# Tlahuilli

## Conociéndome a mi misma

GOBIERNO DE MÉXICO

INPI
INSTITUTO NACIONAL DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas

**Lic. Adelfo Regino Montes**
Director General del Instituto
Nacional de los Pueblos Indígenas

**Mtra. Bertha Dimas Huacuz**
Coordinadora General de Patrimonio
Cultural y Educación Indígena

**Lic. María del Carmen Álvarez Juárez**
Directora del Programa de Apoyo
a la Educación Indígena (PAEI)

**José Luis Sarmiento Gutiérrez**
Director de Comunicación Social

# *Tlahuilli*
# *Conociéndome a mi misma*

*Orientación sexual e integral para adolescentes*

**Mónica Lucía Fernández Martínez**

**Ilustraciones**
Ariadna Lisset Montes López

**Corrección de estilo**
Paula Sofía Bautista Salas

**Diseño editorial**
Daniela Valle Cruz

**Coordinación**
Norberto Zamora Pérez

México, 2022

# *Tlahuilli*
# *Conociéndome a mi misma*

**Escucha y descarga la versión de audio de este libro, en el canal de Soundcloud del Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas**

https://on.soundcloud.com/HUvHs

# Índice


01 Derechos

03 El sexo biológico

07 La menstruación

10 Ciclo menstrual

12 Métodos para recoger el flujo menstrual

15 Anticonceptivos

19 Enfermedades de transmisión sexual

22 Alimentación

26 Mitos sobre el amor romántico

30 Hostigamiento y acoso sexual

33 Fuentes de consulta

Orientación educativa sexual...
1.Derechos
De-
re-
chos

# Derechos

Los derechos con respecto a la salud sexual determinan un estado en el que prevalece tu bienestar integral y está ligado de manera directa con tu sexualidad, pues te da la posibilidad de vivirla de manera libre y responsable sin que se te discrimine o violente por ello.

Dentro de los derechos reproductivos se establece que eres libre de tener el control de tu fertilidad y con ello también la elección del método anticonceptivo que quieres utilizar al iniciar tu vida sexual.

**Adquirir información fiable con respecto a salud sexual y reproductiva es tu derecho.**

# 2. Sexo Biológico

# El sexo biológico

***Sexo biológico = aspectos anatómicos de la persona***

Son las características físicas  con las que se nace y por ellas, al nacer se asigna el sexo femenino o masculino.

## Género

***Género = aspectos sociales y culturales***

Hace referencia a lo que se considera propio del hombre o la mujer, es decir, son las prácticas, creencias y representaciones de lo que implica ser mujer u hombre dentro de los entornos sociales  y puede variar según cada sociedad o cultura.

## Orientación sexual

La orientación sexual hace referencia a las personas que te atraen.

**Tipos:**

***Asexualidad:*** sin atracción sexual. Pero si se puede manifestar la atracción emocional e intelectual.

***Bisexualidad:*** atracción emocional, intelectual o física-sexual por personas de ambos sexos.

***Heterosexualidad:*** atracción emocional, intelectual o física-sexual por personas del sexo opuesto.

***Homosexualidad:*** atracción emocional, intelectual o física-sexual por personas del mismo sexo.

***Pansexualidad:*** atracción emocional, intelectual o física-sexual sin importar el género.

## Identidad de género

Es la manera en que una persona se asume a sí misma, percibe y manifiesta el género al cual considera que pertenece.

**Tipos:**

***Cisgénero:*** Persona con identidad de género que coincide con la asignada al nacer.

***Transgénero:*** Persona con identidad de género diferente a la asignada al nacer.

***Transexual:*** Persona con identidad de género que no coincide con su sexo biológico y hace una transición permanente al sexo con el que se identifica.

***No binario:*** persona con identidad de género que reconoce aspectos femeninos y masculinos; pero no se consideran hombres o mujeres.

# 3. Menstruación

# La menstruación

La menstruación aparecerá en algún momento de la pubertad; la primer menstruación recibe el nombre de menarquia, éste vocablo es un neologismo que proviene del griego *mḗn, mēnós* que significa 'mes' y *archḗ* que significa 'principio'.

