

Y TÚ ¿A QUIÉN LE PREGUNTAS SOBRE TU SEXUALIDAD?

Mayra Mahogany Torres Chaires* / María Eugenia Mendieta Fraile**

Palabras clave

Adolescencia, Sexualidad, Prevención, Riesgo, Protección



Fotos: Difusión de los Servicios Amigables para Adolescentes, SSa.

Introducción

La adolescencia es la etapa de la vida que ocurre entre la niñez y la adultez y se caracteriza por diversos cambios físicos, cognitivos y psicosociales. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia ocurre de los 10 a 19 años y normalmente se divide en dos fases: **adolescencia temprana** (10 a 14 años) y **adolescencia tardía** (15 a 19 años) ^[1]. Conforme a proyecciones realizadas por el Consejo Nacional de Población (CONAPO) ^[2] se estima que para el año 2023, habitaban en México 11,256,619 personas adolescentes de 10 a 14 años y 11,272,485 de 15 a 19 años. Si bien la adolescencia se considera una etapa de crecimiento excepcional y de gran potencial, también constituye una

ÍNDICE

- *Palabras clave... 1*
- *Introducción... 1*
- *Desarrollo del tema... 2*
- *Servicios Amigables para Adolescentes... 5*
- *Chat ¿cómo le hago?... 6*
- *¿Sabías que?... 6*
- *Efeméride del mes... 7*
- *Referencias... 8*

* Subdirectora de Salud Sexual y Reproductiva, Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR), SSa.

** Soporte Administrativo "A" del CNEGSR, SSa.

Continúa...

etapa en la cual puede existir una exposición a conductas de riesgo relacionadas con la salud sexual y reproductiva.

Según la OMS (2006), *“la sexualidad es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales”* [1-3]. En este contexto, abrir espacios de diálogo y comprensión sobre la sexualidad se vuelve fundamental. Para ello, se requiere brindar información precisa, fomentar conversaciones abiertas y crear entornos seguros donde las y los adolescentes puedan expresar sus dudas, preocupaciones y experiencias; tanto para promover una comprensión saludable y positiva de su salud, como para favorecer el empoderamiento y una libre decisión sobre la misma.

El gran reto que se vive, en este mundo de información inmediata, consiste en posicionar espacios digitales veraces, amigables y seguros, en donde se brinde información y consejería sobre temas de salud sexual y reproductiva, bajo un enfoque de Derechos. De esta forma, se podrá modificar la tendencia actual de consultar como fuente de información principal a las/los amigas(os), sitios de internet o redes sociales, los cuales no siempre brindan información real o completa.



Fotos: Personal que atiende en los Servicios Amigables para Adolescentes, SSA.

Desarrollo del tema

Con base en resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2022^[4], en México el 22.9% de la población adolescente de 12 a 19 años menciona haber iniciado su vida sexual. De éstos, el 84% señala conocer lo que son los métodos anticonceptivos, el 90.2% reconoce que el condón se utiliza una vez por cada relación sexual y el 63.2% sabe que este método protege tanto de un embarazo, como de una infección de transmisión sexual (ITS). Pese a que dos terceras partes de la población conocen qué son los métodos anticonceptivos; aún existen personas adolescentes que no utilizan ninguno, desconocen cómo utilizarlo o no tienen un uso correcto del mismo. Esta falta de conocimiento se puede atribuir a varios factores como: falta de comunicación con las madres, padres o tutores; vergüenza para preguntar sobre las dudas que tiene; la cultura, creencias y tabúes en cada familia; presiones sociales con la finalidad de ganarse un lugar o seguir perteneciendo a su grupo de pares y la falta de entornos seguros que les permitan hablar sobre su sexualidad de manera libre y sin juicios.

De acuerdo con una Encuesta Nacional sobre Educación Integral en Sexualidad, realizada en 2023 por el Instituto Simone de Beauvoir^[5], en adolescentes de 12 a 16 años, el 46% de las personas tienen dudas sobre temas de salud sexual y reproductiva. Las principales fuentes de información que consultan para resolverlas son: internet (71%), escuela (31%), libros (27%) y redes sociales (26%); y las personas a las que recurren con mayor frecuencia son: madres-padres-tutores, el 51%; amigas(os), el 41% y, el 25% con profesoras(es).

