



# Guía de Salud para Chicas adolescentes

SALUD VIII

Versión en lectura fácil



Texto adaptado a Lectura Fácil y validado por AMÁS Fácil, servicio de lectura fácil de Fundación AMÁS, sigue las pautas de Inclusion Europe y norma UNE 153101 EX





## Índice

1. ¿Qué es este documento?.....	3
2. La adolescencia.....	5
3. ¿Cómo cambia tu cuerpo en la adolescencia?.....	6
4. ¿Cómo es tu cuerpo?.....	7
5. ¿Qué es la menstruación?.....	13
6. ¿Cómo es el cuerpo de los chicos?.....	11
7. ¿Cómo nos vemos a nosotras mismas?.....	17
8. ¿Cómo nos relacionamos con los demás?.....	20
9. La sexualidad.....	23
10. ¿Qué métodos anticonceptivos existen?.....	25
11. Dudas sobre el embarazo.....	37
12. ¿Cuándo tienes que acudir al ginecólogo?.....	38
13. ¿Cómo te influyen las redes sociales?.....	39
14. El consumo de sustancias y la adolescencia.....	40
15. Ser una chica adolescente.....	42
16. Centros de jóvenes de atención a la sexualidad, CJAS.....	43



# 1. ¿Qué es este documento?

Este documento es una guía sobre la etapa de la adolescencia en las mujeres. La adolescencia es la etapa de la vida de las personas que va desde la infancia hasta el inicio de la juventud.

Esperamos que esta guía te ayude a comprender lo que vives y sientes como mujer adolescente y lo que también les pasa a otras mujeres adolescentes.

Vamos a hablar, por ejemplo, sobre los cambios físicos que hay en tu cuerpo durante esta etapa, los cambios emocionales, la forma de ver el mundo y de relacionarnos con él y la relación con las personas de alrededor como la familia, amigos o pareja. También hablaremos sobre tener una sexualidad adecuada y sana o el consumo de sustancias como alcohol o drogas.



## 2. La adolescencia

En la adolescencia tu cuerpo cambia y tienes sentimientos y reacciones que a veces son difíciles de explicar.

Es una etapa donde surge el interés por la sexualidad y las relaciones con los y las demás.

También, en la adolescencia buscamos una **identidad propia** y donde encajar. A veces, la sociedad quiere que seas de una forma con la que no estás de acuerdo y eso te crea dudas y sentimientos de tristeza. Es normal, ya que es una etapa donde buscamos respuestas a preguntas sobre quiénes somos y qué sitio ocupamos en el mundo.

**La identidad propia:** son todos aquellos rasgos que nos permiten diferenciarnos de los demás, por ejemplo: tu edad, sexo, gustos, forma de pensar o las decisiones que tomas en la vida.

La adolescencia es una etapa donde tenemos muchos sentimientos muy distintos, nos enamoramos y nos desilusionamos con facilidad, queremos que en momentos nos presten atención y que en otros momentos nos dejen tranquilas, queremos que nos escuchen pero que no nos pregunten.

Quieres conocer, aprender, vivir, en definitiva, descubrirte a ti misma y descubrir el mundo que te rodea. Quieres hacer estos descubrimientos por ti misma pero sabiendo que cuando lo necesites puedes contar con la ayuda de la gente que te quiere como la familia y las amigas.

Si tienes dudas puedes preguntar a tu madre, hermanas o amigas o puedes ir a la consulta médica para que te ayuden.



### 3. ¿Cómo cambia tu cuerpo en la adolescencia?

En la adolescencia hay cambios físicos en nuestro cuerpo.

Estos cambios físicos comienzan entre los 9 y los 12 años y duran hasta los 16 o 17 años.

Al periodo de tiempo donde se producen estos cambios físicos lo llamamos pubertad.

Algunas chicas comienzan la pubertad antes incluso de los 9 años.

El cambio que observamos primero en la pubertad es que crecemos más rápido de lo normal.

Este crecimiento puede ser poco a poco o de forma rápida.

Las piernas, los brazos, el cuello, las manos y los pies crecen más rápido que el resto del cuerpo.

Es posible que te sientas un poco torpe durante un tiempo.

También las caderas aumentarán un poco porque los huesos crecen.

El siguiente cambio que notarás

es el desarrollo del pecho

y más tarde te saldrá vello en el **pubis** y las axilas.

Después tendrás la primera **menstruación**.

**Pubis:** Parte del cuerpo situada debajo del vientre y encima de los órganos sexuales. También llamado Monte de Venus.

**Menstruación:** Sangre procedente del útero que, durante algunos días de cada mes, expulsan por la vagina de forma natural las mujeres. También llamado regla o periodo.



## ¿Cómo es tu cuerpo?

Ahora vamos a ver las diferentes partes que forman los órganos genitales de las mujeres. Los órganos genitales femeninos son los encargados de la reproducción en las mujeres. Están formados por los órganos genitales externos y los órganos genitales internos.

- **Órganos genitales externos**

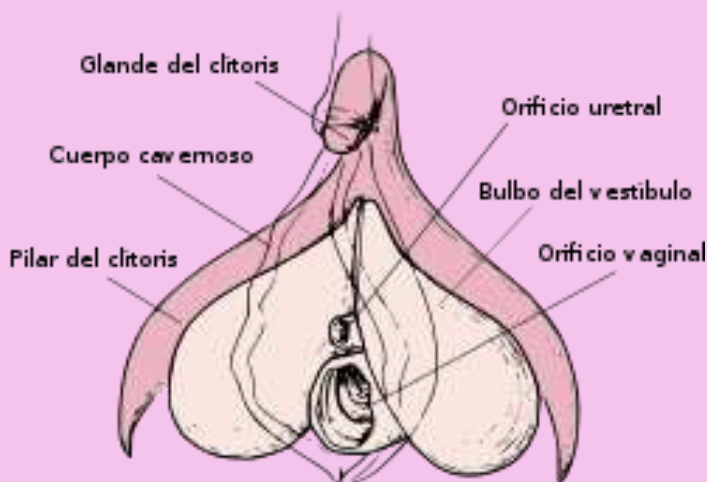
Vamos a ver cuáles son las partes de los órganos genitales externos. Puedes mirar la imagen para localizar donde están cada una de estas partes:





- **Monte de Venus:** es la parte superior de los órganos superiores externos. Esta zona se cubre de vello en la pubertad.
- **La vulva:** va desde el Monte de Venus hasta el ano.
- **Los labios mayores:** Están dentro de la vulva, son 2 pliegues de un color rosado más oscuro. Los labios mayores contienen glándulas que los mantienen húmedos, también tienen muchas terminaciones nerviosas que les hacen muy sensibles cuando se tocan. Estos labios o pliegues se unen en la parte de arriba y tapan un pequeño órgano llamado clítoris.
- **El clítoris:** está formado por un glánde del tamaño de un guisante recubierto por un **prepucio**. Es una de las partes más sensibles del cuerpo de una mujer ya que están llenos de terminaciones nerviosas y sanguíneas. Su estimulación provoca placer.

