo/a y allí nos debe explicar qué vio, qué diagnóstico hizo y si nos receta algún tratamiento o medicamento explicarnos por qué y para qué sirven. Si no lo hace, es nuestro derecho preguntárselo.

Recordá:

es fundamental para que la consulta con el/la ginecólogo/a sea completa y positiva para vos, que expreses todo lo que te pasa: tus miedos, tus vergüenzas y lo que quieras decir y saber.



Es difícil no estar nerviosa en este momento, pero intentá relajarte para que no te moleste el tacto vaginal ni cuando te coloque el espéculo para hacerte el Papanicolau

Consulta Masculina

¿Sabías que los varones adolescentes consultan menos que las mujeres adolescentes en los centros de salud?

Los varones consultan en los centros de salud en forma esporádica, mayoritariamente cuando el dolor es muy fuerte y no les permite continuar con su vida cotidiana y pocas veces lo hacen para prevenir enfermedades.

El mandato de ser un «varón todopoderoso» muchas veces lleva, a que los varones adolescentes (y aún cuando son adultos), no hablen de su cuerpo y no demuestren las dudas y miedos que tienen respecto a posibles cambios corporales, por temor a la burla de amigos/as o familiares.

Preguntas como ¿Qué debo esperar que me suceda en la adolescencia? ¿Cómo debo higienizar mis genitales? ¿Cuál es el

aspecto o tamaño normal del pene? ¿Cuándo me convierto en un adulto? ¿A qué síntomas le debo prestar atención?, son preguntas que a los varones les cuesta expresar por pudor y vergüenza.

¿Para qué necesitan los varones acudir a la consulta médica?

Al igual que las mujeres adolescentes tienen necesidad de compartir sus experiencias, sus dudas, de informarse y cuidarse. Eso no los hace menos varones, al contrario, los hace personas más saludables, responsables, capaces de tomar decisiones con mayor autonomía y cuidar a sus parejas.

Si sos varón está bueno que sepas...

Que es necesario que conozcas tu cuerpo, que puedas darte cuenta de cambios corporales y estar atento a molestias y dolores particulares. En esos casos, no dudes en consultar en el centro de salud.

Para consultar con el/la médico/a no es necesario que vayas acompañado de una persona adulta. Es bueno que consultes con un/a médico/a general en una primera instancia que pueda derivarte al especialista indicado. El/la especialista de los genitales masculinos es el urólogo/a.

El personal de salud debe brindarte atención privada, personalizada y ser respetuoso con tus inquietudes, deseos y elecciones.

Si tenés pareja, está bueno que puedan compartir la experiencia de cuidarse al elegir el método anticonceptivo que quieren usar, al comprarlo o retirarlo del centro de salud.

Ché,
¿qué te pasó
que faltaste a
clase ayer?



Ah, fui
a la policlínica a
hacerme un control.
La médica me revisó y
me explicó algunas cosas
que no sabía. Me dijo que
estaba todo bien y que está
bueno que consulte
todos los años



Informaciones útiles, teléfonos y servicios para adolescentes... Y para todos/as

Te dejamos ALGUNOS datos y teléfonos de lugares a los que podés recurrir para cuidar tu salud y buscar ayuda.

Salud

El Ministerio de Salud Pública cuenta con un teléfono gratuito de atención al/la usuario/a, el 0800 4444. Allí podés pedir información sobre lugares y horarios de consultas médicas de todo el país.

Programa Nacional de Salud Adolescente

El Ministerio de Salud Pública cuenta con el Programa Nacional de Salud Adolescente. En policlínicas de todo el país existen Espacios de salud adolescente. Te podés acercar para consultar, conversar, conseguir material y sacarte todas las dudas vinculadas a tu salud y derechos. Allí te vas a encontrar con distintos profesionales que van a respetar

tus tiempos y tu privacidad. Para conocer donde se encuentra en tu departamento podés consultar al 4081532 o contactarlos vía mail: saludado@msp.gub.uy .

Muchas mutualistas también han abierto espacios para adolescentes. ¡Consultá en la tuya!

En Montevideo las policlínicas Municipales también tienen su Programa Adolescente. Podés comunicarte por el teléfono 19503103 o contactarte vía mail: padolimm@montevideo.com.uy y saber más.

