

# Cíclicas 2

**REFLEXIONES, DIALOGO DE SABERES Y AUTOGESTION DE LA SALUD,  
A TRAVES DEL ACCESO A LA INFORMACION EN SALUD MENSTRUAL, SEXUAL Y REPRODUCTIVA  
CON MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD**



Escrito por: Carolina Contreras A. y Laura Contreras A.  
Colaboración: Valentina Villamarín, Pazósfera, Sherika Igwe y Fernanda Landecho.  
Camilo Iguá y su equipo de trabajo de BiblioRed cárcel Distrital

Experiencias, reflexiones, diálogo de saberes e Ilustraciones realizadas por mujeres del Pabellón Esperanza,  
Anexo de mujeres Cárcel Distrital, Bogotá - Colombia.

Yoli Isabel Achipiz Vargas, Ana Prada Cortes, Nubia Dominguez Zamora, Nubia López Barrios, Claudia Lucero Jacome, Olga Lucía Pino Peñaloza, Sindy Rincón Ramirez, Ana Lucia Gómez, Sandra Milena Valencia Cepeda, Yeimmy Alexandra Baquero Vasquez, Erika Rodríguez Giraldo, Leidy Mallerly Huertas Jimenes, Jessica Vargas Sánchez, Paulina Ávila Cely, Nataly Castillo Cuervo, Indira Maria Soto Navarro, Andrea Torres Correa, Merraris Saray Mendoza Jiménez, Gabriela Marin Parra, Ana Magnolia Garzón, Diana Sanabria Reyes, Ángela Cecilia Garzón Moreno y Francly Vieda

Diseño y diagramación: Laura Contreras A.  
Portada: Laura Contreras A

Cíclicas 2: Reflexiones, diálogos de saberes y autogestión de la salud a través del acceso a la información en Salud Menstrual Sexual y Reproductiva con mujeres privadas de la libertad.©

Bogotá, Colombia 2022

ISBN

Si deseas reproducir ó escanear esta obra para uso pedagógico, comunícate a [info@medicinademujer.com](mailto:info@medicinademujer.com) ó [pazosfera@gmail.com](mailto:pazosfera@gmail.com) está prohibida la distribución no autorizada de esta publicación, agradecemos respetes el trabajo de quienes lo hicieron.

Con el apoyo de Pazósfera, Medicina de Mujer, Biblored y Instituto Seres Universidad del Rosario



## Un mensaje diferente para ti

Hola mujer, mujeres como tú, creamos esta cartilla que es un manual para tu propio cuidado de salud menstrual, sexual y reproductiva en donde te enseñaremos y brindaremos esta información para que tu menstruación no sea una tormenta y te lleves una idea diferente en cuanto a lo que has vivido durante tu ciclo menstrual, animándote a conocer tu cuerpo y tus estados de ánimo producidos por los cambios hormonales que tu cuerpo presenta en cada etapa.

Te daremos a conocer nuestra experiencia durante este proceso con mujeres privadas libertad.

En primera instancia conócete a ti misma con las gráficas ilustradas.

Tal vez hasta esta etapa de tu vida has tenido experiencias no tan gratas en tu ciclo menstrual, pero atrévete a comenzar este viaje a conocer y a cuidar tu cuerpo y vivir nuevas experiencias.

Sandra valencia, Sindy Rincón, Nubia Domínguez, Maria Teresa y Erika Rodríguez



# contenido

<b>Introducción</b> .....	6
El proceso.....	9
<b>Territorios Corporales</b> .....	12
El útero.....	13
<b>En el centro mi útero</b> .....	14
Meditación guiada: Árbol de útero. ....	16
<b>Vulva, portal. de conocimiento</b> .....	18
<b>Cuerpos cíclicos</b> .....	21
Las emociones durante, antes y después de nuestro en nuestras diferentes edades.....	22
<b>El ciclo ovulatorio menstrual</b> .....	25
Etapa menstrual.....	27
Etapa pre ovulatoria.....	28
Etapa ovulatoria.....	30
Etapa Pre menstrual.....	32
<b>Los flujos que fluyen de nuestro cuerpo</b> .....	34

<b>La soberanía de la fertilidad</b> .....	38
Historia de la cotracepción.....	39
Métodos anticonceptivos.....	47
<b>Protejo mi territorio de las ITS</b> .....	
<b>Preguntas y respuestas durante el proceso</b> .....	83
Cómo llevar el registro del Ciclo Menstrual.....	87
Bibliografía.....	92



# INTRODUCCION

Hablar de la menstruación aún sigue siendo un tema tabú, la sangre menstrual y los fluidos corporales del cuerpo, en especial, los que salen a través de una vulva son asociados a la suciedad. Si bien en la mayoría de casos no responden a desaseo, sí a ser indicadores de la salud del cuerpo. En el inconsciente colectivo prevalece la creencia de que esas aguas que brotan no son limpias y no es casualidad que esas aguas sean mal vistas, porque salen del cuerpo de una mujer con vulva.

Si bien el acceso a la información sobre los temas relacionados con nuestros cuerpos es limitada, la carga moral que se le atañe al cuerpo es lo suficientemente alta como para permitirle acceder al autoconocimiento y más si de Salud Menstrual Sexual y Reproductiva se trata. Lo

anterior, se evidencia en embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual no tratadas, violencias de género y abusos sexuales que no son reconocidos como tal, por falta de conocimiento.

En condiciones de privación de la libertad el acceso a la información puede llegar a ser más limitado. Habitar en una cárcel y ser regido por un sistema penitenciario impacta directamente en el bienestar físico, emocional, mental y espiritual de una persona privada de la libertad. La salud de una persona que tiene que habitar tras las rejas de una prisión, tiene todas las posibilidades de presentar desequilibrios que se hacen evidentes en su salud menstrual. Además, el acceso al servicio de salud es restringido, lo anterior genera que las mujeres pueden hacer uso de este servicio cuándo su condición de sa-

lud es realmente crítica. Una dolencia o malestar que se hubiera podido tratar a tiempo, se convierte en una patología de largo alcance que empieza a afectar a largo plazo la vida, incluso, puede llevarla a la muerte.

En entrevistas previas hechas a mujeres privadas de la libertad en Centros Penitenciarios en Colombia, ellas manifestaban en su mayoría, dificultades durante el tiempo menstrual, a nivel físico por menorragia (menstruación excesiva), cólicos intensos y dificultad para manejar la sangre por carencia de productos para la gestión menstrual.

A nivel emocional, se referían a depresiones o emociones de irritabilidad intensa, que por supuesto, tienen incidencia en sus relaciones personales y con sus otras compañeras de patio. En otras mujeres se presenta amenorrea (ausencia de menstruación) debido a las condiciones de estrés y depresión que se desata en desequilibrios hormonales. Además de las complicaciones

durante el tiempo de sangrado, varias de ellas manifestaron que sufrían de patologías relacionadas con sus órganos sexuales: (miomas, quistes, cáncer de cuello uterino, cáncer de útero e infecciones). Así, muchas de ellas mencionaron su desconocimiento para poder generar condiciones favorables de salud en sus contextos, también, su interés por apoyarse con herramientas que les pudieran generar mejores condiciones de vida al interior de la cárcel.

Gracias a la información recolectada, el proyecto Cíclicas inicia formalmente su trabajo en el año 2019 con el objetivo en principio, de promover prácticas autogestivas de Educación y Salud Menstrual con población privada de la libertad. El proyecto se inició en la Reclusión de mujeres el Buen Pastor en la ciudad de Bogotá, con las mujeres privadas de la libertad que hacen parte



del patio Comunidad Terapéutica. Actualmente, las mujeres continúan en proceso de aprendizaje para promover la Salud Menstrual dentro del Centro Penitenciario en calidad de Promotoras de Salud Menstrual.

Gracias al trabajo realizado entre las Promotoras de Salud Menstrual y el acompañamiento de Medicina de Mujer y Pazósfera, se llevó a cabo una serie de encuentros que promovían el auto conocimiento del cuerpo y la promoción de prácticas de autocuidado, alrededor del re-conocimiento del ciclo menstrual. Como resultado, nació la primera publicación, “Cíclicas: Promoción de la Salud Menstrual en condiciones de privación de libertad”. Esta cartilla es una construcción colectiva que actualmente está siendo una herramienta básica para la promoción de la Salud Menstrual en contextos de encierro.

Así, la Cartilla Cíclicas: Promoción de la Salud Menstrual en condiciones de privación de libertad, se convirtió en una herramienta de trabajo que viajó y que actualmente se encuentra en diferentes centros penitenciarios de mujeres en Colombia. A principios del año 2021, la cartilla formó parte de las colecciones bibliográficas de la biblioteca de la Cárcel Distrital, que, gracias al apoyo de Biblored, fue difundida, reconocida, leída y estudiada, por mujeres del Pabellón Esperanza. Aquellas mujeres que en sus manos tuvieron la cartilla, manifestaron su interés en ampliar la información y profundizar en saberes que generaran autoconocimiento y bienestar para sus cuerpos, emociones, mentes y espíritus. Para finales de ese 2021 se lograron 2 visitas en las que se compartió de manera presencial la cartilla. No obstante, ese año post pandemia limitó el acercamiento, por lo cuál se planteó de manera sólida y coordinada iniciar el proceso en el año 2022

## El proceso



En abril del 2022, se inició el proceso con las mujeres privadas de la libertad del Pabellón Esperanza que habían demostrado interés en consultar la cartilla y ahondar en los temas alrededor de la salud menstrual. Si bien, el tabú y el estigma que existe alrededor de la menstruación es evidente adentro y afuera de los centros penitenciarios, en los primeros encuentros con las mujeres del pabellón Esperanza se hizo más fácil romper el hielo para hablar de menstruación. La mayoría de las mujeres que empezaron a participar en el proceso habían accedido a la cartilla, muchas de ellas ya tenían idea sobre qué temas íbamos a tratar, por lo cuál manifestaron su interés en profundizar temas alrededor del ciclo menstrual enfocados en gestión de la fertilidad y el ciclo como indicador. También, mostraron interés por aprender sobre las enfermedades de transmisión sexual y cómo prevenirlas.