Si bien cada mujer es diferente y posee características particulares y específicas, podemos hablar de algunos aspectos y parámetros con los que podemos hablar de un ciclo menstrual sano. Como por ejemplo, el color, que tan abundante es y el tiempo de duración.

## Aspectos y parámetros con los que podemos hablar de un ciclo menstrual sano:

**Duración:** 3 a 7 días.

**Cantidad:** Aproximadamente se expulsan alrededor de 35-50 ml de sangre.

**Color:** Rojo brillante (al principio y al final es color marrón).

**Consistencia:** Líquida (con presencia de pocos coágulos pequeños).

**Nota:** El periodo menstrual no debería venir acompañado de dolor, aunque nos hayan hecho creer siempre que es algo normal.

Lo normal es sentir ligeras molestias, pero si presentas dolores fuertes y molestias que te impiden hacer tus actividades, lo recomendable sería que acudas a tu médico para que te realice una revisión.

# 4. Ciclo menstrual

# Ciclo menstrual

Podemos considerar éste ciclo como un periodo cíclico que se repite mes con mes; el ciclo inicia el primer día de tu periodo y su cierre será al inicio del nuevo ciclo (aproximadamente de 21- 35 días). La duración del sangrado es de dos a siete días.

Es importante que lleves un registro de tus periodos para que conozcas tus ciclos menstruales, puedas calcular tu próximo periodo y saber si tus periodos son regulares.

**Ejemplo:**

Luz tuvo su periodo menstrual el día 9 de enero y tiene una duración de tres días, tiene su ciclo cada 28 días. ¿Puedes calcular cuándo será su periodo?

Recuerda que debes contar los 28 días desde el primer día del ciclo.

(Respuesta: 5 de febrero)

# 5.Métodos para recoger el flujo menstrual

# Métodos para recoger el flujo menstrual

A lo largo del tiempo han existido productos para utilizar durante el periodo menstrual, mismos que han evolucionado y se han fabricado en diversos materiales. Hoy en día, las mujeres pueden disponer de múltiples opciones.

***Toalla desechable***

***Tampones***

Deben cambiarse cada cuatro horas como máximo.

Los siguientes métodos de recolección de menstruación son considerados naturales, económicos, sostenibles y más saludables:

***Copa menstrual***

Debe vaciarse cada 6-12 horas y lavarse con jabón sin perfume y agua antes de volver a insertarse