Los Espacios adolescentes son para todos/as los/as jóvenes que deseen consultar sin exclusión de ningún tipo ni requerimientos especiales salvo la edad: de 12 a 19 años.

En el Hospital Pereira Rossell funciona el Espacio de Orientación en Salud Sexual y Reproductiva con enfoque de Género de lunes a viernes de 8 a 12 y de 13 a 16. Allí podés recibir asesoramiento sobre qué opciones existen frente a un embarazo no deseado o no aceptado y atención pre y pos aborto. También se brindan

servicios de anticoncepción. Tenés que pedir hora en el Hospital (Bulevar Artigas 1550) de lunes a viernes de 7:30 a 16:00 hs. Es gratuito con Carnet de Asistencia.

En el INJU también funciona un espacio de orientación en salud sexual y reproductiva: "¡Miravos! Sexualidad sin vueltas". Es en 18 de Julio 1865 y ofrece orientación individual o grupal en salud sexual y reproductiva con enfoque de género a adolescentes y jóvenes de 14 a 29 años. Allí pueden asesorarte, informarte, compartir charlas sobre creencias, sentimientos y vivencias relacionados a afectividad, relaciones interpersonales, imagen corporal, autoestima, relaciones de género, métodos anticonceptivos, infecciones de transmisión sexual, embarazos no deseados y sobre

todo lo que te preocupe vinculado a la salud sexual y reproductiva. A través de la LÍNEA SIDA 0800 3131 se brinda un servicio de información gratuito sobre todo lo relacionado al VIH-SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual. El horario es de 12:00 a 24:00 hs, todos los días del año.

Situaciones de violencia o abuso

LÍNEA AZUL 0800 5050. Es un servicio que funciona en el horario de 9:00 a 18:00 horas, donde se reciben denuncias de violencia, maltrato o abuso de niños/as y adolescentes.

0800 4141, o desde tu celular *4141 (Ance! o Movistar) Servicio nacional de escucha, orientación y derivación gratuito. Llamada gratuita desde teléfono fijo, cabina pública, Ance! o Movistar (la llamada no queda registrada en la factura del teléfono) Horario: lunes a viernes de 8:00 a 24:00 hs, sábado y domingo de 8:00 a 20:00hs.

MIDES Inmujeres Servicios especializados de atención a mujeres en situación

de violencia doméstica. 4000302. Int. 1624 1628. Av. 18 de julio 1453 Piso 6 Lunes a Viernes de 9 a 17 horas. Por servicios en el interior del país consultar en la web www.inmujeres.gub.uy

Además en nuestro país existen Organizaciones de la Sociedad Civil (OSC) que cuentan con programas para brindar atención a personas que estén sufriendo una situación de violencia, en forma gratuita. A través del 0800 4141 o *4141 te pueden orientar y derivar hacia la que sea más adecuada para vos o la persona que necesite ayuda.

Recursos en Internet

En estas páginas webs encontrarás información útil sobre sexualidad, género, métodos anticonceptivos, violencia, derechos...También hay

Espacios especialmente diseñados para adolescentes, donde podés enviar consultas a especialistas, para que te ayuden a resolver un problema y/o a tomar decisiones de manera más informada.

¡Te invitamos a navegar!

Apprende:

www.aprendeaprevenir.com.bo
www.aprendeacuidarte.com.pe/site/inicio.php
Página interactiva con información sobre salud sexual y reproductiva, métodos anticonceptivos, ITS, violencia sexual.

Asociación Uruguaya de Planificación Familiar (AUPF):

www.aupf.org.uy
Información y respuestas a "preguntas frecuentes" sobre salud sexual y reproductiva.

Consorcio Latinoamericano de Anticoncepción de Emergencia (CLAE):

www.clae.info
Información y materiales educativos sobre Anticoncepción de Emergencia.

Entre Jóvenes:

www.entrejovenes.org.ar
Información variada, VIH, sexualidad, comunicación.

Flora Tristán, Centro de la Mujer Peruana:

www.flora.org.pe
Materiales sobre género, salud sexual y reproductiva, derechos, violencia.