Asimismo, en un estudio realizado en 2023 por la Asociación de Internet de México^[6] sobre los hábitos de usuarios de internet se señala que el 84.8% de los encuestados acuden al internet con el fin de acceder a redes sociales o plataformas. De éstas, el WhatsApp (95.6%), Facebook (84.9%) e Instagram (76.2%) son las más utilizadas y las principales razones para

su uso son: mantenerse informado (77%), contactarse con familiares y amistades (76.8%) y consumir contenido de entretenimiento (62.6%). Asimismo, el 54% conoce que existen servicios de consulta médica en línea u orientaciones; sólo el 15% los ha utilizado, el 46% no los conoce y el 15% afirma no tener interés en utilizarlos.

Como se puede observar, las personas adolescentes a menudo recurren a sus amigas(os) y pares como uno de los primeros contactos para hablar sobre la sexualidad debido a la sensación de cercanía y confianza que comparten. En estos círculos de amistad, las conversaciones pueden variar desde compartir experiencias personales hasta buscar consejos sobre relaciones íntimas, salud sexual y remedios para no embarazarse; sin embargo, esto presenta algunas ventajas y desventajas como:

Ventajas: la posibilidad de compartir experiencias y preocupaciones con personas que enfrentan desafíos similares en su desarrollo sexual. Este sentido de compañerismo y solidaridad puede fortalecer las relaciones de amistad y proporcionar un espacio seguro para explorar dudas y curiosidades. Además, hablar con las amistades puede brindar una sensación de pertenencia y aceptación, permitiendo a las y los adolescentes expresar sus pensamientos y emociones sin temor al juicio.

Desventajas: la falta de experiencia y conocimiento profesional entre amigas(os) puede conducir a la propagación de información poco real o incompleta sobre la sexualidad. Además, la presión del grupo y la necesidad de pertenencia pueden influir en las percepciones de las y los adolescentes, lo que podría llevar a decisiones poco informadas que los expongan a tener prácticas de riesgo.

Por otro lado, la influencia de las redes sociales y los medios de comunicación en las conversaciones sobre sexualidad entre amigas(os) es significativa en la era digital. Las plataformas sociales y los medios de

comunicación proporcionan a las y los adolescentes acceso a una amplia gama de información y opiniones sobre este tema. Sin embargo, esta información no siempre es precisa o confiable y puede estar sesgada por representaciones poco realistas de la sexualidad. Además de ejercer presión sobre ellas(os) para que se ajusten a ciertos estándares de belleza y comportamiento sexual, lo que puede influir en la forma en la que construyen su concepto de sexualidad.

Por ende, poder hablar con profesionales de la salud y educadores, representa un papel crucial para la formación de un concepto saludable sobre sexualidad, ya que estos expertos no sólo proporcionan información precisa y basada en evidencia, sino que también ofrecen un entorno seguro y confidencial para abordar inquietudes y preguntas. A través de programas educativos en las escuelas, unidades de salud y herramientas que brindan orientación e información veraz —como los chats— las personas tienen acceso al conocimiento sobre la prevención ITS, métodos anticonceptivos, consentimiento, relaciones saludables y derechos sexuales y reproductivos. Adquirir conocimiento acerca de estos temas les permitirá tomar decisiones informadas y conscientes sobre su sexualidad y bienestar en general.



Fotos: Difusión de los Servicios Amigables para Adolescentes, SSa.

Continúa...

Finalmente, en la adolescencia, es común que los jóvenes se enfrenten a una serie de mitos que pueden influir en su percepción acerca de la sexualidad y sus comportamientos. Algunos de los mitos más frecuentes son:

1. **“La primera vez siempre duele”**: este mito sugiere que la primera experiencia sexual será dolorosa para las mujeres. Si bien algunas personas pueden experimentar molestias durante su primera relación sexual, el dolor no es inevitable y puede ser mitigado con comunicación, cuidado y preparación adecuada.