**Prepucio:** es un tejido que cubre el glánde del clítoris y su función es protegerlo.





- **Los labios menores:** son 2 pliegues que están alrededor de la entrada de la vagina y su función es protegerla.
- **Himen:** membrana rosa y delgada que cubre en parte la entrada de la vagina.  
El grosor y la elasticidad del himen puede ser diferente de una mujer a otra. Algunas mujeres pueden tener dificultades para tener relaciones sexuales si el himen es más grueso y poco flexible. Los expertos creen que el himen tiene una función de protección de la vagina contra gérmenes en la infancia hasta que el aparato genital puede crear sus propias defensas ya en la adolescencia.

Algunas culturas creen que tener el himen demuestra que una mujer es virgen, es decir, que la mujer nunca ha tenido relaciones sexuales con penetración. Esto es falso, tener el himen no asegura nada. Algunas mujeres tienen el himen muy elástico y siguen teniéndolo igual después de tener relaciones sexuales con penetración o incluso después de haber tenido un bebé.

A veces el himen se rompe en la infancia o la adolescencia. Es posible que ante tu primera relación sexual con penetración sientas algo de dolor y una pequeña pérdida de sangre cuando el himen se rompa.





- **Órganos genitales internos**

Vamos a ver cuáles son las partes de los órganos genitales externos. Puedes mirar la imagen para localizar donde están cada una de estas partes:



- **La vagina:** es un órgano que mide de 8 a 10 centímetros, sus paredes son muy elásticas. El interior de la vagina suele estar húmedo, esta humedad suele aumentar con la excitación sexual, el embarazo y la **ovulación**. En cambio, esta humedad disminuye antes de la pubertad, durante la época en que las madres dan leche a su bebé, después de la menstruación o en la **menopausia**. La humedad tiene una función protectora de infecciones y de facilitar las relaciones sexuales.
- **Canal cervical:** la vagina termina y se comunica con el útero a través del canal cervical.

**Ovulación:**

Desprendimiento de un óvulo maduro del ovario.

**Menopausia:**

Desaparición de la ovulación y por tanto de la menstruación y de la capacidad de reproducción de la mujer, comienza entre los 40 y los 50 años.



- **Útero o Matriz:** es un órgano que está hueco y tiene mucha flexibilidad, tanta que alcanza el tamaño necesario para que un **feto** se desarrolle en el embarazo. Las paredes del útero están cubiertas por un tejido llamado endometrio. El endometrio sirve de ayuda para el desarrollo del feto en el útero. Si no hay **fecundación**, el endometrio se desprende y es expulsado más o menos cada mes en la menstruación.
- **Las Trompas de Falopio:** son 2 conductos estrechos de unos 10 a 12 centímetros de largo que están al final del útero. Sirven para que los óvulos puedan llegar al útero desde los ovarios. En el útero, los óvulos son fecundados.
- **Los Ovarios:** son 2 órganos pequeños y blancos situados al final de las Trompas de Falopio. Su función es producir las hormonas que organizan los cambios en la pubertad en tu cuerpo, como el crecimiento, el crecimiento de los pechos, la salida de vello púbico, entre otros y la formación cada mes del endometrio. Otra función de los ovarios es producir y facilitar la salida de los óvulos. En los ovarios hay miles de óvulos.

**Feto:** El óvulo fecundado por un espermatozoide, desde la décima semana de embarazo hasta el nacimiento del bebé.

**Fecundación:** comienzo del embarazo marcado por la unión de un óvulo y un espermatozoide.



## 4. ¿Qué es la menstruación?

La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina.

Es un proceso natural y sano para las niñas y las mujeres en edad reproductiva.

El periodo o ciclo menstrual es el tiempo que pasa desde el primer día de una menstruación y el primer día de la siguiente.

Durante este tiempo los ovarios maduran uno o varios de los óvulos.

Lo habitual es que en cada ciclo madure un óvulo.

En cada ciclo menstrual uno de los ovarios expulsa un óvulo, es la ovulación.

Este óvulo podrá ser fecundado entre 1 y 2 días.

También los ovarios producen hormonas que hacen que el endometrio sea más grueso y con más vasos sanguíneos.

14 días después de la ovulación, los ovarios dejan de producir hormonas y el tejido del endometrio se desprende y es expulsado, esto es lo que conocemos como menstruación.

El ciclo menstrual suele durar 28 días.

Pero las primeras veces que tenemos la menstruación, los primeros ciclos suelen durar más o menos días.

Por ejemplo, podemos tener 2 veces la menstruación en un mes o no tenerla durante 1 o 2 meses.

En algunos ciclos menstruales puedes expulsar mucha sangre y otros muy poca.

El sangrado puede durar de 3 a 7 días.



El ciclo menstrual puede cambiar por muchos motivos como, por ejemplo, los nervios por un examen importante, un viaje largo, la tristeza por un desengaño amoroso o perder mucho peso.

### ¿Por qué mi menstruación es oscura y con coágulos?

La menstruación está formada por muchas sustancias, pero la principal es endometrio. La sangre le da un color rojo o marrón a la menstruación.

La menstruación puede ser de poca o mucha cantidad y durar pocos o muchos días.

Si es mucha cantidad y queda sangre en la vagina puede que se formen **coágulos**, no te asustes.

Tampoco te asustes si la menstruación es muy oscura y huele un poco fuerte.

Cuando la menstruación es muy abundante y es muy roja puede provocar anemia por falta de hierro. Sentiremos cansancio, mareos, debilidad, piel pálida entre otros síntomas. Acude a tu médico para que te ayude.

También debes ir a tu médico cuando sangres entre menstruación y menstruación o si después de la primera menstruación, las siguientes menstruaciones no siguen un ciclo normal.

**Coagulación:** es el proceso por el cual la sangre pierde su liquidez y se vuelve más espesa, para formar un coágulo.



## ¿Qué ocurre cuando tus menstruaciones son muy dolorosas?

En ocasiones, la menstruación puede ser tan dolorosa que te impide realizar las actividades del día a día.

Estos dolores se llaman dismenorrea.

Cuando esto ocurra, ve a tu médico, hay tratamiento que pueden ayudarte.

También puedes presentar vómitos, diarrea, dolores de cabeza entre otros síntomas.



## Mentiras sobre la menstruación

A lo largo de la historia, en las diferentes sociedades y culturas han surgido diferentes ideas falsas sobre la menstruación.