***Toalla reutilizable***

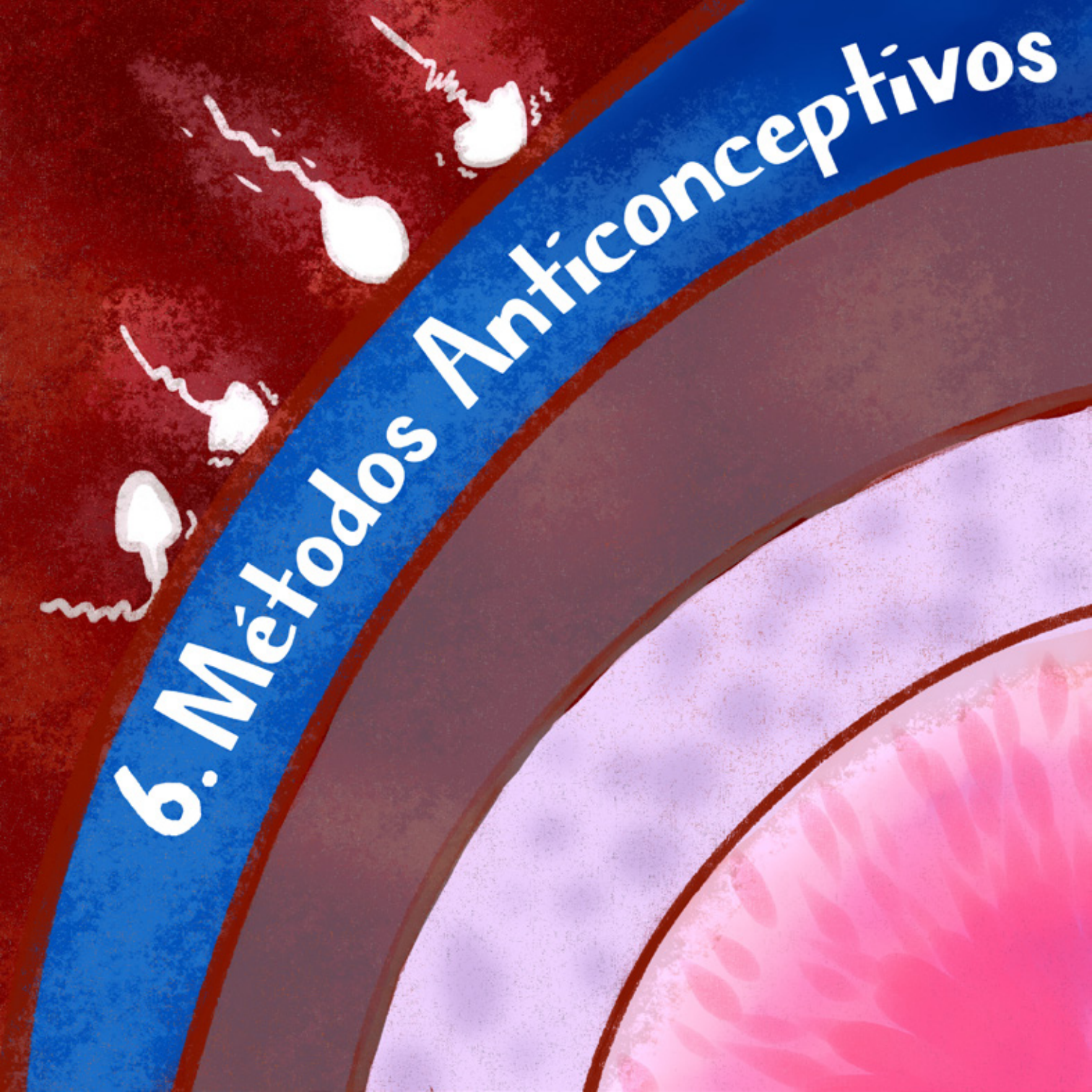
Se utiliza del mismo modo que la toalla desechable, sólo que ésta, puede lavarse y volver a usarse.

***Sangrado libre***

El sangrado libre consiste en dejar fluir la sangre menstrual sin utilizar toallas, tampones o copa; es aprender a escuchar tu cuerpo, específicamente tu vientre, así sabrás cuando debes ir al sanitario, puesto que no todo el tiempo se expulsa flujo menstrual.

Las mujeres que optan por este método suelen hacerlo mientras están en sus casas y usan ropa cómoda, otras también optan por utilizar la ropa interior absorbente.

# 6. Métodos Anticonceptivos



# Anticonceptivos

## Métodos naturales

***Método del ritmo***

***Método de la temperatura basal***

***Método Billings***

***Método sintotérmico***

Su efectividad depende del conocimiento que tengas sobre tu periodo, así como la observación de los cambios que se producen.

## Métodos mecánicos

***Condón (femenino y masculino)***

***Capuchón***

***Diafragma***

***Dispositivo intrauterino***

Su efectividad va del 86 al 98 % si se usan de manera adecuada.

## Métodos hormonales

***Píldoras***

***Píldora de emergencia***

***Parche***

***Inyectables***

***Implante subdérmico***

Su efectividad es de más del 99 % si se usan de manera adecuada.

## Métodos químicos

***Espuma, crema, supositorios y óvulos vaginales***

Su efectividad es del 94 al 96% si se usan de manera adecuada.

## Métodos quirúrgicos

***Obstrucción tubárica bilateral (OTB)***

***Vasectomía***

Su efectividad es del 100% pues son métodos definitivos.

# 7.Enfermedades de Transmisión Sexual

# Enfermedades de transmisión sexual

También conocidas como ETS o enfermedades venéreas en referencia a la diosa Venus. Se pueden adquirir mediante contacto vaginal, anal u oral y existe el riesgo de adquirirlas en cualquier actividad que involucre el contacto sexual y los fluidos corporales de esa zona.