2. **“El tamaño del pene importa”**: existe la creencia errónea de que el tamaño del pene está directamente relacionado con la satisfacción sexual; sin embargo, ésta depende más de la conexión emocional, la comunicación, el erotismo —besos, abrazos, caricias, etc.— y la compatibilidad entre las personas involucradas en la relación.

3. **“La virginidad es un indicador de pureza o valía”**: este mito perpetúa la idea de que la virginidad es un estado de pureza moral o un indicador de valor personal. En realidad, la virginidad es una construcción social y cultural que no define el valor de una persona.

4. **“Los anticonceptivos son sólo responsabilidad de las mujeres”**: existe la creencia errónea de que la responsabilidad de prevenir embarazos recae únicamente en las mujeres. Sin embargo, la planificación familiar, cuidado de la salud sexual y el uso de anticonceptivos son responsabilidades compartidas entre las personas involucradas en la relación sexual.

5. **“La masturbación es perjudicial o vergonzosa”**: la masturbación es una parte normal y saludable del desarrollo sexual que permite a los adolescentes conocer su cuerpo —lo que causa placer y lo que incomoda—. Sin embargo, algunas(os) adolescentes pueden creer que la masturbación es perjudicial o vergonzosa debido a los tabúes sociales y las normas culturales que existen. Cabe mencionar que, en este tema, el enfoque educativo debe centrarse en la higiene personal —para evitar

infecciones— y el valor de la intimidad —para la protección personal—.

Además de éstos, existen otros mitos sobre cómo evitar quedar embarazada. Es importante desmitificar estas creencias erróneas y proporcionar información precisa sobre la prevención del embarazo. Algunos de los mitos más comunes son:

a. **“Retirar el pene antes de la eyaculación previene el embarazo”**: esta práctica, conocida como "coito interrumpido", no es un método anticonceptivo confiable. El líquido preseminal que se libera antes de la eyaculación puede contener espermatozoides y causar un embarazo no deseado y/o una ITS. Lo recomendable es siempre utilizar la doble protección, que consiste en el uso de un método anticonceptivo (por ejemplo alguno de tipo hormonal), más el uso correcto del condón.

b. **“No es posible quedar embarazada durante la menstruación”**: aunque es menos probable quedar embarazada durante este periodo, es posible que ocurra, especialmente si el ciclo menstrual de una mujer es irregular. Los espermatozoides pueden sobrevivir en el cuerpo femenino durante varios días, lo que aumenta el riesgo de embarazo durante el periodo menstrual; ¡por eso, siempre debes cuidarte!

c. **“Duchas vaginales después del coito previenen el embarazo”**: las duchas vaginales no son un método anticonceptivo efectivo y no previenen el embarazo. Además, pueden aumentar el riesgo de infecciones vaginales al desequilibrar la flora bacteriana natural del cuerpo.

d. **“Los anticonceptivos hormonales causan infertilidad a largo plazo”**: esta es una creencia común, la cual no está respaldada por ninguna evidencia científica. Los anticonceptivos hormonales como: las píldoras anticonceptivas, los parches y los dispositivos intrauterinos, son seguros y reversibles. La fertilidad generalmente se restablece poco después de suspender su uso. De hecho, las adolescentes pueden utilizar cualquier

método anticonceptivo siempre y cuando no tengan alguna restricción médica para ello.

e. **“Los métodos anticonceptivos causan aumento de peso”**: si bien algunas personas pueden experimentar cambios en el peso corporal como efecto secundario de los anticonceptivos hormonales, no todas las personas experimentan este efecto, ni todos los métodos anticonceptivos lo causan. Por eso, es importante que acudas a una revisión médica y elijas el mejor método para tu cuerpo y tus necesidades.

A manera de resumen podemos decir que, si bien las amistades y las redes sociales pueden ser recursos importantes para discutir la sexualidad, es crucial fomentar un sentido crítico que desmitifique las creencias y tabúes erróneos; así como promover conversaciones abiertas y honestas que permitan generar decisiones informadas y conscientes.



Fotos: Personal que atiende en los Servicios Amigables para Adolescentes, SSa.