En el pasado algunas culturas creían que la menstruación era algo bueno y a cuanta más menstruación más posibilidades de tener hijos.

En otras culturas o sociedades pensaban que la menstruación era algo impuro o maligno y las mujeres no podían cocinar, tocar el agua, asistir a ceremonias o participar en actividades.



Incluso encerraban a las mujeres.  
Algunos países siguen creyendo  
algunas de estas ideas falsas.

En la actualidad, pueden llegarte algunas ideas falsas  
a través de familiares o amigas como, por ejemplo,  
que durante la menstruación  
no es bueno bañarse o hacer ejercicio físico.

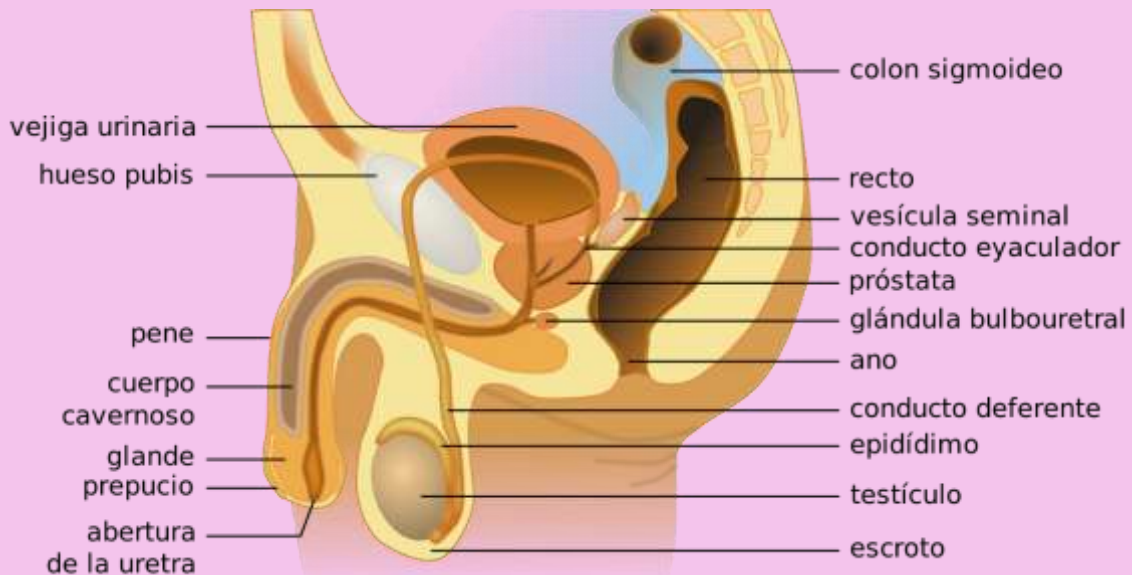
Algunos anuncios de publicidad de tampones o compresas  
intentan transmitir la idea que si utilizas sus productos  
la menstruación será maravillosa.

La verdad es que puedes continuar con tu vida normal  
durante la menstruación, hacer deporte,  
bañarte y disfrutar de las actividades del día a día.  
Las mujeres eliminarán estas ideas falsas  
sobre la menstruación, si hablamos sobre ello  
de forma natural y sin pensar que es algo malo.



## 5. ¿Cómo es el cuerpo de los chicos?

Ahora vamos a ver las diferentes partes que forman los órganos genitales externos de los hombres. Puedes mirar la imagen para localizar cada una de las partes.



Los órganos genitales masculinos son los encargados de la reproducción en los hombres y están formados por:

- **El pene:** está formado por un tejido esponjoso y su punta se llama glande. Ante una excitación sexual, el pene se vuelve más grueso, largo y duro. El tamaño del pene no es importante para la satisfacción sexual de la pareja.
- **El glande:** es una parte muy sensible a la estimulación sexual. El glande está cubierto por una piel muy fina llamada prepucio.



- **El prepucio:** su función es la de proteger al glande. Puede echarse para atrás y dejar el glande al descubierto.
- **Los testículos:** son 2 glándulas pequeñas que producen espermatozoides y hormonas masculinas. Los espermatozoides son las células reproductoras masculinas. Los testículos están cubiertos por una membrana que los protege llamada escroto.
- **Próstata:** Glándula pequeña y roja unida a la vejiga y la uretra de los hombres y su función consiste en producir el semen. El semen es un líquido blanquecino y pegajoso que ayuda al movimiento de los espermatozoides.
- **Conducto deferente:** son los conductos que transportan los espermatozoides hasta la próstata.
- **Uretra:** conducto por el que expulsamos al exterior la orina contenida en la vejiga.

### ¿Cómo funciona el aparato reproductor masculino?

Durante la excitación sexual los espermatozoides, producidos por los testículos, llegan a la próstata a través del conducto deferente. Allí los espermatozoides se unen al semen y pasan a la uretra. Si la excitación es continua, ocurre la eyaculación. La eyaculación es la expulsión del semen con millones de espermatozoides a través del orificio externo de la uretra.





## 6. ¿Cómo nos vemos a nosotras mismas?

La percepción corporal o imagen corporal es como se ve una persona a sí misma y cómo se siente cuando se mira al espejo.

Tu cuerpo está cambiando y vas a tener que organizar una nueva imagen personal en donde va a ser importante, no solo la imagen de tu cuerpo, también lo que piensas sobre tu cuerpo y sobre ti misma.

Muchas chicas jóvenes no estamos satisfechas con nuestra imagen. Los modelos de belleza que nos parecen ideales no siempre coinciden con los cambios que hay en nuestro cuerpo. Las piernas largas y delgadas, los brazos musculados, la tripa plana que hoy están de moda quizá no se parecen a nuestras piernas, brazos o tripa.

Esta presión de los modelos de belleza que la sociedad cree que son ideales puede afectar a nuestra **autoestima** y hacernos sentir mucho sufrimiento.

Las redes sociales, los selfies, la necesidad de presentar nuestro cuerpo a los demás buscando una continua aprobación, es algo que también ejerce una presión continua en las mujeres.

**Autoestima:** Aprecio y consideración que una persona tiene de sí misma. Es el sentimiento que nos hace valorar nuestra personalidad y querernos a nosotras mismas.