Con la realización de varios encuentros, empezamos a conocernos, escucharnos y sentirnos, así se les propuso una ruta de trabajo que permitiera generar un proceso con ellas mismas y la generación de saberes. De ahí que, además del compartir y la realización de talleres, se promoviera la consciencia sobre los temas aprendidos, pero sobre todo, se invitara a corporeizar la experiencia, es decir, se reiteró en la observación de sus cuerpos (físico, emocional, mental y espiritual) para promover su propio autoconocimiento. Desde esas reflexiones se insistió en la generación de saberes personales como insumo fundamental para la producción de conocimiento colectivo. Así, partimos del reconocimiento de que todas tenemos saberes si hacemos reflexiones conscientes, y que el cuerpo es una herramienta de autoconocimiento. Por lo tanto, conocer el primer territorio que es el cuerpo, es soberanía, porque aún en condiciones de privación de la libertad se puede aprender a gestionar las emociones, la mente y el espíritu, que inciden directamente en ese cuerpo físico que está en prisión.

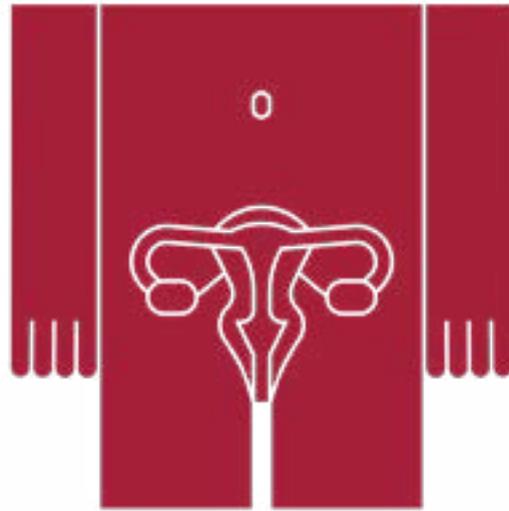
A continuación encontrarás información de lo aprendido durante el proceso, pero también, tendrás el privilegio de acceder a las reflexiones hechas por valientes mujeres privadas de la libertad, que se atrevieron a escuchar, a conocer su cuerpo y a compartir sus vivencias. Lo anterior, surge del proceso de corporizar la información que les transmite su cuerpo, para reflexionar sobre sus experiencias y convertirlas en saberes.

Esos saberes que se transforman en conocimiento, son útiles para mujeres que se encuentran privadas de la libertad, como también, para aquellas que no están privadas de la libertad, pero que sí han estado privadas de conocerse a sí mismas. Esta cartilla es una brújula que te invita a buscar tus mapas personales, a conocer y a habitar en consciencia tu primer territorio.

Esperamos sea útil para ti.



# TERRITORIOS CORPORALES



## Útero:

Donde emana nuestra vida, en este tiempo de la historia, nuestra humanidad no ha tenido en cuenta la importancia de nuestro útero.

Este maravilloso órgano nos ayuda a dar vida, aunque no es su única función porque también tiene conexión con nuestro corazón y mente.

Es como otra memoria, En este proceso de desierto, de un mundo oscuro, de malos sabores de nuestro diario vivir, se ha convertido en nuestro refugio.

Porque he podido tener un encuentro único cuando estoy en mi celda y me invaden sentimientos cuando estoy en mi celda y me invaden sentimientos encontrados que me duelen al pensarlos, de estar en este lugar, mi único consuelo y con el que siento confianza de hablarle, lo que me sucede.

El útero es mi motor de vida, desde que aprendimos a conocerlo lo cuidamos y lo protegemos más con nuestras manos, en nuestro vientre, meditamos y lo visualizamos sano.

Jacome de Dios  
Isabel A. Vargas



# En el centro: Mi útero

## 1. Útero

se asemeja al tamaño de una pera, está hecho de músculo liso lo que le da la flexibilidad suficiente para estirarse y contraerse lo necesario. El cuerpo del útero y el cuello tienen aproximadamente el mismo tamaño, el útero tiene la capacidad de regenerarse mensualmente, crece un poco cuando está menstruando y crece aún más, durante el embarazo. Así como se puede estirar, el útero tiene la capacidad de contraerse lo suficiente para expulsar el bebé.

También conocido como el corazón principal de la mujer, el útero palpita, es un centro energético de inspiración. Es por esto que está relacionado con la pasión, el poder y la creatividad. Este órgano tiene la capacidad de alimentar y de hacer realidad la vida tanto física, como de proyectos, sueños e ideas.

## 2. Trompas uterinas:

Son conductos musculares flexibles que conectan los ovarios con el útero. Es el canal por el que transita el óvulo para llegar al lugar en donde se pueda asentar en caso de que sea fertilizado.

## 3. Ovarios:

Tienen el tamaño de dos almendras, están situados a la altura de la pelvis y conectados a ambos costados del útero. Los ovarios se encargan de la producción de las hormonas femeninas y de la liberación del óvulo cada mes, después de que la mujer tiene su primera menstruación.

## 4. Endometrio:

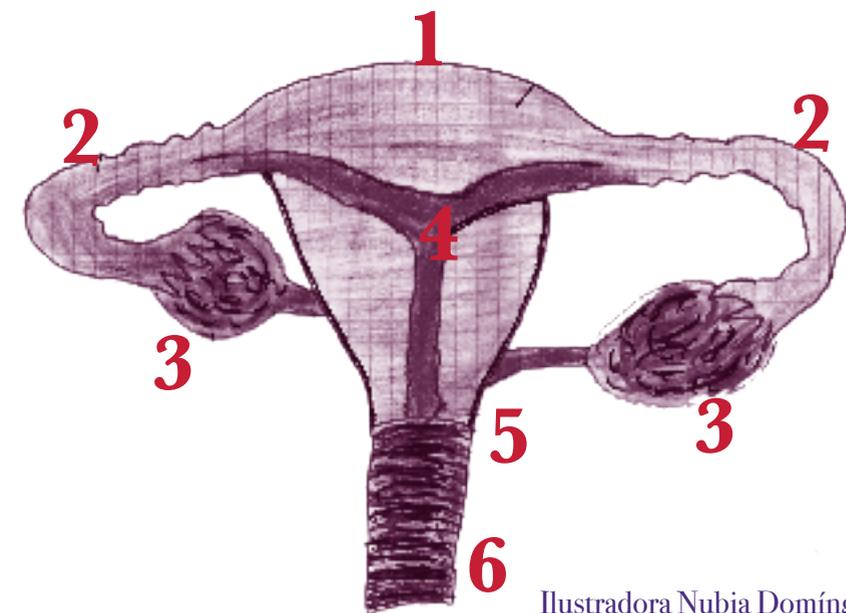
Es el tejido interno del útero. Crece durante el ciclo menstrual. Se espesa y se va llenando de nutrientes. Su función consiste en nutrir al embrión cuando hay fecundación, permitiendo su implantación. Allí se desarrolla la placenta. En caso de que no haya habido fecundación, se deshace, y esa es la menstruación que se expulsa por la vagina.

## 5. Cuello Uterino:

Se le conoce también como cuello del útero ó Cérvix. Es la entrada al útero desde la vagina. Su apariencia es similar al glande del pene. Se abre para darle paso a la menstruación desde el útero, para que salga el bebé, o para que entre el semen desde la vagina.

## 6. Vagina:

La vagina es un canal muscular elástico, se conecta con el cuello uterino y llega a la parte exterior de la mujer (Vulva). Por este conducto sale el flujo menstrual. 1. La Meditación de la Womb Blessing®



Ilustradora Nubia Domínguez

Aunque no lo vemos, el útero se puede sentir. Existen prácticas sencillas que permiten conectar con el útero. Así, al iniciar cada encuentro en el proceso de Cíclicas 2, se destinaban 15 minutos de práctica de respiración, yoga o meditación que invitara a conectar con el cuerpo para sentirlo más allá de lo normal.

Meditación Guiada

## Árbol de útero\*

Cierra los ojos y lleva la conciencia a tu cuerpo.

Siente tu peso sobre el almohadón, el peso de tus brazos en tu regazo. Toma una respiración profunda y siéntete centrada en tu interior.

Lleva la conciencia a tu útero. Ve, siente, piensa o imagina que tu útero es como un árbol con dos ramas principales, con hermosas hojas y frutos rojos como joyas en los extremos. Siente o imagina que las raíces del árbol crecen profundamente en la oscuridad de la tierra, conectándote y anclándote, permitiéndote recibir energía dorada en tu útero.

Siéntete enraizada y equilibrada.

Ahora permite que a la imagen de tu Árbol del Útero crezca hasta que las ramas se separen a la altura de tu corazón. Al conectarte con esta imagen, ve o siente tu centro del corazón abierto y energía que fluye hacia abajo por tus brazos a tus manos y tus dedos. Siente la conexión amorosa entre la tierra, tu útero y tu corazón.

\* Esta meditación es creada por Miranda Gray, creadora del método Womb Blessing .

Todavía con la conciencia puesta en tu corazón, mira hacia arriba y ve o siente que las ramas del árbol siguen creciendo hacia arriba hasta acunar una Luna Llena por encima de tu cabeza. La belleza de la Luna Llena te baña en una pura luz blanca y plateada limpiando tu aura y tu piel.

Ábrete a recibir la luz de la Luna. Permite que entre por tu coronilla y llene tu cerebro con luz. Relájate más y recibe esta luz en tu corazón. Relájate aún más, abre tu útero y permite que esta energía llegue a tu útero en una bendición.

Siéntate relajada recibiendo la energía y la sintonización de la Womb Blessing hasta 20 minutos después de la hora.

Para terminar la meditación:

Vuelve a traer tu conciencia a tu centro del útero y haz crecer las raíces de tu Árbol del Útero profundamente dentro de la Tierra.

Toma una respiración profunda.  
Mueve los dedos de tus manos y tus pies.