Para ello, la Secretaría de Salud, a través del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, cuenta con estrategias enfocadas en crear espacios amigables, seguros, confiables y específicos para población adolescente como:

Servicios Amigables para Adolescentes ^[7]

Son espacios diseñados especialmente para proporcionar atención gratuita en materia de salud sexual y reproductiva a las y los adolescentes, de acuerdo con sus necesidades. Estos servicios se encuentran ubicados dentro de las unidades médicas de la Secretaría de Salud y proporcionan información, orientación, consejería, atención médica, atención psicológica, dotación de métodos anticonceptivos, entre otros servicios. Y están dirigidos a mujeres y hombres de 10 a 19 años. Actualmente, se cuenta con 3,313 servicios en las 32 entidades federativas.

Para su adecuado funcionamiento, los Servicios Amigables aplican normas y procedimientos que garantizan la atención accesible a la población adolescente, con absoluto respeto a sus derechos sexuales y reproductivos y sin la necesidad de la presencia de madres, padres o tutores. Se cuenta con una política de privacidad y confidencialidad, lo que garantiza que no habrá divulgación de información personal obtenida en las consultas o atenciones.

Busca tu Servicio Amigable más cercano en el siguiente directorio:

<https://www.gob.mx/salud%7Ccnegrs/articulos/servicios-amigables>

Continúa...



 **SALUD** | **CNEGRS**
SECRETARÍA DE SALUD | CENTRO NACIONAL DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SALUD REPRODUCTIVA

 [gob.mx/salud/cnegrs](https://www.gob.mx/salud/cnegrs)

Chat ¿cómo le hago?^[8]

Ofrece en tiempo real y en línea a población adolescente y joven, información científica, actualizada y objetiva —de forma sencilla y amigable— a preguntas sobre cambios corporales, sexualidad, ITS, métodos anticonceptivos, embarazo en la adolescencia, relaciones amorosas, violencia de género y sexual, aborto seguro y cualquier otro tema relacionado con salud sexual y reproductiva.

Es atendido por un grupo de expertos que te apoyarán sin juicios y, en caso de que así lo requieras, te referirán a servicios especializados de violencia o psicología, cuidando en todo momento tus derechos.

Horarios de atención: lunes a viernes de 8:00 a 22:00 horas; así como sábados, domingos y días festivos, de 8:00 a 20:00 horas.

Para comenzar un chat puedes acceder a la siguiente **liga** o bien **escanea el código QR**:

<https://comolehago.org/chat/comolehago/inicio-sesion>

¡te esperamos! S

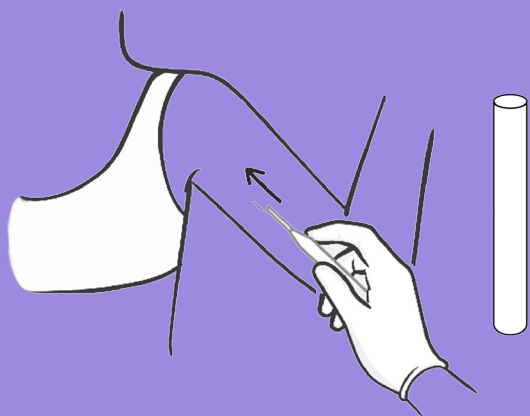


¡Escanea este código!

Accede al chat para resolver tus dudas sobre salud sexual y reproductiva




¿Sabías que...?



- El método anticonceptivo más solicitado en el país por adolescentes y jóvenes es el implante subdérmico y puedes solicitarlo de manera gratuita en las unidades médicas de la Secretaría de Salud sin la necesidad de ir en compañía de un adulto.
- En México, 4 de cada 100 adolescentes entre 12 y 17 años están o han estado en unión conyugal ^[9].

EFEMÉRIDE DEL MES

7 de abril
Día Mundial de la Salud

Este día se conmemora el aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 1948, cuyo objetivo principal es promover la salud, mantener el mundo seguro y servir a los vulnerables, para que todos, en todas partes, puedan alcanzar el más alto nivel de salud y bienestar. El Día Mundial de la Salud nos invita a reflexionar acerca de los avances logrados a nivel global en las últimas décadas, además de ser una oportunidad para preguntarse sobre los nuevos retos relacionados con el bienestar en cada país ^[10]. 