## ¿Qué situaciones pueden afectarte?

- **Los mensajes y consejos sobre dietas:**  
la gran cantidad de tiempo que hablamos sobre delgadez u obesidad con familia, amigas, compañeras, por internet, redes sociales.  
Los mensajes de cómo es el cuerpo perfecto, el control de las calorías y la alimentación entre otros temas.
- **Los mensajes de los medios de comunicación:**  
como series de televisión que te dicen que estar en forma es lo ideal y lo más atractivo o revistas de salud sobre métodos o dietas para adelgazar.
- **Continuos mensajes de estar en forma en publicidad y otros lugares:**  
El mensaje de estar delgada, juventud, ser sexy, todo ello gracias a hacer ejercicio físico y dietas muy duras.  
Así, el ejercicio físico no lo haremos para disfrutar si no que lo convertimos en un sufrimiento necesario para tener un cuerpo ideal.  
El deporte tenemos que disfrutarlo y divertirnos con él.
- **La importancia de mostrar nuestro cuerpo que impone la moda:**  
Compararnos con los demás, mostrar nuestro cuerpo para que los demás nos den su aprobación.  
Cuanto más cercano a la moda esté nuestro cuerpo creemos que nos harán más caso y nos valorarán mejor.



- **Seguir la moda de vestir:**

ir siempre como visten los demás cuando salimos de fiesta,  
llevar tacones, minifalda u otras prendas  
cuando puedes ser atractiva eligiendo tu propio estilo.

### ¿Qué puedes hacer para sentirte mejor?

Para estar feliz con nuestra imagen corporal tienes que comenzar por gustarte, quererte y mimarte a ti misma.

Tener un cuerpo sano depende de varios temas como tener una alimentación sana, es decir, comer de todo, pero en cantidades adecuadas. También depende de hacer ejercicio saludable, elige una actividad que te guste y disfrutes, como por ejemplo bailar.

Es muy importante que te sientas valiosa, aprende a sentir que te quieres a ti misma y que nos quieren los demás, confía en ti.





## 7. ¿Cómo nos relacionamos con los demás?

- **La familia**

A veces, poco a poco, te darás cuenta que la relación con tus hermanos, hermanas y en especial con tu padre y con tu madre ha cambiado. Ya no tienes los mismos intereses y no siempre son capaces de entendernos.

Les cuesta entender que te estás haciendo mayor y te siguen tratando como una niña. Controlan a qué hora llegas a casa y adónde vas, con quién sales, no les gusta tu forma de vestir, que no les hables en momentos determinados o si no ayudas en casa.

No entienden que quieras actuar de forma libre y por ti misma, que tengas tus propias ideas y tu propia vida.

Piensa que es una situación nueva para todos, para ti que dejas la niñez atrás y para tu familia, sobre todo tus padres, que deben dejar de protegerte como cuando eras una niña.





Tanto tu familia como tu debéis hablar y debatir.  
Es posible llegar a acuerdos o pactos.  
Tienes que decir lo que piensas o lo que te preocupa  
de una forma razonable  
y podrán ayudarte y entenderte mejor cuando se lo pidas.

- **Las amigas, la pandilla**

El grupo de amigas es una parte muy importante  
de tu vida en la adolescencia.  
Las has elegido y tenéis muchas cosas en común  
como la escuela, las aficiones, la música o las redes sociales.  
Cosas más importantes como los secretos  
y los malos o los buenos momentos.  
Tienes la impresión de que tienes algo especial con ellas  
y son las únicas que te entienden.

A veces, esta relación con las amigas se rompe  
por el inicio de una relación de pareja.  
Esta ruptura no es buena para ti.  
Pareja y amigas pueden estar a la vez en tu vida.  
Puedes tener diferentes momentos para las dos.  
¡Trata de conservar a tus amigas!





La pandilla está formada por chicos y chicas.  
Sales de fiesta con ellos, compartes actividades de ocio,  
os juntáis los fines de semana y en las redes sociales.

Muchas veces nos comportaremos  
como la mayoría del grupo  
porque necesitamos que nos acepten.  
Pero es importante no dejarnos llevar por los demás  
ya que pueden hacer algo que no nos guste  
como consumir sustancias, divertirse de forma peligrosa  
o tener **comportamientos sexistas**.

Por el contrario, el grupo también puede  
mejorar tu capacidad para opinar, ser solidaria, respetuosa  
y poder ir aprendiendo en un ambiente de confianza.

- **Relación de pareja**

Cuando comiences una relación de pareja  
todo te parecerá perfecto y maravilloso  
y sentirás todo lo que te pasa de una forma muy fuerte.  
Las primeras veces que quedas con tu pareja  
te sientes feliz, todo es muy bonito  
y parece que coincides en todo con la otra persona.  
A esta primera época de relación  
la llamamos fase de enamoramiento.

Después de esta fase de enamoramiento,  
pueden surgir diferencias o discusiones con la pareja.  
Por ejemplo, por publicar  
mensajes o fotos personales en redes sociales.

**Comportamientos sexistas:**  
comportamientos y actitudes relacionadas con el sexo que sitúan a las mujeres en posición de desventaja social.



Es importante no permitir en una relación de pareja poner límites personales que pueden hacernos daño o empeorar nuestra vida. Por ejemplo, no poder quedar con nuestras amigas o amigos. Aunque tengas pareja, tu eres la que decide sobre tu vida.



En esta época también es normal que vivas el final de una relación amorosa. Tendrás sentimientos de tristeza, angustia e inseguridad. Es normal, pero son situaciones de la vida en las que aprenderás mucho. Esta situación servirá para conocerte más a ti misma, pensar en lo que quieres de verdad y en tener nuevas ilusiones y proyectos.

Pero recuerda algo muy importante, sufrirás menos si no has abandonado a tus amigas, relaciones y aficiones anteriores.



## 8. La sexualidad

Cuando hablamos de sexualidad nos referimos al conjunto de actividades y comportamientos relacionados con el placer sexual.

Puedes aprender a conocer, disfrutar o vivir la sexualidad. Cada persona vive su sexualidad de forma única.

Cada mujer elige su momento para descubrir su sexualidad, la forma de descubrirla y con quién.

No te obligues a descubrir tu sexualidad, ni permitas que te obliguen a hacerlo si tú no quieres.

Es tu decisión, tu cuerpo, tu mente y tus sentimientos. Solo tú sabrás cuando estás preparada.



Por ejemplo, cuando sales de fiestas y tus amigas han ligado, no te sientas obligada también hacerlo y menos si no encuentras a alguien interesante.

Tú decides tener una relación ocasional, una relación más duradera o estar sola.





Siempre puedes decir **no** a tener relaciones.  
Tienes derecho a ser tratada con respeto,  
a conocer tu cuerpo, descubrir sensaciones  
y a decir no a lo que no quieras hacer.

La sexualidad no solo es la penetración o **coito**.  
La sexualidad también es disfrutar de las caricias,  
besos, masajes, sentir el calor del otro cuerpo o del tuyo.  
El coito es una posibilidad.

**Coito:** Acto consistente en la introducción del pene en la vagina.

Si vas a mantener relaciones es importante utilizar métodos anticonceptivos como, por ejemplo, preservativos, para no quedarte embarazada y evitar **ITS, infecciones de transmisión sexual**.