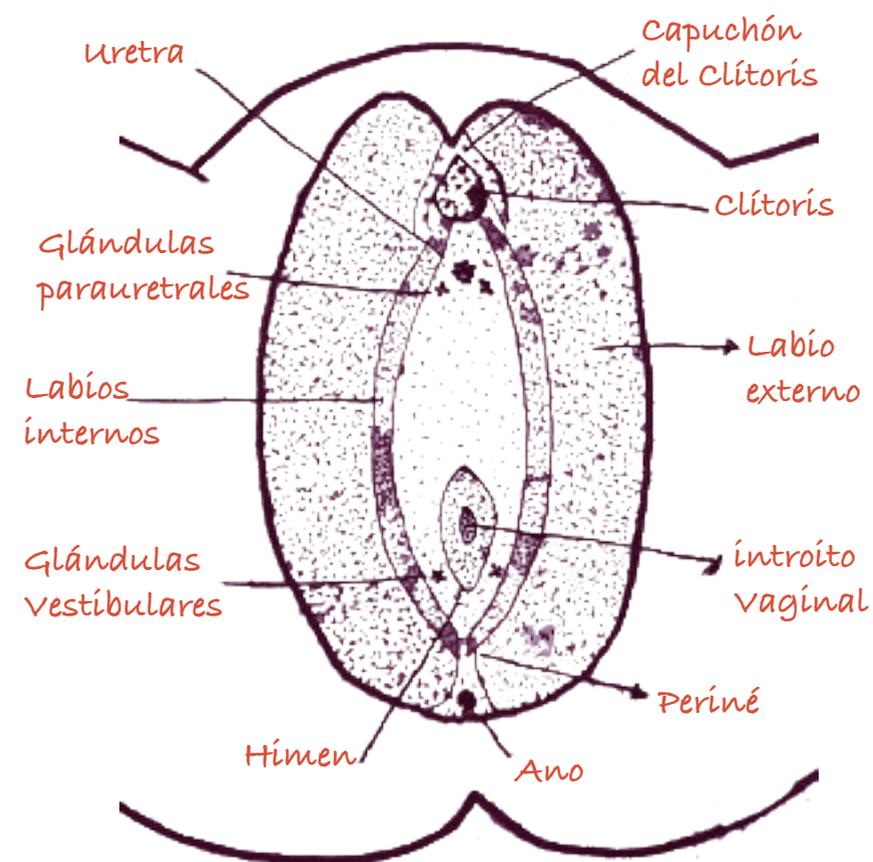
Sonríe.  
Abre tus ojos.



Ilustradora Nubia López



# Vulva: portal de autoconocimiento



Ilustradora Yoli Isabel Achipiz

Explorar el cuerpo es muy importante, al igual que nos miramos en un espejo y podemos reconocer nuestro rostro, nos dimos a la tarea de reconocer la vulva y encontrar que entre nuestras piernas habita una gran flor de vida. Qué importante llamar las cosas por su nombre así que, a la galleta, panocha, gallo y otras formas en que la llamábamos de otras maneras, decidimos honrarla con su nombre:

## Vulva.

La vulva está compuesta por diferentes partes. Te invitamos a que la explores con tus manos limpias. La vulva es diferente de persona a persona, la forma, color y tamaño de las partes varían.

Primero encontramos el **monte del pubis**, en este se puede palpar la superficie muscular cubierta de pelos que se va abriendo en dos para formar los labios.

Hay dos tipos de labios: los externos y los internos, Los **labios externos** son dos carnosidades cubiertas de pelos al exterior y en su interior tienen muchas glándulas que segregan humedad. Los vellos son muy importantes porque hacen una barrera y nos protegen de diferentes infecciones.

**Labios internos** son delgados y están cubiertos de un tejido extremadamente sensible. Se unen adelante para formar el capuchón del clítoris y protegerlo.

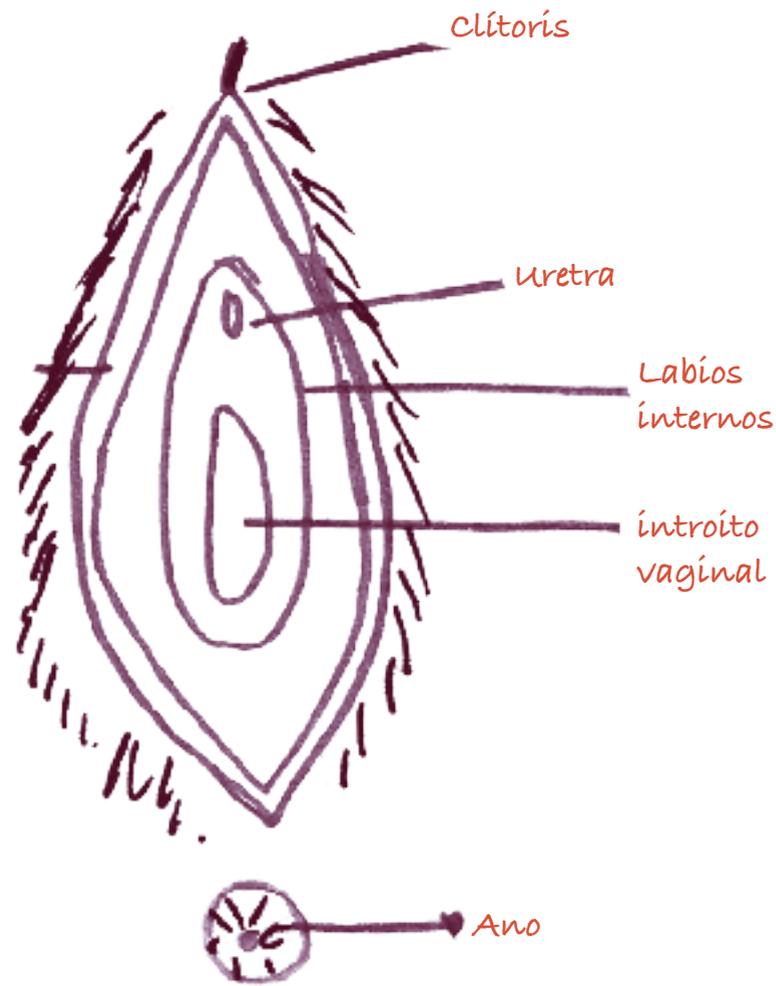
El **Clítoris** está formado por miles de terminaciones nerviosas, la estimulación de esta zona puede llegar a producir mucho placer, y su tejido eréctil puede crecer durante la estimulación sexual. Debajo de ese clítoris se encuentra una pequeña abertura llamada **uretra** y esta conectada al canal por donde sale la orina. A los lados de la uretra, se encuentran las **glándulas parauretrales**, estas se encargan de liberar un fluido cuándo hay eyaculación.

Más abajo del orificio de la uretra se encuentra el orificio de la Vagina el cual lleva a un canal que va desde la vulva y conecta con el útero, sus paredes son elásticas y húmedas. A los lados del **introito vaginal** (que es la entrada de la vagina) se encuentran las **glándulas vestibulares** que también, se encargan de lubricar durante la excitación sexual.

La zona en la que se unen los músculos que forman el piso pélvico y que sostienen los órganos internos en su lugar es llamada **periné** y por último, se encuentra el canal por el que sale la materia fecal que es el **Ano**.

Todo esto lo puedes localizar en la parte frontal inferior de tu pelvis. El conjunto de partes de tus genitales externos son lo que conocemos como la **VULVA**.





Ilustradora Ana Prada Cortés

“Yo he aprendió varias cosas, entre ellas conocí partes de mi vulva que no conocía ni sabía que las tenía. Ejemplo:

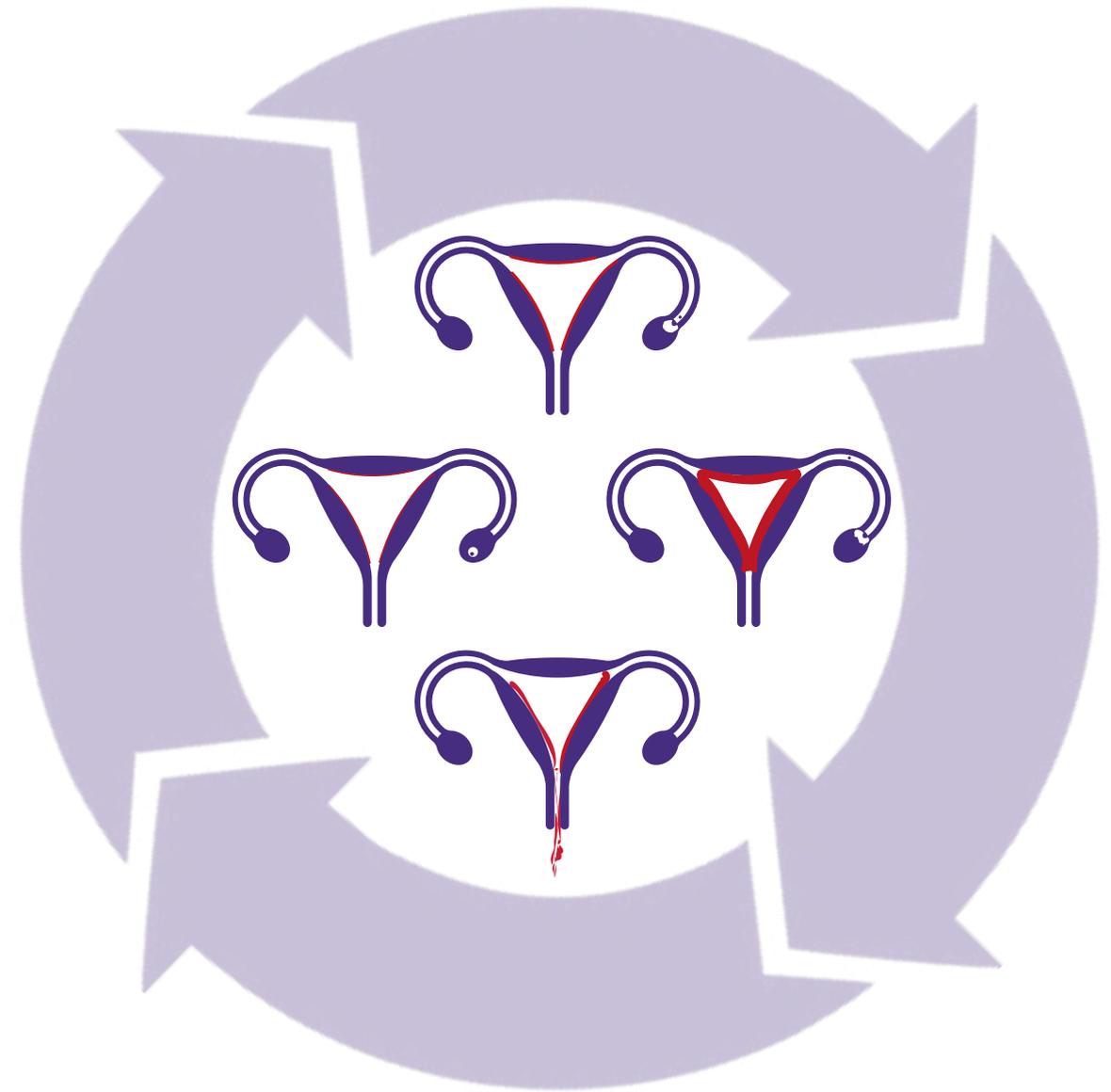
- Las glándulas vestibulares.
- Uretra.
- Cérvix.
- Vagina.
- El periné.
- Vulva.
- Endometrio.