Referencias

- [1] Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR). Modelo de Atención Integral a la Salud Sexual y Reproductiva para Adolescentes (MAISSRA). [Internet]. Secretaría de Salud. [citado el 18 de febrero de 2024]. Disponible en: http://cnegrs.salud.gob.mx/contenidos/descargas/SSRA/ModeloAISSRA/web_Modelo_AISSRA_1.pdf
- [2] Consejo Nacional de Población (CONAPO). Proyecciones de la Población de México y de las Entidades Federativas, 2020-2070. [Internet]. 2023 [citado el 18 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://datos.gob.mx/busca/dataset/proyecciones-de-la-poblacion-de-mexico-y-de-las-entidades-federativas-2020-2070>
- [3] Organización Mundial de la Salud (OMS). Salud Sexual. [Internet]. 2024 [citado el 1 de marzo de 2024]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_1
- [4] Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2022. [Internet]. Centro de Investigación en Evaluación y Encuestas. 2024 [citado el 18 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/descargas.php>
- [5] Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir (ILSB). Encuesta Nacional sobre EIS en Adolescentes 2023. [Internet] 2023 [citado el 18 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://eismiderecho.ilsb.org.mx/wp-content/uploads/2023/08/Encuesta-Nacional-sobre-EIS-en-Adolescentes-2023.pdf>
- [6] Asociación de Internet MX y Knowsy A.I. 19° Estudio sobre los hábitos de usuarios de internet en México 2023. [Internet]. 2023, mayo. [citado el 18 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://irp.cdn-website.com/81280eda/files/uploaded/19%20Estudio%20sobre%20los%20Habi-bitos%20de%20Usuarios%20de%20Internet%20en%20Mei-xico%202023%20.pptx.pdf>
- [7] Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR). Servicios Amigables para Adolescentes. [Internet]. Secretaría de Salud. 2023 [citado el 18 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud%7Cnegrs/articulos/servicios-amigables>
- [8] Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva [CNEGSR]. Chat ¿Cómo le hago? [Internet]. Secretaría de Salud. 2022 [citado el 18 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/cnegrs/acciones-y-programas/chat-como-le-hago>
- [9] Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Estadísticas a propósito del día internacional de la niña. [Internet]. Comunicado de Prensa Núm. 586/22. 2022 [citado el 18 de febrero de 2024]. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP_DiaNina22.pdf
- [10] Organización Panamericana de la Salud. Día Mundial de la Salud 2023: Salud para todos. [Internet]. 2023 [citado el 11 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-salud-2023-salud-para-todos>

BOLETÍN SAPIOSEX, Año 2, número 12, abril de 2024. Publicación mensual de acceso abierto, editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Av. Universidad 3000, Coyoacán, 04510, Ciudad de México, a través del Programa de Prevención de Embarazo en Adolescentes de la División de Investigación de la Facultad de Medicina, Torre de Investigación, edificio "H", primer piso, Circuito Escolar s/n, Ciudad Universitaria, Coyoacán, 04510, Ciudad de México. Teléfono: 55 5623 2153.

<https://boletinsapiosex.facmed.unam.mx>

sapiosex@unam.mx

Editor responsable: Dra. Mónica Beatriz Aburto Arciniega. Certificado de Reserva de Derechos al uso Exclusivo del Título: 04-2023-092217040500-106, ISSN: en TRÁMITE, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor.

Responsable de la última actualización de este número, Programa de Prevención de Embarazo de la Facultad de Medicina, María Elena González Robles, Torre de Investigación, edificio "H", primer piso, Circuito Escolar, Ciudad Universitaria, Coyoacán, 04510, Ciudad de México. Fecha de la última modificación: 11 de abril de 2024.

El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores y no refleja el punto de vista del editor del boletín ni de la UNAM.

Se autoriza cualquier reproducción total o parcial de los contenidos de la publicación, siempre y cuando sea sin fines de lucro o para usos estrictamente académicos, citando la fuente completa y la dirección electrónica de la publicación.