Puede que tu pareja te diga que no quiere utilizar preservativo, incluso que diga que sin preservativo es más romántico, no es así.

El gesto de amor es cuidaros el uno al otro.  
Ellos también son responsables de tener una sexualidad segura.

**ITS, Infecciones de transmisión sexual:** son infecciones que se pasan de una persona a otra a través del contacto sexual.

Puede que te guste una persona de nuestro mismo sexo y te resulte difícil reconocerlo porque las personas de alrededor muestren rechazo a ello.  
Algunas adolescentes viven con miedo, soledad y angustia esta situación.  
Tenemos entre todas y todos lograr cambios en la sociedad para que esto no ocurra.  
Pide ayuda si vives esta situación o ayuda a personas que viven esta situación.



## 9. ¿Qué métodos anticonceptivos existen?

Los métodos anticonceptivos nos permiten vivir la sexualidad de una manera libre y tener relaciones sexuales sin miedo a embarazos no deseados o a infecciones de transmisión sexual.

Existen muchos tipos de anticonceptivos. Todos tienen cosas buenas o menos buenas. Hay que saber elegir el mejor anticonceptivo dependiendo de la persona, del momento de tu vida en que te encuentras, tu edad, situación personal, cantidad de relaciones sexuales, o la existencia de problemas de salud, entre otros temas.

Si no sabemos qué anticonceptivo elegir podemos pedir ayuda a profesionales como tu médico de familia, ginecólogo o personal del área de planificación familiar de tu ayuntamiento. Sus consultas son confidenciales y no dirán nada a tu familia si no quieres. Elige un buen método anticonceptivo para que tengas una sexualidad segura y la disfrutes de forma responsable.

Ahora vamos a ver los tipos de métodos anticonceptivos y luego veremos con más detalle cuáles de estos métodos anticonceptivos son los más usados.



Los tipos de métodos anticonceptivos son:

- **De barrera:** son los que colocamos entre el óvulo y los espermatozoides impidiendo la fecundación.  
Son el preservativo masculino y femenino, el diafragma, el capuchón cervical y el espermicida.
- **Hormonales:** cambian la cantidad de hormonas en las mujeres.  
Evitan embarazos, pero no infecciones de transmisión sexual.  
Son las píldoras diarias, las píldoras de urgencia o la píldora del día después, el anillo vaginal, el parche en la piel, la inyección y el implante bajo la piel.
- **Dispositivo Intrauterino, D.I.U.:** el médico especialista coloca el DIU en el útero y este evita que los espermatozoides lleguen al óvulo
- **Quirúrgicos:** en las mujeres es la ligadura de trompas y consiste en cerrar el paso de los óvulos a través de una operación.  
En hombres se llama vasectomía y consiste en cerrar el paso a los espermatozoides con una operación.  
Con este método evitamos embarazos no deseados, pero no protegen de infecciones de transmisión sexual.



Ahora vamos a ver los métodos anticonceptivos más conocidos y los vamos a dividir entre métodos que protegen de infecciones de transmisión sexual y de embarazos no deseados y métodos que solo protegen de embarazos no deseados.

❖ **Métodos que protegen de las infecciones de transmisión sexual y de embarazos no deseados.**

El preservativo masculino y el preservativo femenino son los dos métodos que protegen de infecciones como el VIH, Clamidia, Tricomonas, Herpes genital, virus del papiloma humano y hepatitis B y de las enfermedades que producen estas infecciones como el SIDA, sífilis o gonorrea entre otras.

La transmisión de estos virus también puede darse en las relaciones entre mujeres.

Estos virus están en la sangre y el flujo vaginal y pueden penetrar de una mujer a otra al mantener relaciones sexuales.



- **Preservativo masculino**



El preservativo o condón es una funda fina y elástica que hay que colocar sobre el pene en **erección** antes de la penetración.

Actúa de barrera para que los espermatozoides no pasen a la vagina.

**Erección:** Es cuando el pene aumenta de tamaño y se endurece.

El preservativo masculino

es un método fácil de utilizar y muy seguro contra infecciones y embarazos no deseados.

No necesita receta médica y puedes comprarlo en farmacias, comercios o máquinas expendedoras.

Cuando compres preservativos tienen que tener fecha de caducidad e instrucciones de uso.

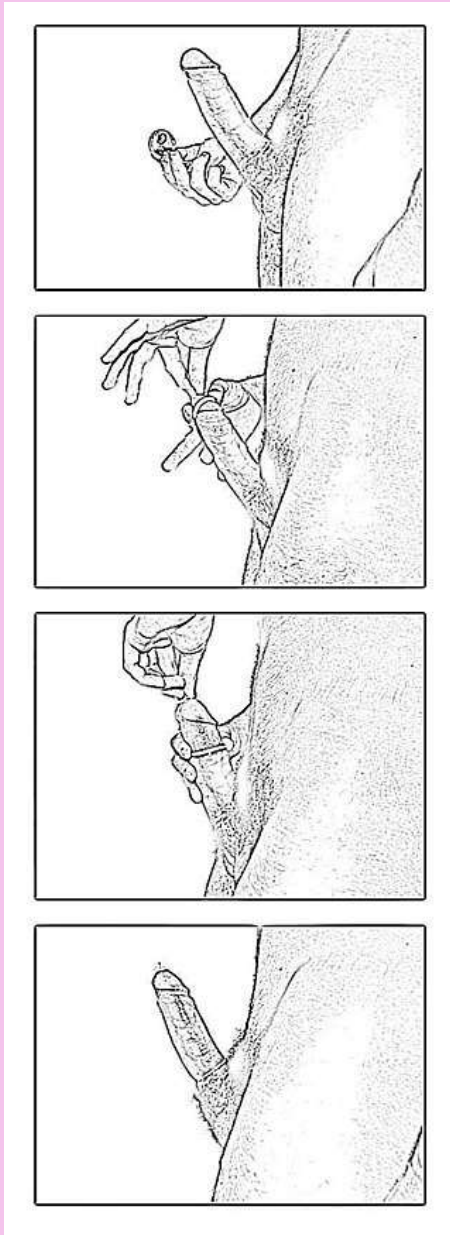
Compra preservativos de buena calidad.

Hay preservativos de colores y sabores que son divertidos, pero no siempre cumplen las normas de seguridad.

En la caja o envoltorio tiene que tener el símbolo de aprobación de la Conformidad Europea que es CE para asegurarte que son de buena calidad.