También aprendí la importancia de mi vello púbico, y lo importante que es su cuidado e higiene.

Aprendí que mi útero ocupa un lugar muy importante en mi vida, porque tiene vida propia y emociones, nunca antes le había dado tanta importancia a esa zona de mi cuerpo.”

Nubia Domínguez

# Cuerpos cíclicos



## Las emociones durante, antes y después de nuestro periodo, en nuestras diferentes edades:

Somos un grupo de tres chicas, no todas tenemos la misma edad. Una tiene 26, la otra 32, y otra tiene 52 años, nuestro periodo o ciclo menstrual es diferente, ya que Anita de 26 años planifica con el Yadel y su periodo es falso ya que por su método de planificación llega, pero no es el propio periodo sino un sangrado que no es real, su periodo dura ocho días aproximadamente, yo de 32 años soy María. Mi periodo es normal desde los 15 años que menstrué, nunca planifiqué, a los 24 años quedé en embarazo de mi primer hijo, mi periodo seguía siendo normal, a los 26 tuve mi segundo hijo, pero mi periodo empezó a cambiar un poco, ahí empecé que cada mes tenía cólicos más fuertes, y al comenzar mi periodo me empezaba a doler mi vientre y mis cólicos eran ¡¡hasta con ganas de trasbocar!! Al contar esto en una sesión, una de las facilitadoras me preguntó que si recordaba qué situaciones había vivido en ese momento que empezaron los cólicos fuertes y los malestares. Recordé que después de mi embarazo viví un tiempo muy duro al lado

de mi pareja. Al contar esto a las facilitadoras, me invitaron a sintonizar con mi útero para poder sanar esas memorias de mi útero, desde entonces empecé a trabajar en eso y me ha funcionado. Los cólicos siguen llegando pero no tan dolorosos ni tan fuertes, en mis últimas menstruaciones mi estrés, tristezas y malgenios son los últimos días y no durante todo el sangrado y trato de que mis pensamientos sean más positivos.

Nubia Domínguez es una señora de 52 años, aún tiene su periodo. Los primeros días de su periodo se siente un poco fastidiada, a la mitad de su periodo siente tristeza, nostalgia, y al final de su periodo ella se siente desganada, cansada, pero ella manifiesta que no es igual que a veces le dan ganas de hacer muchas cosas en su periodo, en su juventud ella nunca se interesó en su periodo no fue importante para ella.

Ana Prada, Nubia Domínguez y María A. Martínez.

## La Luna

- Es el único satélite de la Tierra.
- Sus movimientos ejercen gran influencia sobre los de nuestro planeta.
- La distancia entre la Luna y la Tierra es de 384.000 kilómetros.
- Ejerce influencia sobre el movimiento de la tierra puesto que la gravedad de la Luna hace que la rotación de la tierra sea más lenta.

### Cada lunación tiene cuatro fases:

1. Luna Nueva:  
La Luna se encuentra ubicada entre el Sol y la Tierra.
2. Luna Creciente:  
La Luna se aleja del Sol y deja ver una parte iluminada de ella que parece una sonrisa que se va convirtiéndose en un semicírculo. (La Luna se encuentra a 90 grados del Sol)



Ilustradora: Sindy Rincón

3. Luna Llena:  
Al continuar su movimiento, la Luna queda totalmente opuesta al sol y llega a su máximo de iluminación. (La Luna se encuentra a 180 grados del Sol)
4. Luna Menguante:  
la Luna se empieza a acercar al Sol y su nivel de iluminación empieza a disminuir hasta verse como una delgada hoz. (La Luna se encuentra a 90 grados del Sol)



Ilustradora: Maria T. Ducuara

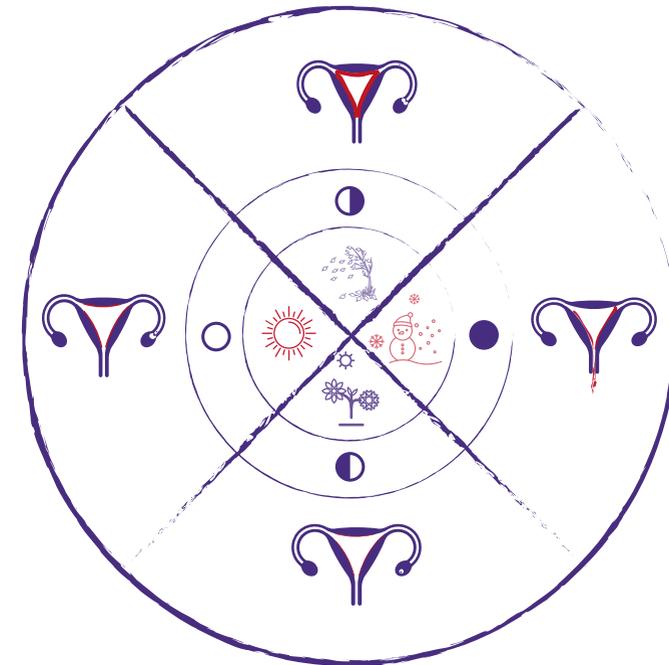
“La salud, es decir, el equilibrio del complejo lunar del individuo, decide también la medida en que una persona podrá y puede utilizar sus cualidades mentales... La Luna, en efecto, gobierna las gónadas, órganos fundamentales... Las gónadas funcionan a través de hormonas producidas por la hipófisis, a solicitud del hipotálamo”

\*Tomado de: El influjo de la Luna sobre las personas, E. Lukas Moeller, Editorial De Vecchi, 2005.

## El ciclo ovulatorio menstrual

El ser humano es un aspecto más de la naturaleza, cada individuo hace parte de un universo en miniatura, perteneciendo a un macrocosmos. La naturaleza tiene ciclos, la luna tiene ciclos, y los seres humanos experimentamos estos ciclos aunque algunas veces no seamos conscientes de ello.

En el caso de las mujeres, los ritmos hormonales generan que el cuerpo transite por cuatro etapas significativas, juntas conforman el Ciclo ovulatorio Menstrual. El Ciclo Menstrual es el tiempo que toma el cuerpo en el proceso de preparación del óvulo que es la semilla de la mujer, en la maduración y expulsión del óvulo a las trompas uterinas. En caso de que no haya fecundación, el endometrio es expulsado siendo así la sangre menstrual que sale a través de la vagina.



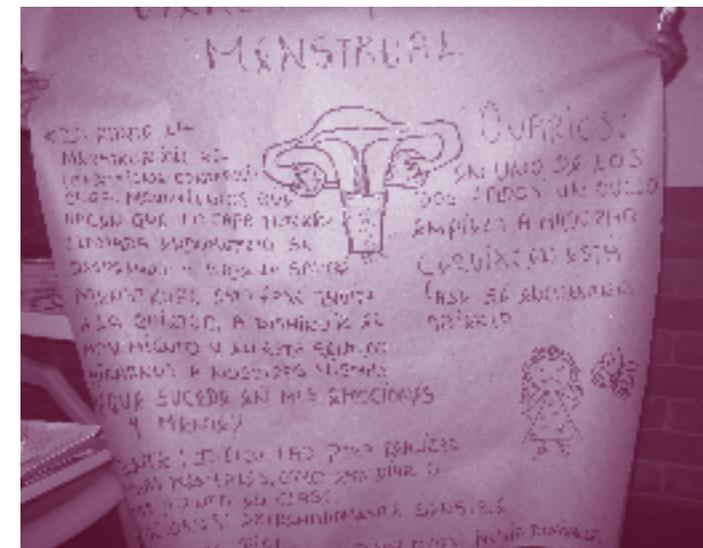


Son cuatro las etapas fisiológicas que hacen que el ciclo Menstrual sea posible. Es importante que tengas presente que las características emocionales y mentales que presentaremos de cada fase son pistas, somos diferentes y cada una puede experimentarlas a su manera. Las características pueden variar de persona a persona. Por esto, te invitamos a observar detenidamente tu ciclo para que identifiques los cambios que se dan en ti.

## Etapa Menstrual

Inicia el primer día que baja la sangre menstrual, en esta etapa se suele presentar características emocionales de introspección, la energía desciende, puedes sentir más sueño, estás más sensible a lo que te digan y a lo que sientes. En estos días también puedes sentirte más reflexiva y es posible que la creatividad esté dirigida hacia tu interior. Con la menstruación la intuición se afina, es decir, ese sexto sentido se activa. Si eres consciente y te das la posibilidad de sentir y escuchar a tu útero durante este tiempo, sentirás como puede brotar sabiduría de ti.

Durante la menstruación el útero tiene contracciones pequeñas, movimientos que permiten que la capa interior, llamada endometrio se desprenda y así baje la sangre menstrual. Cuando hay embarazo, ese endometrio en vez de desprenderse, se convierte en un tejido altamente nutritivo para que el embrión pueda crecer de manera saludable.



“Cuando tengo mi menstruación siento mal genio, sentimental, llorona, con ganas de estar con mi pareja, la verdad no planifico, ya me realizaron la pomey. Mi menstruación me dura 5 días, mancho normal. Bueno, en este proceso aprendí a conocer mi vulva, las partes, etc. también me pareció muy interesante que la sangre que expulsamos no es sucia, es algo que tenemos que expulsar. Estoy muy agradecida por lo aprendido.”