Instituto Nacional de la Juventud (INJU): www.inju.gub.uy

Instituto de Sexología:

www.institutodesexologia.org/geral.html
Información sobre salud sexual, VIH-SIDA, violencia, orientación, identidad. En esta página encontrarás enlaces que te llevan a otras que tratan sobre temas específicos: salud sexual;

VIH-SIDA; género; orientación; identidad; violencia de género.

Instituto Peruano de Paternidad Responsable (Inppares):

www.inppares.org.pe
Ofrece un espacio de consejería en red sobre salud sexual y reproductiva: podés realizar una consulta virtual a través de Internet, donde te garantizan tu privacidad.

La Juventud Opina:

www.unicef.org/voy/spanish
Espacio de opinión.

Modemmujer:

<http://modemmujer.org/vientoymarea/inicio.htm>
Información sobre derechos sexuales y reproductivos y contra la violencia en el noviazgo.

Pololeos: www.pololeos.com
Entretenimientos e información.

Punto J:

www.puntoj.com.pe
Entretenimientos e información.

ANEP- CODICEN Programa de Educación Sexual (2008): Educación sexual: su incorporación al Sistema educativo. Editorial Nordan/Comunidad del Sur, Montevideo.

ATRU, SEXUR (2007): Yo transformo mi realidad. Manual para multiplicadoras trans. Montevideo.

Camarotte, R; Barattini, F: Ciencias Biológicas. Tercer año Ciclo Básico libro para el alumno. ANEP/MESyFOD. Montevideo.

CEDES- UNFPA (2007): Tú cuerpo, tú salud, tus derechos. Guía sobre salud sexual y reproductiva. Bs.As. Disponible en: <http://argentina.unfpa.org/publications=839>.

CLADEM Uruguay- GRECMU (2004): Derechos humanos género y violencia doméstica. Montevideo.

CNS, Mujeres (2007) ¿Vos discriminás? Educar para un país libre de discriminaciones. Propuesta didáctica para docentes. Montevideo.

Consejería de Educación Comunidad de Madrid; Fundación Solidaria Humana (s/f): Hablando de sexualidad. Disponible en: <http://www.alipso.com/foros/showthread.php?tid=17556>.

ESPACIO SALUD (2007). *1 y *2 Láminas educativas. Disponibles en: www.espaciosalud.org

Guía de Sexualidad.(s/d) Disponible en: http://ugtmadrid.org/juventud/pdf/guia_sexualidad.pdf

GURISES UNIDOS- PLAN CAIF (s/f): Guía metodológica. Material de apoyo en salud sexual y reproductiva con enfoque de género a equipos técnicos de los centros CAIF. Montevideo.

Harris, Robie H. (2005): Sexo... ¿Qué es?. Desarrollo, cambios corporales, sexo y salud sexual. Ediciones Serres, Barcelona.

IMM, FPNU, IDHU. (2003): La sexualidad a flor de piel. Estrategias de Trabajo Comunitario con Adolescentes y Jóvenes en Afectividad y Sexualidad. Disponible en: www.montevideo.gub.uy/mujer/sexualidad.pdf

Iniciativa Latinoamericana (2003): Arma tú historia

compartiéndola. Montevideo.

INICIATIVA LATINOAMERICANA (2005): Educación sexual en Uruguay. La materia pendiente. Seminario de propuestas. Montevideo.

INICIATIVA LATINOAMERICANA (2006): Jugátela. Estrategia lúdica para el abordaje de la afectividad y sexualidad en el aula y comunidad. Guía para educadores y educadoras, Montevideo.

INMUJERES-MIDES (2009): Hay respuestas: Guía de recursos en violencia doméstica. Montevideo.

INMUJERES-MIDES (2008): Primeros pasos. Inclusión del enfoque de género en Educación Inicial. Manual para docentes, educadoras y educadores. Montevideo.

INMUJERES-MIDES, Programa Nacional de Salud de la Mujer y Género-MSP (2007): Una guía saludable para nosotras. Montevideo.

INMUJERES (2009): Percepciones

de los/as jóvenes sobre violencia doméstica, violencia de género en el noviazgo y abuso sexual. Estudiantes de enseñanza media En: No era un gran amor: 4 investigaciones sobre violencia doméstica, Montevideo.