## ¿Cómo usar un preservativo?



- **Primero:** Abre el envoltorio.  
Ten cuidado de no romper o arañar el preservativo al hacerlo.
- **Segundo:** Coloca el preservativo en la punta del pene en erección.  
Al hacerlo presiona la punta del preservativo para dejar un espacio libre y sin aire para cuando el semen salga al exterior.
- **Tercero:** Desenrolla el preservativo a lo largo del pene.
- **Cuarto:** Después de eyacular retira el pene de la vagina cuando aún esté en erección, sujetando el preservativo por la base.
- **Quinto:** Retira el preservativo del pene con cuidado de no derramar semen y haz un nudo en la abertura.  
Tíralo a la basura.  
Si tienes sexo de nuevo utiliza otro preservativo.

Recuerda, asegúrate que el preservativo no está rajado, esté bien colocado, que la talla sea la adecuada y que no quede dentro de la vagina.



- **Preservativo femenino**



El preservativo femenino es una funda delgada y transparente, parecido al preservativo masculino, pero más grande. Debes colocar el preservativo femenino dentro de la vagina y la vulva, recubriendo las paredes de estas para impedir el paso de los espermatozoides al útero.

El preservativo femenino es de un solo uso. Puedes comprarlo sin receta.

### ¿Cómo usar un preservativo?

Puede ser difícil de colocar.

Sigue los siguientes pasos:



- **Primero:** Abre el envoltorio. Ten cuidado de no romper o arañar el preservativo al hacerlo.



- **Segundo:** Coloca el anillo interno más grueso, que tiene el extremo cerrado dentro de la vagina. Coge el borde externo del preservativo por el extremo cerrado, aprieta ambos bordes del anillo interno con el índice y el pulgar e introdúcelo en la vagina.
  
- **Tercero:** Utiliza el dedo para empujar dentro de la vagina el anillo interno tanto como puedas. El condón se abrirá por sí mismo sin que lo notes.
  
- **Cuarto:** Asegúrate de que el condón no esté torcido. El anillo externo más fino debe permanecer en la parte exterior de la vagina.
  
- **Quinto:** Cuando termines la relación sexual, para retirarlo, gira de forma suave el anillo externo y saca el condón femenino de la vagina. Haz un nudo en la abertura. Tíralo a la basura. Si tienes sexo de nuevo utiliza otro preservativo.

Recuerda, asegúrate que el preservativo no está rajado, esté bien colocado y utilízalo de manera adecuada. Asegúrate que el pene está dentro del preservativo y no entre el preservativo y la vagina.





❖ **Otros métodos anticonceptivos que protegen de los embarazos no deseados.**

• **Píldora anticonceptiva**



La píldora anticonceptiva está compuesta de **hormonas** parecidas a las que producen nuestros ovarios. Las hormonas que producen nuestros ovarios son los estrógenos y los progestágenos. La píldora actúa evitando que los ovarios produzcan óvulos. No protege de infecciones de transmisión sexual. Existen varios tipos de píldoras anticonceptivas. Consulta a tu ginecólogo cuál es más adecuada para ti.

Si te recetan algún medicamento por algún dolor o enfermedad, avisa a tu médico que estás tomando la píldora. Algunos medicamentos pueden reducir el efecto de la píldora anticonceptiva.

Si fumas, la píldora anticonceptiva puede provocar efectos dañinos para tu salud.

**Hormona:** Sustancia química producida por un órgano, o por parte de él, cuya función es la de controlar la actividad de ese órgano. Por ejemplo, los estrógenos y progestágenos controlan la producción de óvulos en los ovarios.



- **Anillo vaginal**



El anillo vaginal es un aro de plástico flexible y transparente que introduces en la vagina. El anillo vaginal tiene hormonas que evitan que los ovarios produzcan óvulos. No protege de infecciones de transmisión sexual y regula tu ciclo menstrual.

Consulta a tu médico y sigue sus indicaciones si decides utilizar el anillo vaginal como método anticonceptivo. Comprueba antes y después de tus relaciones que el anillo está en tu vagina.

- **Parche anticonceptivo**



El parche anticonceptivo es un parche pequeño que se pega en la piel y suelta hormonas que la piel absorbe.



El parche anticonceptivo no protege de infecciones de transmisión sexual.

Pon el parche en zonas de la piel sanas, sin vello, secas y limpias.

No pegues el parche en zonas enrojecidas, irritadas o en heridas.

Tampoco en las mamas o pechos.

Consulta a tu médico o ginecólogo y sigue sus indicaciones para utilizar el parche anticonceptivo.

- **Inyección hormonal**



Es una inyección que pone el personal médico cada 3 meses.

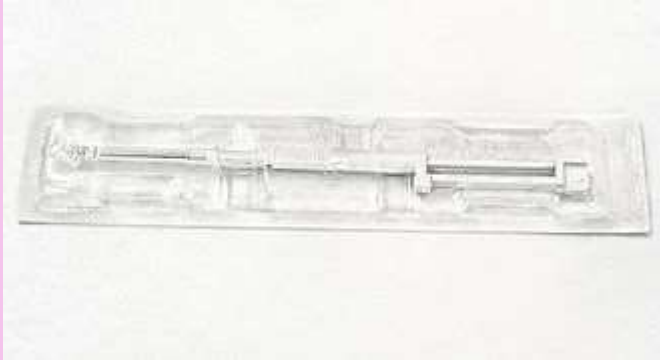
Contiene una hormona que evita que tus ovarios produzcan óvulos.

Su efecto dura 3 meses.

La inyección hormonal no protege de infecciones de transmisión sexual.



- **Implante hormonal**



Es una pequeña varilla que el personal médico te coloca debajo de la piel de un brazo.

El implante hormonal suelta una hormona que evita que los ovarios produzcan óvulos.

Su efecto dura hasta 3 años.

El implante hormonal no protege de infecciones de transmisión sexual.

- **Dispositivo intrauterino D.I.U.**



Es un pequeño aparato con forma de T que se coloca por el personal médico en el interior del útero.

Existen varios tipos de DIU, unos impiden la unión del espermatozoide con el ovulo y otros impiden que el ovulo fecundado se agarre a las paredes del útero.



Consulta a tu médico o ginecólogo si quieres utilizar un DIU para que te indique cuál sería el más adecuado a tu situación. Si utilizas el DIU, debes de tener controles médicos cada cierto tiempo. Puedes pedir que te extraigan el DIU cuando quieras y recuperar la posibilidad de quedarte embarazada. El DIU no protege de las infecciones de transmisión sexual.

- **Diafragma y Capuchón cervical**



El diafragma tiene forma redondeada, como la mitad de una esfera, que colocamos en el fondo de la vagina y cubre el cuello del útero. Puedes volver a utilizarlo de nuevo después de lavarlo con agua y jabón.

El capuchón cervical tiene forma parecida al diafragma, cubre el cuello del útero también pero solo lo puedes utilizar una vez.

Los dos métodos impiden que los espermatozoides lleguen al útero y alcancen el óvulo. Consulta antes a tu ginecólogo, te dirá cuál es tu medida y te enseñará a colocarlo.