Sindy Johana Rincón Ramirez



## Etapa Pre ovulatoria

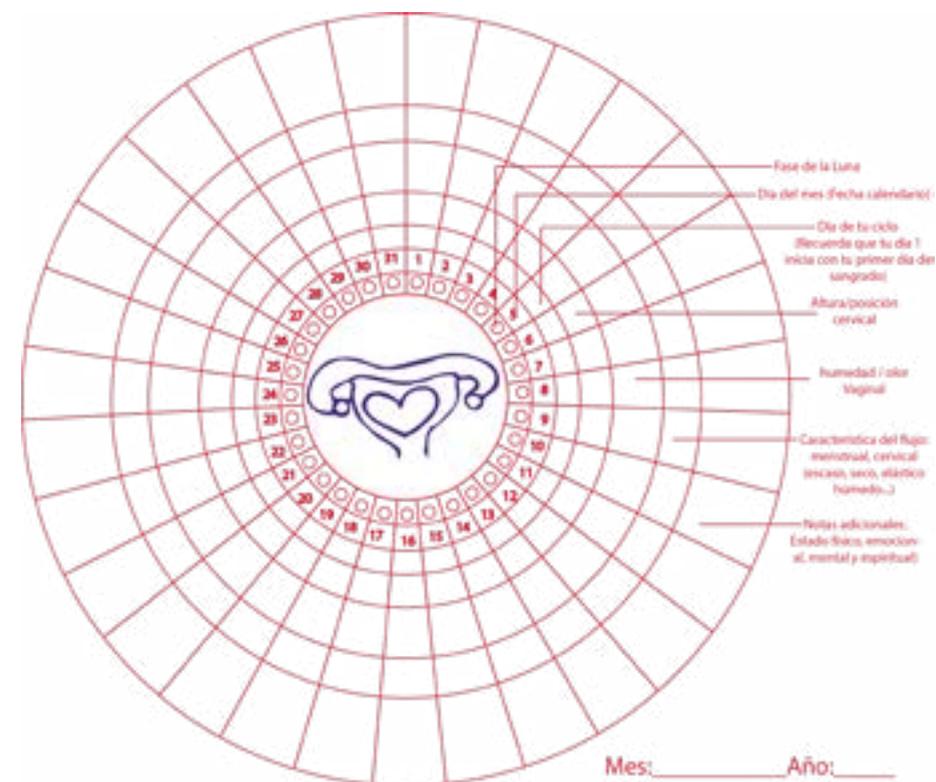
Una de las semillas (folículos) que se encuentran en nuestro ovario empieza a madurar gracias a una hormona llamada Estrógeno. Esta hormona, tiene una alta influencia en que sintamos las siguientes características emocionales:

sensación de mayor seguridad e independencia para realizar diversas actividades y tomar decisiones. Seguramente será más fácil concentrarte y sentirte renovada. Para lo anterior, es importante que hayas descansado un poco más durante tu etapa menstrual de manera que el cuerpo se pueda renovar no sólo en el ámbito físico sino también en el energético.

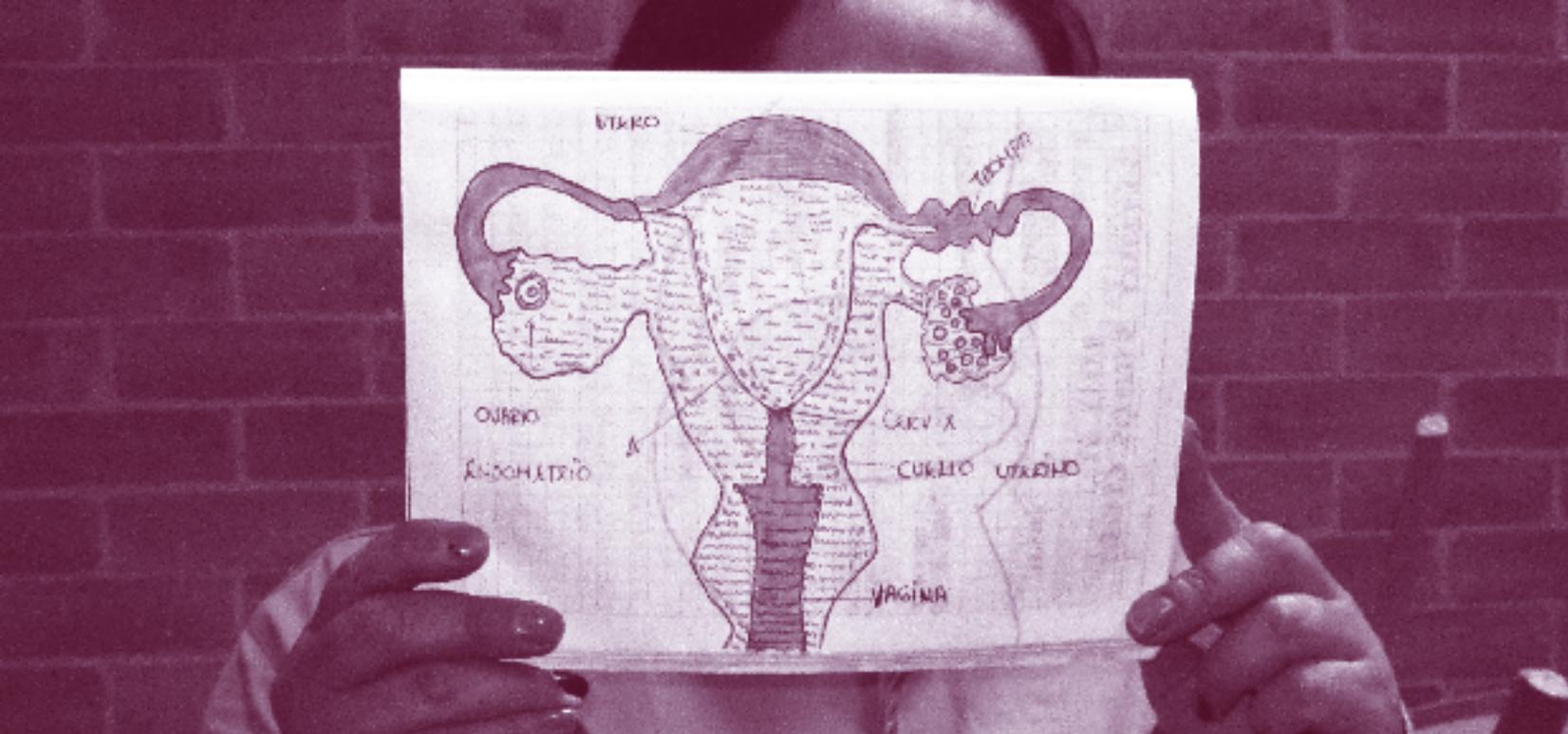
Es un momento en que podemos estar mentalmente activas y además enérgicas para desarrollar lo que queramos gracias al aumento de la producción de estrógeno

Esta etapa conocida como preovulatoria o estrogénica, es favorable para emprender propósitos y proyectos que hayas reflexionado previamente en tu fase menstrual. Así que empezar a hacer el seguimiento y registro de tu ciclo por medio del Calendario, puede ser uno de los propósitos.

El registro del ciclo se puede hacer por medio de un calendario circular en el que registras aspectos claves de tu ciclo desde el ámbito físico, emocional, mental y espiritual. El objetivo del calendario es que a medida que haces tu seguimiento encuentras que al pasar de los meses hay patrones que se repiten. Así, vas encontrando tu ciclicidad per-



sonal, reconoces de dónde vienen y qué influencia a tus ritmos, fluyes y sentires. Esta es una de las herramientas más útiles y poderosas para el autoconocimiento. En conclusión, es una forma de corporeizar las experiencias que vives en el día a día, que así, se convierten en saber y se manifiestan en un mapa de ti misma.



## Etapa Ovulatoria

La ovulación ocurre desde que el óvulo es liberado del folículo hasta que se desintegra en la trompa. Así pues, la ovulación Es el momento de mayor fertilidad.

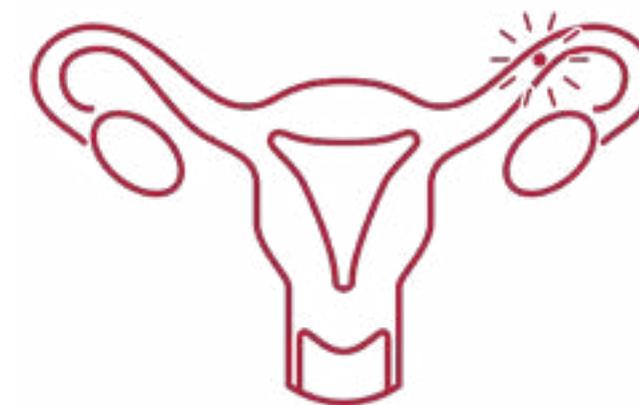
Después de que ocurre la liberación del óvulo desde el ovario, el folículo que había sostenido ese óvulo ó huevo colapsa sobre sí mismo, convirtiéndose en un cuerpo amarillo o cuerpo lúteo. El cuerpo lúteo se queda atrás en la pared ovárica interior y empieza a liberar Progesterona. La Progesterona es la hormona encargada de impedir la liberación de más óvulos para el ciclo, hace que el endometrio se espese y se sostenga hasta que el

cuerpo lúteo se desintegre totalmente (de 12 a 16 días aproximadamente) y se encarga de que se presenten los tres principales signos de fertilidad que son:

- Elevación de temperatura (0,2 - 0,5 grados centígrados)
- El moco cervical tiene consistencia transparente, líquida, pegajosa y de sabor alcalino.
- El cérvix se encuentra muy alto, blando y abierto. (Es difícil encontrarlo para poderlo palpar)

Durante esta etapa el impulso puede llegar a ser tan alto que se cuenta con la capacidad de trasnochar un poco más de lo habitual y tener mayor interés de relacionarse con más personas. Es importante anotar que durante esta fase el sistema inmunológico se encuentra estable, la vitalidad, la energía y el deseo sexual van en aumento.

Este tiempo es especial para escuchar nuestros sentimientos y emociones. Tenemos la capacidad de ser más pacientes y más compasivas. La flexibilidad no debería ser un problema en esta fase.



## Etapa Premenstrual

Ocurre cuando el óvulo que se liberó, no fue fecundado. El folículo (el huevo del que había salido el óvulo elegido) que había quedado en el ovario se le llama ahora cuerpo lúteo y se encarga de segregar progesterona.

En este momento del ciclo, el cuello uterino cobra un aspecto cerrado, duro, bajo y además se inclina hacia un lado de la pared vaginal. Se puede notar que el flujo vaginal se torna seco y espeso, produciendo así un flujo mucoso que bloquea la entrada al útero.