***Chancro blando***

***Gonorrea***

***Granuloma inguinal***

***Herpes***

***Pediculosis del pubis***

***Sífilis***

***Sida***

***VIH***

**Opta por el sexo seguro y utiliza condón,**
**al hacerlo se reduce el riesgo de contraer ETS.**

8. Alimentación

# Alimentación

El buen funcionamiento de tu organismo se encuentra ligado al tipo de alimentación que tengas. Por ese motivo es importante que tengas una dieta balanceada, que otorgue a tu cuerpo los nutrientes necesarios y puedas gozar de buena salud.

***Proteínas:***

Es importante que no consumas en exceso las proteínas de origen animal y complementes el consumo con proteínas de origen vegetal como son los frutos secos, lentejas y cereales integrales.

***Calcio:***

Puedes obtenerlo si consumes trigo, almendras, lácteos, avena, zanahorias, espinacas, polen y berro.

***Fósforo:***

Se encuentra en los cereales, en el germen de trigo, ajo, apio, huevo, zanahoria, lácteos, carnes, lentejas, nueces y semillas. Se relaciona con la absorción de calcio, la formación de tejidos en la producción hormonal.

***Grasas:***

Protegen los órganos y son una reserva de energía. Deberás evitar el consumo excesivo de manteca, mantequilla (grasas saturadas) que elevan el colesterol y será mejor que cocines tus alimentos con aceite de maíz o girasol (grasas insaturadas) que ayudan a cuidar tu corazón.

***Hidratos de carbono:***

Son proveedores de energía pero pierden sus propiedades en el proceso de refinamiento; por ese motivo deberás optar por consumir pan integral, semillas enteras, azúcar morena o miel.

***Hierro:***

Se relaciona con la oxigenación de los tejidos, previene la anemia y además lleva el oxígeno de los pulmones a cada célula. Se encuentra en las espinacas, el perejil, los berros, el betabel.

***Magnesio:***

Es necesario para la absorción del calcio y se encuentra en la sal marina, la soya, las nueces, la leche, el huevo, el limón y los granos enteros.

***Vitaminas y minerales:***

Es importante que los incluyas en tu dieta para que tu metabolismo esté regulado y tu alimentación sea sana y balanceada. Se encuentra sobre todo en frutas y verduras, pero éstas últimas deberás comerlas crudas o al vapor para que así no pierdan todos sus nutrientes.

# 9. Mitos sobre el amor romántico

# Mitos sobre el amor romántico

Las construcciones sociales y culturales influyen en el modo en que se ha educado a las mujeres y a los hombres a lo largo de la historia con respecto a modos de vivir el amor; en el núcleo familiar y social se suelen enseñar algunos mitos del amor romántico que hacen factible la perpetuación de las inequidades entre hombres y mujeres.

Identificar los mitos de amor romántico con los que has crecido te da la posibilidad de prevenir la violencia de género.

**Algunos ejemplos:**

***"El amor todo lo puede y todo lo soporta".***

Éste mito también es conocido como de la omnipotencia puesto que se

llega a creer que con el amor basta para enfrentar los obstáculos que se presentan en las relaciones. Si bien dentro de las relaciones se pactan acuerdos de convivencia, el amor no lo puede todo y por amor no deberías de soportar acciones o circunstancias que te dañan y ponen en juego tu bienestar emocional.

***"Los celos son una muestra de amor".***

Los celos se presentan como una creencia de que si alguien te ama sentirá celos  y si no los siente eso significa que no te ama. Éste mito influye directamente en el desarrollo de conductas violentas que reprimen y controlan al otro, que lo restringen en su libertad.

***"Te pega porque te quiere".***

No, una persona que te violenta físicamente no te quiere. Amar no implica aguantar maltrato en ninguno de sus tipos. Éste mito ayuda a perpetuar la normalización de la violencia en nombre del amor.

***"El amor todo lo perdona".***

Éste mito facilita la manipulación, pues se perpetua la idea de que si amas debes estar dispuesta a perdonar cualquier conducta en nombre del amor.

***“El otro debe ser lo fundamental”.***

Éste mito sugiere que cuando te enamoras, tu pareja debe ser la prioridad, situándote en un lugar secundario y restando importancia a tus demás relaciones sociales (familia, amigos).