Tanto el diafragma como el capuchón cervical no protegen del todo contra embarazos no deseados y no protegen de las infecciones de transmisión sexual.

- **Anticonceptivo de urgencia o píldora del día después**



El anticonceptivo de urgencia, también llamado píldora del día después sirve para evitar el embarazo en estos 3 casos:

- Cuando tienes relaciones con penetración sin usar ningún método anticonceptivo.
- Cuando el método anticonceptivo utilizado puede haber fallado como, por ejemplo, la rotura de un preservativo.
- O en caso de agresión sexual o violación.

La píldora del día después está formada por hormonas. No es un medicamento peligroso. Puede producir efectos secundarios como vómitos o dolores de cabeza.

La píldora se debe tomar lo antes posible tras haber mantenido relaciones sexuales con peligro de embarazo.

La píldora es segura entre los primeros 3 y 5 días después de la relación.



Cuanto antes la uses, más efecto tendrá.

El efecto disminuye cuanto más retrases su toma.

Después de los 5 días, tomarla no sirve de nada.

Si vomitas en las 2 horas después de tomarla, vuelve a tomártela.

No existe un límite de veces para tomarla, pero no recomendamos que sea el método anticonceptivo normal.

Infórmate de otros métodos anticonceptivos más apropiados.

La píldora del día después

no protege de las infecciones de transmisión sexual.

La píldora del día después producirá un sangrado vaginal.

Si este sangrado no ocurre en una semana acude a tu médico.

Puedes comprar la píldora del día después en la farmacia sin receta.

#### ❖ **Métodos no eficaces o falsos**

- **Coito interrumpido o marcha atrás:** consiste en que el chico retire el pene de la vagina justo antes de **eyacular**.

No es seguro porque antes de la eyacuación el chico expulsa líquido lubricante que contiene espermatozoides.

Por lo tanto, puede ocurrir el embarazo.

**Eyacular:** Expulsar el semen de los testículos a través del pene durante el orgasmo.

- **Otros métodos naturales:** consiste en saber cuáles son los **días fértiles** y menos fértiles de tu ciclo menstrual para evitar tener relaciones en los días donde tengas más posibilidades de quedarte embarazada.

**Días fértiles:** Aquellos días en los que una mujer tiene mayor posibilidad de quedarse embarazada.



No es un método seguro, necesita mucha observación y utilizar métodos muy complicados para calcular cuales son los mejores días para mantener relaciones.

- **Espermicidas:** Sustancias químicas que aplicamos en el interior de la vagina, antes de las relaciones sexuales para hacer más lentos o destruir a los espermatozoides. La eficacia de los espermicidas es muy baja, y no protegen contra las infecciones de transmisión sexual. Se usa normalmente junto a otro método anticonceptivo, por ejemplo, con el diafragma.
- **Lactancia materna:** la lactancia es el periodo de la vida de un bebe en el que se alimenta solo de leche que mama de su madre. Durante los 6 primeros meses después del parto, si la madre no tiene la menstruación y la lactancia es continua, hay menos posibilidades de quedarse embarazada. No es un método seguro.
- **Lavados vaginales después del coito:** no es seguro ya que los espermatozoides suben por el interior del útero de la misma forma.





### Recuerda

- ✓ No existe el método anticonceptivo ideal para todas. Elige el método mejor para tus necesidades.
- ✓ Pide información a tu médico, ginecólogo, en los centros de planificación familiar o centros para adolescentes.
- ✓ El preservativo es el único método que evita el embarazo no deseado y las infecciones de transmisión sexual.
- ✓ Recomendamos la doble protección, es decir, usar preservativo y un método anticonceptivo que seaseguro. Evitarás embarazos e infecciones de transmisión sexual.
- ✓ No olvides que en el contacto sexual entre mujeres también pueden transmitirse infecciones de transmisión sexual.
- ✓ Los métodos anticonceptivos como el preservativo son mucho más eficaces que la píldora del día después.
- ✓ La mejor forma de estar sanas es mantener relaciones sexuales seguras.



Preservativo masculino	√ Evita las infecciones de transmisión sexual χ No requiere receta χ No regula el ciclo menstrual
Preservativo femenino	√ Evita las infecciones de transmisión sexual χ No requiere receta χ No regula el ciclo menstrual
Píldora diaria	χ No evita las infecciones de transmisión sexual √ Requiere receta
Parche anticonceptivo	χ No evita las infecciones de transmisión sexual √ Requiere receta √ Regula el ciclo menstrual
Anillo vaginal	χ No evita las infecciones de transmisión sexual √ Requiere receta √ Regula el ciclo menstrual
Inyectable	χ No evita las infecciones de transmisión sexual √ Requiere receta χ No regula el ciclo menstrual
Implante	χ No evita las infecciones de transmisión sexual √ Requiere receta χ No regula el ciclo menstrual
DIU	χ No evita las infecciones de transmisión sexual √ Requiere receta
Píldora anticonceptiva de urgencia (PAU)	χ No evita las infecciones de transmisión sexual χ No requiere receta

Fuente: <https://fpfe.org/anticonceptivos/>



## 10. Dudas sobre el embarazo

Hay muchas ideas falsas sobre el embarazo en la adolescencia como:

- No te puedes quedar embarazada antes de la primera menstruación.  
Es falso.  
Puede haber una ovulación antes de la primera menstruación.
- Puedes evitar el embarazo si las relaciones las tienes de pie, si es la primera vez o si las tienes durante la menstruación.

### ¿Qué puedes hacer ante un posible embarazo?

Si te falta la menstruación y sospechas que estás embarazada tienes que confirmarlo o descartarlo lo antes posible.  
Acude a tu ginecólogo.

Si estas embarazada y decides continuar con el embarazo debes de empezar a cuidarte, acude a tu médico.





Si no quieres continuar con el embarazo consulta con tu médico o ginecólogo las opciones que tienes.

También puedes pedir ayuda en un Centro de Planificación Familiar.

La ley permite la interrupción libre del embarazo hasta las 14 semanas de gestación sin tener que justificar la causa y hasta las 22 semanas si hay peligro para la salud para la madre o peligro de anomalías en el feto.



## 11. ¿Cuándo tienes que acudir al ginecólogo?

Ve a ver a tu ginecólogo o ginecóloga:

- Cuando no has empezado la pubertad o no has tenido tu primera menstruación dentro de los plazos esperados.
- Cuando comiences a tener relaciones con penetración, para que realicen una revisión ginecológica.
- Para utilizar métodos anticonceptivos como la píldora, el parche, el anillo, la inyección, el implante, el DIU o el diafragma.
- Si tienes síntomas de infección en la vagina como más flujo vaginal de lo normal y de diferente color, si tienes granitos, heridas o ampollas en la vulva.
- Si tienes mucha menstruación y tu menstruación no tiene un ciclo normal. Por ejemplo, te viene 2 veces en el mismo mes o te viene cada 3 meses.
- Si tienes dudas de estar embarazada.