En la Fase premenstrual el hígado debe aumentar su energía, exponiéndonos a situaciones de mayor irritabilidad y sensibilidad. Físicamente el cuerpo tiende a tener sensación de cansancio, depresión, retención de líquidos, acné, necesidad de azúcar. Por



ende, el Sistema inmunológico se encuentra con menos resistencia a los virus y a las bacterias.

Así como la energía del cuerpo empieza a disminuir, la capacidad de concentración y de productividad bajan. Paralela a esta situación, incrementan los estados naturalmente meditativos y la intuición, gracias a la acción del subconsciente estimulada por la progesterona.

- El ejercicio es un gran aliado para evitar el estrés y despejar la mente. Ten cuidado con darle mucho vuelo a la mente, a veces la loca de la casa se pone más loca que de costumbre durante esta Fase, así que es de gran ayuda empezar a agudizar la intuición para saber a qué pensamientos ponerles atención y a cuáles simplemente dejar pasar. Es por esto que te recomiendo que en esta fase no esperes resolver conflictos o situaciones que involucren a más personas que a ti misma, pues corres el riesgo de poner a volar tu imaginación.



- La flexibilidad será aliada si optas por ella como alternativa.
- Aceptar y re-conocer quién eres hará de esta fase un momento más tranquilo y reparador.



# Los flujos

## que fluyen de nuestro cuerpo

Después del tiempo menstrual, es posible que experimentes una sensación de resequedad vaginal o de ligera humedad parecida a la que puedes sentir si introduces un dedo en tu boca al interior de la mejilla. Esta es la humedad típica cuando no hay presencia de flujo cervical. Al pasar los días, con el aumento progresivo de estrógenos, el flujo cervical pasa de presentar características de infertilidad, a desarrollar poco a poco características fértiles. Es así como después de unos días de sensación de resequedad vaginal, desde la vagina saldrá una especie de flujo espeso y pegajoso, algunas veces puede presentarse de color blanco o amarillo. Días después, el flujo cervical que podrás presenciar se ha tornado cremoso y se siente más fría la abertura vaginal, parecida a la sensación de aplicarse crema y sentir ese leve frío.

Cuando el estrógeno se encuentra en su estado más elevado de concentración, el flujo cervical llega a tener la apariencia de la clara de huevo cruda. En este estado, el flujo se encuentra resbaladizo. Por lo general su apariencia es transparente o transparente con algunas manchitas blancas, amarillas, rosadas ó rojas indicando un posible pequeño sangrado de ovulación

Después que el estrógeno ha llegado a su más alto grado de concentración y se produce la ovulación, el flujo cervical empieza a cambiar en pocas horas puesto



Participantes del proceso observando imágenes de los diferentes tipos de flujos.

que se da una subida en progesterona y una baja repentina de estrógenos, El flujo se secará rápidamente, produciendo una especie de moco como la textura del yogurt. Por lo general es de color blanco ó amarillo, opaco, espeso y ácido, denotando que te encuentras en tu etapa premenstrual y por lo tanto en un momento de infertilidad.

Finalmente, pocos días antes ó a un día de que te llegue la menstruación, puedes notar una ligera humedad ó sensación acuosa. Lo anterior, debido al descenso de progesterona que trae consigo la desintegración del revestimiento del útero. Esa primera parte del endometrio que sale es agua por eso la sensación que tendrás es de humedad, sin embargo, es importante que tengas presente que es un flujo que precede a la menstruación por lo tanto es un flujo infértil.

Una vez ha llegado la menstruación, el flujo que experimentarás, será de color rojo-marrón que no es propiamente flujo cervical, sino como lo hemos mencionado anteriormente, el endometrio que se desprende y que viene desde el útero, conocido como Flujo Menstrual.

## ¿Cómo tomar la muestra del flujo cervical?

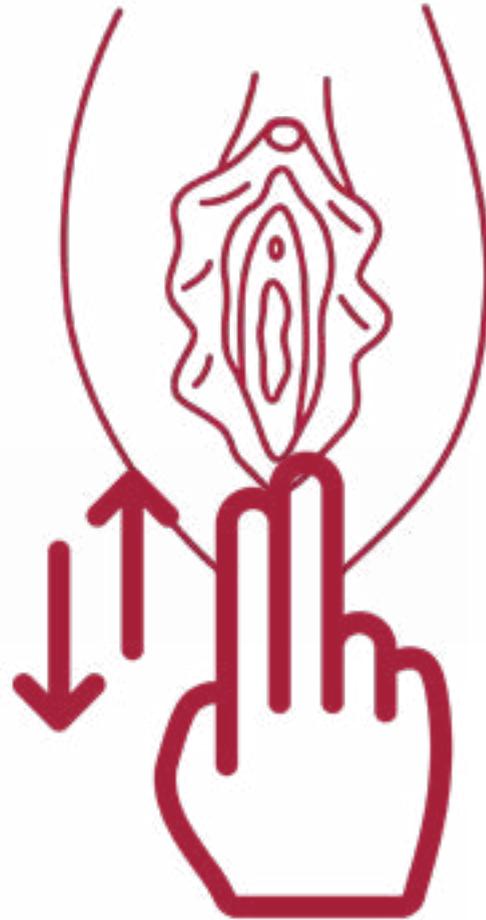
Empieza revisando tu flujo cervical el primer día después que haya terminado tu menstruación. Es posible que no notes el flujo, sin embargo, haz el ejercicio para empezar a notarlo.

Cada vez que vayas al baño, trata de revisar tu flujo: después de orinar sécate con ayuda del papel higiénico haciendo un leve toque en la región genital y posteriormente observa el papel. ¿Ves algún flujo? ¿Cómo es ese flujo? ¿Con qué facilidad se resbala el papel higiénico? ¿Te sientes seca, húmeda, lubricada?

Una forma de ayudarte es por medio de las contracciones vaginales, algunas conocidas como ejercicios de Kegel, estas pueden ayudarte a que el flujo baje más fácilmente y lo puedas notar.

Recuerda que entre más seco esté el flujo más infértil será, a medida que el flujo aumenta su humedad y elasticidad se acercará a su estado más fértil.

Para tomar la muestra, con ayuda de tus dedos, te recomiendo lavar muy bien con agua y jabón tus manos asegurándote que no queden restos en las uñas,



seca las manos con una toalla limpia. Empieza separando con una mano los labios superiores de tu Vulva, e introduce en tu vagina los dedos índice y corazón de la otra mano, hacia la parte baja de tu vagina cerca al perineo.

Cuando ya sientas que tienes flujo en tus dedos, saca la mano observa el flujo, siéntelo por medio de la fricción entre la muestra que tienes en tus dedos índice y corazón con el dedo pulgar. Abre y cierra tus dedos gradualmente y trata de observar que tan elástico se encuentra el flujo. ¿Cómo sientes la textura? ¿De qué color está el flujo? ¿A qué sabe?

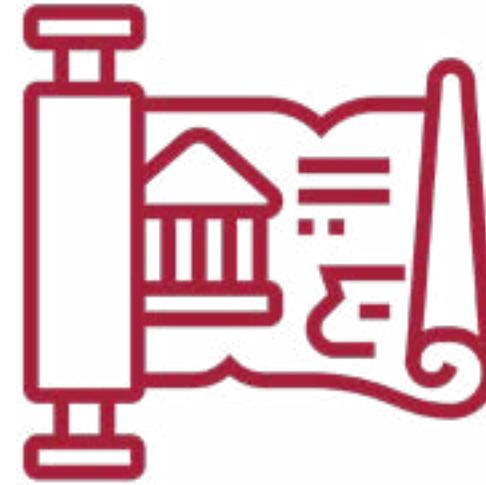
Otro aspecto que puedes tener en cuenta es la parte de tu ropa interior que tiene contacto con tu vulva. Haz esta observación todos los días. A pesar de que puede verse como un trabajo engorroso, con la práctica te darás cuenta que es cuestión de rutinas y al paso del tiempo se te hará algo fácil y natural.

WUn aspecto que debes tener en cuenta cada que observes tu ropa interior, es que si el flujo se encuentra fértil: líquido, transparente o semi transparente y elástico, notarás que la huella que dejará en tu ropa interior tendrá aspecto redondo ó circular, esto debido a la mayor concentración de agua en este tipo de flujo. En cambio, cuando el flujo cervical esté más espeso, seco, la macha que dejará será más rectangular ó cuadrada.



# LA SOBERANIA DE LA FERTILIDAD

## Historia de la contracepción



“Desde los comienzos de la historia, hombres y mujeres han deseado poder decidir si querían tener hijos y en qué momento querían hacerlo. Los métodos anticonceptivos se han usado de un modo u otro por miles de años a través de la historia humana e incluso la prehistoria”

Historia de los métodos anticonceptivos Publicado por la Biblioteca Katharine Dexter McCormick, Planned Parenthood Federation of America, 2012

Un tema de gran importancia es la gestión de la fertilidad, lo confirma una investigación de Craig Hill publicado en *The journal of sex research* que plantea que de las ocho razones para tener relaciones sexuales, tener hijos es el motivo que menos mencionan los investigados.

Es así como encontramos que los métodos anticonceptivos se han usado desde la prehistoria, por medio de métodos rudimentarios que con el pasar del tiempo se han venido especializando en su eficacia. A continuación compartiremos algunos datos sobre como se gestionó la fertilidad en diferentes épocas y lugares del mundo.



Se cree que la representación más antigua de un hombre usando un condón durante el acto sexual está pintada en la pared de una cueva en Francia. Tiene entre 12,000 y 15,000 años de antigüedad



También en Egipto se encontró una ilustración de un condón, de tiene más de 3,000 años. Sin embargo, es difícil definir a través de la ilustración cuál era la intención del egipcio con el condón si por razones sexuales o rituales .

Las evidencias más concretas en la antigüedad se remiten a algunos papiros egipcios, como es el caso del papiro de Kahun mejor conocido como Papiros de Lahun que data de 1850 a.C. este papiro fue encontrado en 1889 en Lahun, Egipto, por el egiptólogo Flinders Petrie. En este papiro se haya un tratado de matemáticas y otro de obstetricia que señala sustancias anticonceptivas.



Entre estas, una mezcla pegajosa como la miel mezclada con el estiércol pulverizado de cocodrilo y natrón. El natrón es una sal compuesta de carbonato sódico, bicarbonato sódico, sulfato sódico y cloruro sódico, que en Egipto se encontraba en estado natural. Esa mezcla se aplicaba en toda la vagina y el cérvix para evitar la fecundación.