INSTITUTO DE SEXOLOGÍA, Málaga - Programa Jóvenes (s/f) Talleres de prevención de la violencia de género en adolescentes y jóvenes. Disponible en: www.institutedesexologia.org

INSTITUTO NACIONAL DE LA MUJER, República Bolivariana de Venezuela (2006): El conocimiento: herramienta básica para superar la violencia familiar. Manual para mujeres objeto de violencia familiar. Disponible en: www.inamujer.gov.uy

JUNTA DE ANDALUCÍA INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER (s/f): Guía para chicas. Como prevenir y defenderte de agresiones. Disponible en: www.ciudadanas.org/documentos/violencia_guia_chicas.pdf

JUNTA DE ANDALUCÍA, CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA (1999): Educación sexual, género y constructivismo.

MIDES/INFAMILIA - MSP(2007): La salud de los adolescentes y jóvenes uruguayos: ¿Protegida o a

la intemperie? Seminario taller Adolescentes y jóvenes en escena, 20 diciembre 2007. Disponible en: www.infamilia.gub.uy

Movimiento Manuela Ramos (2007): Guía educativa para madres y padres de familia. Lima. Disponible en: www.manuela.org.pe

MSP/Programa Nacional de Salud de la Mujer y Género (2006): Material educativo sobre la salud de las mujeres para facilitadores de grupo. Fascículos Números 1 al 13. Montevideo.

MSP, Dirección Nacional de la Salud, Programa Nacional de Salud de la Mujer y Género (2007) Guías en Salud Sexual y Reproductiva. Capítulo Anticoncepción (Métodos Reversibles), MSP, Montevideo.

MSP, Dirección Nacional de la Salud, Programa Nacional de Salud de la Mujer y Género (2007) Abordaje de Situaciones de Violencia Doméstica hacia la Mujer. Guía de Procedimientos en el Primer Nivel de Atención, MSP, Montevideo.

MYSU (s/f): Tus derechos tiene cuerpo conocelos. Montevideo. Disponible en www.mysu.org.uy

MYSU (2007): Cuadernos de Divulgación sobre Derechos y Salud Sexual y Reproductiva. Época 1, Números. 2, 3, 5, 6 y 7, Montevideo.

Organización Panamericana de la Salud (1995), Salud del Adolescente, OPS/OMS, Washington.

Schutz, Alfred (1974) El problema de la realidad social, Amorrortu Editores, Buenos Aires.

UNESCO-UNIFEM (2007): Manual para jóvenes VIH-SIDA. Derechos Humanos y Género, México. Disponible en: www.unifem.org.mx/manual_jovenes/index.htm

UNICEF (2006): Salud y participación adolescente. Palabras y juegos. Montevideo.

Villagra, L; Cataldo, J; CÉRda, C. (2000): Ciencias de la Naturaleza 2º año Ciclo Básico. Libro para el alumno. Interamericana de Chile, Santiago de Chile

Rotafolios

Ministerio de Desarrollo Social, Dirección Nacional de Juventud, UNICEF (2007): Entre Pares. Formación en consejería entre jóvenes y adolescentes para la prevención del VIH-SIDA y la promoción de la salud sexual. Rotafolio. Buenos Aires.

Folletería

Intendencia Municipal de Montevideo Departamento de Desarrollo Social/División Políticas Sociales División Salud Masculinidad. Los varones podemos ser diferentes. Maternidad y paternidad adolescente.*3

Secretaría de la Mujer Violencia doméstica contra la mujer es: Guía de recursos públicos y comunitarios en violencia doméstica

INMUJERES-MIDES Hay respuestas: Servicio especializado de atención a

Mujeres en situación de violencia doméstica.

Nuestros derechos. MSP- URUGUAY Programa Nacional de Salud Adolescente Boletín N°2: Salud adolescente/violencia. Boletín N°3: Salud adolescente/Sexualidad Teléfonos y páginas web para tener a mano.

Programa Prioritario ITS/SIDA Te cuido, me cuidas. Prevención de las ITS/SIDA.

MYSU Si no pensabas quedar embarazada. Pero te pasó...

Páginas web

Iniciativas Sanitarias: www.iniciativas.org.uy

Instituto Peruano de Paternidad Responsable: www.inppares.org.pe

Modemmujer: www.modemmujer.org

Parlamento del Uruguay: www.parlamento.gub.uy

Anotaciones