- Si has tenido relaciones sin métodos anticonceptivos o creas que el método anticonceptivo ha fallado.





## 12. ¿Cómo te influyen las redes sociales?

Los y las adolescentes nos comunicamos y vivimos una parte de nuestras relaciones en las redes sociales. Utilizamos aplicaciones como WhatsApp para relacionarnos con nuestras amistades y si no tenemos estas aplicaciones nos sentimos apartadas de las conversaciones y los planes con las amistades.

Las redes sociales tienen su parte positiva, como estar conectados de forma continua y en el momento. Pero también tienen su parte negativa, como la publicación de opiniones machistas o de imágenes del cuerpo de las mujeres como objeto sexual, es decir, tratar a alguien como un objeto para obtener placer sin tener en cuenta la personalidad y los sentimientos de la persona.



Cuando tenemos pareja podemos encontrarnos con un chico que es controlador y que utiliza las redes sociales para controlarnos.



Nos dice qué amistades podemos tener o no,  
nos pregunta mucho dónde estamos,  
vigila lo que decimos en redes y a quién  
o nos hace chantaje emocional con comentarios como:  
si me quieres no necesitas hablar con nadie más.

Tu pareja puede publicar fotos o comentarios  
para humillarte o amenazarte con hacerlo si le dejas.  
También lo puede hacer cuando la relación ya no existe.

Todos estos comportamientos  
es **ciberviolencia de género** y son delito.

Si te ocurre tienes que denunciarlo.  
Es importante también que aprendas  
las medidas de seguridad  
y cómo protegerte en redes sociales.







## 13. El consumo de sustancias y la adolescencia

La oportunidad de consumir drogas ocurre en la adolescencia con los grupos de amistades, en los espacios de ocio o en las salidas de fin de semana. Tienes que crearte tu propia opinión y tomar tu propia decisión sobre el consumo de drogas. El tabaco y el alcohol son las drogas más comunes.

Hay muchas ideas falsas sobre el consumo de alcohol y tabaco como:

- Es divertido.
- Nos ayuda a hacer amistades.
- Nos da una imagen más rebelde, de más mayor, de más guay.

La presión del grupo nos puede hacer pensar que si no consumimos pueden creer que eres rara o infantil. A veces bebemos o fumamos para demostrar que nos gustan las mismas cosas que a nuestros amigos o amigas o que somos más libres.

Tenemos que saber que consumir drogas es peligroso para la salud y puede influir en nuestro comportamiento en ciertas situaciones.



**Fumar** produce un aumento de los catarrros, tos, menor rendimiento físico, bronquitis crónica y cáncer de pulmón entre otras enfermedades.



Ante un alto consumo de **alcohol o borrachera**, los efectos inmediatos son vómitos o malestar. Al día siguiente puedes tener resaca. Además, en este estado puedes sufrir presiones para mantener relaciones sexuales. Recuerda que no debes consentirlas. Pide ayuda a un amigo o amiga que te acompañe, no corras peligro.

Sobre el **cannabis y los porros** hay una idea falsa que es una droga que conlleva poco peligro para la salud y que es buena para relajarse. Sus consecuencias reales a corto plazo son mareo, risa incontrolada, hambre, alteración de la memoria, atención y concentración. Sus consecuencias a largo plazo son adicción, una actitud pasota, problemas graves de memoria y aprendizaje y depresión, entre otros problemas.



Los **tranquilizantes o hipnosedantes**

son otras drogas que las adolescentes consumen y no le dan importancia.

Solo debemos consumir estas sustancias con receta médica.

El consumir drogas tiene riesgos para la salud, la estabilidad emocional, el rendimiento en el colegio, las relaciones con amigos y familia, en definitiva, sobre tu bienestar y calidad de vida.

**¡Demuestra lo adulta que eres**

**y vive de forma sana y responsable!**



## 14. Ser una chica adolescente

En la adolescencia tenemos muchos cambios.  
Estos cambios te hacen  
estar aprendiendo de forma continua.  
Hay cambios en tu cuerpo, pero también  
nuevos deseos e intereses como los sexuales.

Empezamos a preguntarnos  
por lo que nos ocurre a nuestro alrededor  
y buscamos nuestra propia forma de pensar,  
nuestra identidad,  
nuestro lugar en el mundo.

Aprende con valentía y decisión.  
Tu vida tiene que ser lo que tú elijas.  
Tienes que ser independiente  
y no permitas que otros decidan por ti.



## 15. Centros de jóvenes de atención a la sexualidad, CJAS

- **CJAS Madrid**

Calle San Vicente Ferrer nº 86

Código Postal 28015 Madrid



Teléfono: 91 531 66 55 – 636 924 161



Página Web: [www.centrojuven.org](http://www.centrojuven.org)



Email: [consulta@centrojuven.org](mailto:consulta@centrojuven.org)

- **CJAS Barcelona**

Calle la Granja nº 19

Código Postal 08024 Barcelona



Teléfono 93 415 10 00 – 687 748 640



Página Web: [www.centrejuven.org](http://www.centrejuven.org)



Email: [correu@centrjove.org](mailto:correu@centrjove.org)

- **Otras ciudades**



Teléfono: 91 531 66 55



Página Web: [www.centrojuven.org](http://www.centrojuven.org)



Email: [coordinacion@centrojuven.org](mailto:coordinacion@centrojuven.org)



- **También puedes pedir ayuda en los siguientes sitios:**

- En tu Centro de Salud.
- En los Centros de Planificación familiar de tu Ayuntamiento.
- En Centros de Información Juvenil de tu Ayuntamiento.
- En tu Ayuntamiento.

- **Otras páginas que te pueden interesar:**



[www.anticonceptivos hoy.com](http://www.anticonceptivos hoy.com)



Web de usuarios de Anticoncepción  
de la Sociedad Española de

**Contracepción:**

[www.enanticoncepcionvivetuvida.es](http://www.enanticoncepcionvivetuvida.es) .

**Contracepción:** Cualquier método o dispositivo para prevenir el embarazo no deseado. También se llama anticoncepción.

- **Documentos que te pueden interesar:**

- Guía de educación sexual para familias.  
Federación de Planificación Familiar Estatal, FPEF.  
Puedes descargarla en la página web:



[www.fpfe.org/wp-content/uploads/2018/03/GU%C3%8DA-FAMILIAS.pdf](http://www.fpfe.org/wp-content/uploads/2018/03/GU%C3%8DA-FAMILIAS.pdf)