Otra evidencia de método de planificación un poco más reciente del antiguo Egipto, se encontró en el papiro de ebers 1550aC que menciona una técnica para evitar embarazos, por medio del uso de tampones hechos con hilos de algodón bañados en jugo fermentado de la planta de acacia, la acacia produce ácido láctico teniendo este una acción espermicida.



Los griegos también se ocupaban de este tema, En la primera mitad del Siglo VI, el médico Aetios propuso como método anticonceptivo que las mujeres froten en el cervix resina de cedro combinada con mirto, plomo, alumbre o vino. También propuso que paralelamente los hombres se cubrieran el pene con alumbre, granada, agalla o vinagre



Aristóteles recomendaba realizarse un baño vaginal con aceite de cedro, ungüento de plomo o incienso mezclados con aceite de oliva, Mientras que Dioscórides En el Siglo IV a.C. aconsejaba usar supositorios vaginales de menta Mezclada con miel, consignado en Su libro, De Materia Medica,



Para el Siglo II d C Sorano de Éfeso médico griego, ejerció su profesión en Alejandría y luego en Roma, considerado uno de los primeros ginecólogos del contexto, escribió varios tratados sobre las enfermedades de la mujer. Sorano descartó el uso de amuletos para evitar la concepción, y describió contraceptivos, métodos de aborto junto con las indicaciones y contraindicaciones respectivas.



Es importante anotar que Sorano de Éfeso es considerado uno de los primeros ginecólogos de la historia, reconocidos por la historia hegemónica, no obstante, a lo largo de la historia de la humanidad las mujeres son las primeras ginecólogas. Quién mejor para conocer su cuerpo que la misma mujer? Le reconocemos entonces a Sorano la posibilidad que tuvo de registrar la información de manera escrita, sin embargo, las parteras de la época eran unas excelentes ginecólogas.



En la India del Siglo I, para evitar embarazos, las mujeres usaban sal de roca bañada en aceite. Otro método practicado por las mujeres hindúes era el uso de miel, ghee (manteca clarificada) y semillas de los árboles palasha . También usaban excremento de elefante con agua. Las mujeres árabes de los Siglos X y XI endulzaban esta mezcla con miel .



Durante La Edad Media, las mujeres buscaron métodos anticonceptivos a pesar de ser una época oscura para el conocimiento. Además, había un gran temor fundado al parto y al aborto.

Los métodos anticonceptivos, eran transmitidos principalmente de manera oral a través de las mujeres curanderas. Aunque se dice que La mayoría de métodos carecían de lógica científica fueron usados de manera frecuente, sin embargo, con herramientas como las que tenemos en estos tiempos como la observación rigurosa del ciclo, se puede predecir con mayor asertividad pues es la sabiduría que emana del propio cuerpo.

Los conocimientos sobre anticoncepción comenzaron a desaparecer en Europa después del Siglo XIII. Las mujeres que poseían estos conocimientos tenían cada vez más miedo de transmitirlos, porque en esa época, divulgar esta información las ponía en riesgo de ser acusadas de brujas o herejes, el castigo era la tortura y la muerte.

En la época colonial, las mujeres en Norteamérica recibían información sobre anticoncepción de las Nativoamericanas o de sus esclavas. Las esclavas afroamericanas tenían gran destreza en el uso de la anticoncepción, ellas buscaron la forma de evitar traer hijos al mundo, pues sabían que serían utilizados como mano de obra o serían vendidos por los traficantes de esclavos.

Las mujeres africanas y las aborígenes norteamericanas de los Siglos XVII y XVIII entendían sus ciclos de fertilidad lo suficiente como para planificar sus familias. Sabían que la característica de su moco cervical podía ayudarles a evitar o planificar un embarazo.

La ciencia occidental llegó a esta misma conclusión hasta 1960, cuando los médicos australianos John y Evelyn Billings realizaron estudios que demostraron que el método de observación del moco cervical era clave para entender la fertilidad.





#### Método de amenorrea por lactancia

Una lactancia completa puede posponer la ovulación y por ende la menstruación, esto es lo que se denomina amenorrea por lactancia. Desde los comienzos de la historia, registrado desde la antigua Atenas y Roma, pasando por el Siglo XV y hasta fines del Siglo XIX, las mujeres han usado la lactancia extendida para espaciar sus embarazos. Sin embargo, se deben tener en cuenta unos aspectos importantes para su efectividad, por lo tanto, se recomienda no hacerlo hasta que conozcas en su totalidad cómo se debe hacer.



Durante siglos se han usado métodos similares en todo el mundo. En Asia, las mujeres en actividades sexuales pagas se colocaban discos de papel aceitados en el cuello del útero. Las mujeres de la Isla de Pascua usaban algas terrestres y algas marinas como métodos de barrera.



Las mujeres han usado esponjas, papel de seda, cera de abeja, caucho, algodón, pimienta, semillas, plata, raíces de los árboles, sal de roca, frutas, vegetales e incluso bolas de opio para cubrir el cuello del útero con el fin de evitar embarazos no planificados. El método consistía en el uso de diferentes ingredientes que bloquean la entrada del semen al útero además de acidificar el ambiente para que no sobreviva el espermatozoide.



En Sudáfrica se utilizaban vainas vegetales, en otras partes de África se usaban taponos de hierbas y raíces machacadas, en Japón, China y las Islas del Pacífico Sur empleaban fajas de algas marinas, musgo y bambú, y en la antigua Grecia usaban mitades de cáscaras de granada.

Al parecer, las esponjas fueron el método utilizado más comúnmente para bloquear y absorber el semen. La referencia más antigua al uso de las esponjas como método anticonceptivo se encuentra en el Talmud.



Dicen que en el Siglo XVIII, el “Dr. Condom” abastecía al rey fundas hechas de tejido animal para que no tuviera hijos ilegítimos y no contrajera enfermedades .

Los condones más antiguos se encontraron en los cimientos del Castillo Dudley en Inglaterra. Estaban hechos de tripa animal y se calculó que databan de aproximadamente 1640

Actualmente el condón de se ha tecnificado a tal manera que es uno de los métodos anticonceptivos de barrera más usados por su practicidad.

Para el año 1941, la mayoría de los médicos recomendaban el uso del diafragma como el método anticonceptivo más eficaz, sin embargo, la aparición de píldora anticonceptiva y la popularidad del DIU hizo que el diafragma y los capuchones cervicales dejaran de ser usados y hasta olvidados. No obstante, es uno de los métodos de barrera más efectivo usado con algún espermicida natural siempre y cuando sea usado con una pareja estable puesto que estos no evitan las enfermedades de transmisión sexual.



En 1960 la FDA aprobó la distribución de la píldora anticonceptiva gracias a los esfuerzos de las mujeres de apellidos de Sanger y McCormick quienes en una investigación se dieron cuenta que las mujeres indígenas ubicadas en el territorio mejicano tenían como método de planificación el consumo de una planta silvestre, la raíz del barbasco, también conocida como cabeza de negro. De esta planta se extrajo la progestina que Gregory Pincus combinó con estrógeno para crear la fórmula de la primera píldora.

“Mi ciclo menstrual es diferente, ya que tengo un dispositivo llamado Implanon con la duración de 5 años, antes tuve el de dos años, antes tuve el de dos años, he tenido varios cambios, ya que he tenido varios cambios y se han dado diferentes tipos de sangrado con el antiguo tenía un manchado rosadito y pequeño, y aparecía cada 6 meses y en cada manchado iba desapareciendo con el actual desapareció por completo. Escuchaba en mi entorno que es normal por el método, pero lo aconsejable sería aprender a conocer los pro y los contra del método. Al recibir el taller me di cuenta que el método intervenía para reconocer el ciclo menstrual, por ejemplo, en mi caso, la carga hormonal del método no permite mi sangrado, ni me permite identificar mis fases del ciclo menstrual y a nivel de salud me ha afectado ya que me ha producido dolor de cabeza, falta de concentración, caída del cabello, ansiedad y estrés, entonces he optado por pensar en quitar el método, me sería viable para mi estado de salud mejor es y tener un ciclo menstrual estable, sin contraindicaciones y para eso se debe tener en cuenta como conocer mi cuerpo y saber los días en que soy fértil, reconocer mis emociones en cada fase: Estoy segura de no hacerlo en estas condiciones, pero a salir optaré por hacerlo y tener una vida normal y tranquila.”

MI CICLO MENSTRUAL ES DIFERENTE YA QUE TENGO UN DISPOSITIVO LLAMADO IMPLANON CON LA DURACIÓN DE 5 AÑOS, ANTES TUVE EL DE DOS AÑOS, HE TENIDO VARIOS CAMBIOS, YA QUE HE TENIDO VARIOS CAMBIOS, SE HAN DADO DIFERENTES TIPOS DE SANGRADO CON EL ANTIGUO TENÍA UN MANCHADO ROSADITO Y PEQUEÑO Y APARECÍA CADA 6 MESES Y EN CADA MANCHADO IBA DESAPARECIENDO. CON EL ACTUAL DESAPARECIO POR COMPLETO, ESCUCHABA EN MI ENTORNO QUE ES NORMAL POR EL MÉTODO, PERO LO ACONSEJABLE SERÍA APRENDER A CONOCER LOS PRO Y LOS CONTRA DEL MÉTODO. AL RECIBIR EL TALLER ME DI CUENTA QUE EL MÉTODO INTERVENÍA PARA RECONOCER EL CICLO MENSTRUAL, POR EJEMPLO, EN MI CASO, LA CARGA HORMONAL DEL MÉTODO NO PERMITE MI SANGRADO, NI ME PERMITE IDENTIFICAR MIS FASES DEL CICLO MENSTRUAL Y A NIVEL DE SALUD ME HA AFECTADO YA QUE ME HA PRODUCIDO DOLOR DE CABEZA, FALTA DE CONCENTRACIÓN, CAÍDA DEL CABELLO, ANSIEDAD Y ESTRÉS, ENTONCES HE OPTADO POR PENSAR EN QUITAR EL MÉTODO, ME SERÍA VIABLE PARA MI ESTADO DE SALUD MEJOR ES Y TENER UN CICLO MENSTRUAL ESTABLE, SIN CONTRAINDICACIONES Y PARA ESO SE DEBE TENER EN CUENTA COMO CONOCER MI CUERPO Y SABER LOS DÍAS EN QUE SOY FÉRTIL, RECONOCER MIS EMOCIONES EN CADA FASE: ESTOY SEGURA DE NO HACERLO EN ESTAS CONDICIONES, PERO A SALIR OPTARÉ POR HACERLO Y TENER UNA VIDA NORMAL Y TRANQUILA.

