VIVIENDO MI

SEXUALIDAD

AMOR ES AMOR

DERECHOS SEXUALES

Los derechos sexuales y reproductivos son parte de los Derechos Humanos, que se encuentran contenidos en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y otras leyes.
Se relacionan con la libertad de las personas para ejercer su sexualidad sin ningún tipo de abuso, coerción, violencia o discriminación.
Decidir de manera responsable e informada sobre el uso de métodos anticonceptivos seguros y eficaces, es tu derecho.

¿SABÍAS QUÉ ...

- El **46.2%** de las mujeres de 12 a 19 años de edad con inicio de vida sexual señalaron alguna vez haber estado embarazadas. *
- El **59.9%** de las adolescentes de 15 a 19 años usaron algún método anticonceptivo en su primera relación sexual. **
- De las mujeres que no utilizaron algún método anticonceptivo en su primera relación sexual, el **28.4%** fue porque no planearon tener relaciones, **24.4%** deseaban embarazarse y **24.1%** no conocían de métodos. **

ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN (ENSANUT) 2018-19. RESULTADOS NACIONALES.

** ENCUESTA NACIONAL DE LA DINÁMICA DEMOGRÁFICA (ENADID) 2018.*

DOBLE PROTECCIÓN

Tener información científica, clara y oportuna sobre métodos anticonceptivos te permitirá tomar decisiones libres y responsables sobre el ejercicio de tu sexualidad y vivirla de manera sana y placentera.

Acude al Servicio Amigable para Adolescentes más cercano y recibe orientación sobre el método anticonceptivo ideal para ti.

Doble protección

En cada relación sexual se utiliza el condón además de otro método como la Lámina Espermicida, así se evita un embarazo no planeado y la posibilidad de contraer una ITS.

El uso combinado de métodos anticonceptivos eleva su eficacia en la prevención de infecciones de transmisión sexual y embarazos no planeados.

Condón masculino o condón femenino + Lámina Espermicida para una efectividad de hasta un 99%

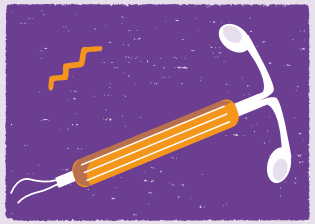
#LaResponsabilidadEsDeDos

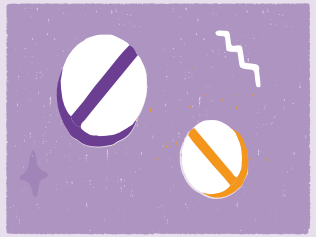
VCF®
Lámina Disolvente
Lámina Anticonceptiva Femenina®

vcf.mx

GOBERNACIÓN | CONAPO

gob.mx/ conapo



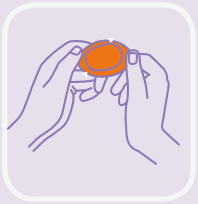


DOBLE PROTECCIÓN

CONDÓN MASCULINO

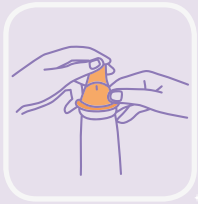
Es una funda delgada de látex o poliuretano. Utilizado de forma correcta tiene entre 80% y 95% de eficacia en la prevención de algunas infecciones de transmisión sexual y el embarazo.

USO CORRECTO



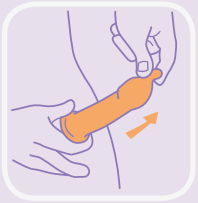
1. Revisa la fecha de caducidad, que el empaque no esté roto, ni tenga perforaciones y se sienta la burbuja de aire.

2. Abre el empaque usando las yemas de los dedos. Nunca uses tijeras, uñas o dientes porque pueden rasgar el condón.



3. Observa para que lado se desenrolla, presiona la punta del condón para quitarle el aire y quede espacio para recibir el semen. Si no lo haces el condón puede romperse.

4. Coloca, sin soltar la punta del condón, sobre el glande (cabeza del pene) cuando está erecto.

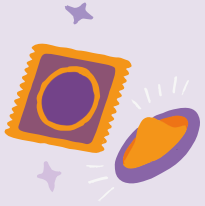


5. Con la otra mano **desenrolla** el condón hacia la base del pene hasta cubrirlo por completo.

6. Si usas lubricante que sea **a base de agua**, los aceites o cremas rompen el condón.

7. Después de eyacular y antes de perder la erección sostén el condón con la mano para evitar escurrimientos y **retira el pene del cuerpo de tu pareja.**

8. Quita el condón con cuidado para evitar escurrimientos, hazle un nudo y **tíralo al bote de basura.**



DOBLE PROTECCIÓN

Importante: El condón no es reutilizable. Usa un condón nuevo cada vez que tengas sexo, vaginal, anal u oral. También usa un condón nuevo si cambias de un tipo de sexo a otro, por ejemplo, de sexo vaginal a oral.

LÁMINA ESPERMICIDA VCF®

Es un anticonceptivo no hormonal que consiste en una lámina delgada y transparente que al entrar en contacto con los fluidos vaginales se disuelve instantáneamente y libera el espermicida Nonoxynol-9, el cual mata el esperma al contacto.

Utilizado de forma correcta tiene 94% de eficacia en la prevención del embarazo.

USO CORRECTO

1. Revisa que la fecha de caducidad esté vigente y que el empaque no esté roto, ni tenga perforaciones.

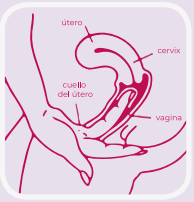
2. Extrae una lámina VCF® del empaque con los dedos limpios y secos.

3. Dóblala por la mitad y colócala sobre el segundo o tercer dedo.

4. Relájate y ponte en una posición cómoda. Puede ser parada con un pie sobre una silla, recostada con las piernas flexionadas o en cuclillas.

5. Con tu dedo **introduce la lámina en tu vagina** lo más profundo que puedas.

6. Debes esperar 15 minutos para que la lámina se disuelva completamente.



7. Una vez disuelta, su **efectividad anticonceptiva dura 3 horas.** Después de este tiempo, si lo deseas puedes utilizar otra.

8. Recuerda que puedes combinar el uso de la lámina espermicida VCF® con un condón, para tener doble protección.

Importante: La lámina espermicida VCF® **se desecha con los fluidos vaginales** y, por lo tanto, no hay nada que remover después de la relación sexual.

El uso de este producto no previene de infecciones de transmisión sexual.

En caso de irritación, comezón o ardor acude a consulta médica.
Puede usarse durante el periodo menstrual y la lactancia.

Registro COFEPRIS: 2549C2012. Para más información consulta:

https://vcf.mx/ Whatsapp: 55 3642 3974
Facebook: @vcfmexico Instagram: @vcfmexico