***“Hacer feliz al otro”.***

En conjunto con el mito anterior, se cree que solo con la persona amada puedes ser feliz y de su presencia dependerá tu estabilidad. Más olvidamos por completo que ser feliz sólo depende de ti y tampoco puedes sentirte responsable de la felicidad del otro.

***“Complemento perfecto”.***

Hace referencia a la creencia de que por ahí en algún lugar debe estar tu media naranja, ese polo opuesto que te complemente y que supone que a ti te falta algo que no tiene nadie más que la persona correcta.

Pero tú ya eres un ser completo, con diferentes matices y capacidades. Conocerte y aceptarte te da la posibilidad de dejar de creer que necesitas que alguien complemente lo que ya eres: un ser integral.

# 10. Acoso y hostigamiento sexual

# *Hostigamiento y acoso sexual*

El hostigamiento y el acoso sexual son conductas que dañan de manera directa la dignidad de las personas y las mujeres se presentan como las más afectadas de esta problemática.

El hostigamiento sexual según aparece en el Pronunciamiento "Cero-tolerancia 2021" es: ***« El ejercicio del poder, en una relación de subordinación real de la víctima frente al agresor en los ámbitos laboral y/o escolar ».***

**Ejemplo de hostigamiento:**

Conductas de insinuación sexual realizadas de forma verbal o física, incluso ambas.

Por su parte, el acoso sexual es una forma de violencia en la que se hace evidente el abuso de poder que lleva a la víctima a sentirse indefensa y en estado de riesgo.

**Ejemplos de acoso sexual:**

- Miradas lascivas.

- Comentarios, chistes o bromas con contenido sexual.

- Gestos con connotación sexual.

- Insistencia para mantener relaciones coitales, pese a haber recibido un **NO** como respuesta.

- Enviar contenido sexual y explícito sin consentimiento.

- Acercamientos, contacto físico sin consentimiento y que suele incomodar.

# *Fuentes de consulta*

COMEGO, De los servicios de planificación familiar. Consultado en: http://www.comego.org.mx/normatividad/nom_005_ssa2.pdf

CONAPRED, (2016), Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales, México. Consultado en: http://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Glosario_TDSyG_WEB.pdf

Cubero, M., (2020), El diseño estratégico de toallas sanitarias reutilizables como propuesta para incrementar el empoderamiento femenino y la conciencia ambiental, Revista IDI, Costa Rica.

Enfermedades de transmisión sexual. Consultado en: http://www.facmed.unam.mx/sms/seam2k1/2008/ago_01_ponencia.html

Felitti, K., (2006), El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino, Sexualidad, salud y sociedad – Revista Latinoamericana, (22). Consultado en: https://www.redalyc.org/pdf/2933/293345349008.pdf

Ferrer, V. y Bosch, E., (2013), Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa, Revista de curriculum y formación del profesorado, 17 (1).

Lamas, M., (2000), Diferencias de sexo, género y diferencia sexual, cuicuilco, 7(18), Escuela Nacional de Antropología e Historia, México. Consultado en: https://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf

Padhila, T. y Deretti, E., (2021), Método de ovulación Billings: entre la eficacia y el desconocimiento, 29(1), Revista bioética, Brasil. Consultado en: https://www.scielo.br/j/bioet/a/FZpFjYwc8JmfPC9ZgDxLnfv/?lang=es&format=pdf

Pronunciamiento cero tolerancia a las conductas de hostigamiento sexual y acoso sexual, asi como a toda forma contra las mujeres o cualquier acto que atente contra la dignidad e integridad de las personas. Consultado en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/670779/PRONUNCIAMIENTO-CERO-TOLERANCIA-2021.pdf

Sepulveda, J., (2016), Manejo medico de la miomatosis uterina, 81(1), Chile. Consultado en: https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchog/v81n1/art09.pdf

https://dle.rae.es/menarquia

https://salud.dgire.unam.mx/PDFs/Anatomia-femenina.pdf

https://hchr.org.mx/historias-destacadas/derechos-sexuales-y-reproductivos-2/

GOBIERNO DE MÉXICO

INPI
INSTITUTO NACIONAL DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

México, 2022