ESCUCHAR CONSEJERÍA AYUDA QUE TENGAS <sup>MEJORES</sup> CAMBIOS A TU BIENESTAR  
 ATT: SAM  
 28 AÑOS  
 ALGUNOS DOLORÍDOS Y  
 TIEMPO DE DECISIONES A TU BIENESTAR

Escuchar consejería ayuda que tengas aprendizajes y toma decisiones para tu bienestar.  
 Att: Sam 28 años.

## Métodos anticonceptivos:

La sexualidad es una condición prioritaria para el desarrollo humano, por lo tanto debe ser liberada de carga moral y observarse desde el ámbito de los derechos y el respeto por las personas. Responsabilizarnos de nuestra sexualidad implica que solo en condiciones seguras podemos ser libres para disfrutar del placer compartido y la libertad para decidir o no procrear o quizás cuando y con qué frecuencia hacerlo.

En la Conferencia Mundial sobre la Mujer de Naciones Unidas de Beijing (1995), se declara que “los derechos humanos de las mujeres incluyen su derecho a ejercer el control y decidir libre y responsablemente sobre las cuestiones relativas a su sexualidad, incluida su salud sexual y reproductiva, libres de coerción, discriminación y violencia” y se reconoce que “la capacidad de las mujeres para controlar su fecundidad constituye una base fundamental para el disfrute de otros derechos”.

- Los anticonceptivos son conocidos por su acción para evitar la concepción. Sin embargo encontramos que el uso de estos métodos permite también tener acceso a uno de los derechos sobre libertad sexual y libertad reproductiva. Aprendamos las diferentes herramientas y métodos que existen.
- No existe el método perfecto, todos tienen algunas ventajas y desventajas, existen diferentes grados de eficacia y diferentes contraindicaciones lo cual hace que cada mujer o pareja valore que es lo mejor que se acomoda a su situación y/o estado de salud.

- La anticoncepción es una responsabilidad o decisión que debe ser compartida en pareja. no dejemos en manos de los mitos o de la falta de información la decisión del método que se debe usar.
- Para poder elegir es necesario conocer los métodos disponibles y valorar el que mejor se acomoda a tu situación personal.

## Tipos de métodos anticonceptivos



o **BARRERA:** estos métodos evitan por medio de una barrera física o química que los espermatozoides y los óvulos se encuentren. Podemos encontrar en este tipo de método: preservativo vaginal, preservativo masculino (condón), diafragma, capuchón cervical, espermicidas.

o **HORMONALES:** estos métodos están fabricados con sustancias que se parecen químicamente a las hormonas que las mujeres producen de forma natural en su cuerpo. La dosis y composición de cada método varia y su mecanismo de acción en el cuerpo es hacer que la fase de ovulación se suprima y que el moco cervical se espese durante todo el ciclo haciendo que los espermatozoides no puedan llegar hacia el útero. Entre los más conocidos se pueden encontrar la píldora, el anillo vaginal, la inyección, el implante subdérmico.



o **INTRAUTERINOS:** se llaman así debido a que estos dispositivos deben ponerse en el interior del útero, encontramos el Dispositivo Intra Uterino (DIU) de cobre y el DIU hormonal.



o **QUIRURGICOS:** estos métodos requieren de una intervención quirúrgica donde se busca que el espermatozoide no se encuentre con el óvulo. Podemos encontrar en el aparato femenino el corte de tubos uterinos y la ligadura de tubos uterinos; en los hombres la vasectomía.



o **NATURALES:** consisten en la auto-observación de tu cuerpo y seguimiento de los cambios que atraviesan las mujeres en el día a día y de los signos que el cuerpo muestra a través del ciclo menstrual. Estos métodos requieren de un gran conocimiento del ciclo para que sean eficaces y no son recomendables en edades tempranas donde la regularidad del ciclo menstrual no ha sido alcanzada. Se pueden clasificar como métodos naturales el método del ritmo, método Billings (seguimiento al moco cervical), temperatura basal y la posición de cervix (sintotérmico).

**Los métodos anticonceptivos nos permiten compartir el placer de forma segura y, bajo esta premisa, el bienestar, el placer en nuestras relaciones y el poder decidir de manera informada sobre nuestro cuerpo.**

## MÉTODOS NATURALES:

- **CALENDARIO**

Implica llevar la cuenta de los días del ciclo mensual para identificar el comienzo y el final del período fértil

- **BILLINGS**

Es el método de moco cervical que se basa en la observación cuidadosa de los patrones del moco durante el transcurso del ciclo menstrual.

- **SINTOTÉRMICO**

Es el método que cambia el monitoreo de secreciones cervicales, monitoreo de la temperatura corporal basal, monitoreo de la latura y apertura del cuello uterino y seguimiento de su ciclo menstrual detallado.

### DESCRIPCIÓN DE LOS MÉTODOS NATURALES:

- Los métodos llamados naturales consisten en la planificación o prevención del embarazo basándose en la observación de signos y síntomas naturales de las fases del ciclo menstrual, de manera que se evita la penetración pene-vagina los días potencialmente fértiles.

- Estos métodos requieren un gran conocimiento del ciclo menstrual para que sean eficaces y que, se asuma la responsabilidad compartida de los cambios en las prácticas eróticas.

### VENTAJAS

- Se debe estar atento a los cambios que se producen en el cuerpo o llevar la cuenta de los días, según las reglas de cada método específico.

- No tienen efectos secundarios ni riesgos para la salud.

- No es necesario realizar ningún procedimiento y, en general, no requieren de suministros excepto del termómetro para medir temperatura corporal.

- Ayudan a las mujeres a conocer su propio cuerpo y su fertilidad.

- Permite que algunas parejas observen sus normas religiosas o culturales sobre la anticoncepción.

- Pueden ser utilizados para identificar los días fértiles, tanto por mujeres que quieren quedar embarazadas como por mujeres que desean evitar el embarazo.

- Todas las mujeres pueden utilizar estos métodos. No hay ninguna afección que impida utilizar estos métodos, aunque hay algunas que pueden hacer más difícil utilizarlos de manera efectiva.

### DESVENTAJAS

- No protege de algunas ITS, ni tampoco VIH.

- Este método no es recomendable para mujeres jóvenes que están en una etapa de transición y presentan irregularidades en el ciclo debido a que las consecuencias de la falta de eficacia son mayores desde el punto de vista psicosocial.

### OBSERVACIONES:

Debe realizarse un monitoreo de forma permanente, disciplinada para encontrar la información que nuestro cuerpo quiere compartimos. Las mujeres debemos observarnos, tocarnos y aprender a leer cada uno de los signos, para entender como Auto Gestionar nuestra propia Fertilidad.

## METODOS DE BARRERA

### • PRESERVATIVO FEMENINO

- Son fundas de poliuretano o nitrilo, con un anillo en cada extremo, uno de sus extremos es abierto para permitir la introducción del pene y el otro es cerrado y es el que entra en contacto con el cervix de la mujer e impide la salida de los espermatozoides..
- Su función es realizar una barrera física que impide que los espermatozoides ingresen al canal vaginal durante la eyaculación, evitando así embarazos y adicional protege de contagio por infecciones.
- Puede ser colocado hasta 8 horas antes de tener relaciones.
- Se pueden utilizar con geles espermicidas.

### VENTAJAS

- Protege de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
- Es fácil de usar
- No tiene efectos secundarios.
- Están lubricados para facilitar la colocación y la penetración.



Imagen tomada de:  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pr%C3%A9servatif\\_f%C3%A9minin.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pr%C3%A9servatif_f%C3%A9minin.jpg)

- Para colocarlo el pene no tiene que estar erecto debido a que se introduce en el canal vaginal.
- Su uso no requiere seguimientos médicos.
- Por ser de poliuretano es apto para las personas alérgicas al latex.

### DESVENTAJAS

- Se necesita un poco más de práctica para su correcta utilización. Si no se usa correctamente pierde efectividad e incluso puede romperse. Te recomendamos que leas bien las instrucciones.
- Tiene menor eficacia que el preservativo masculino en la prevención de ITS y de embarazos.
- Sirve para penetración vaginal y no sirve para penetración anal.
- Puede romperse si está mal conservado o si se utiliza una talla que no es la adecuada.
- Es difícil de conseguir y tiene un precio alto.

### OBSERVACIONES:

- Es de un solo uso.
- No puede perderse dentro del cuerpo de la mujer.
- Nunca debe usarse dos preservativos juntos. Esto en lugar de aumentar la eficacia lo que puede hacer es que se rompa.
- Es necesario retirar después de su uso y eliminarlo en la basura, nunca en el inodoro.

## • PRESERVATIVO MASCULINO

- Son fundas impermeables que se ponen en el pene erecto, la mayoría están hechas de látex.
- Su función es realizar una barrera física que impide que los espermatozoides ingresen al canal vaginal durante la eyaculación, evitando así embarazos y adicional protege de contagio por infecciones.
- Debe ser colocado antes de la penetración vaginal o anal para asegurar la protección.
- Se puede usar con lubricantes de base acuosa debido a que algunos oleosos (aceite) pueden romper el látex.

## VENTAJAS

- Protege de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
- Es fácil de usar
- No tiene efectos secundarios.
- Están lubricados para facilitar la colocación y la penetración.
- Para colocarlo el pene no tiene que estar erecto debido a que se introduce en el canal vaginal.
- Su uso no requiere seguimientos médicos.
- Por ser de poliuretano es apto para las personas alérgicas al látex.



Imagen tomada de:  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Overview\\_condoms\\_of\\_different\\_brands.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Overview_condoms_of_different_brands.jpg)

## DESVENTAJAS

- Se necesita un poco más de práctica para su correcta utilización. Si no se usa correctamente pierde efectividad e incluso puede romperse. Te recomendamos que leas bien las instrucciones.
- Tiene menor eficacia que el preservativo masculino en la prevención de ITS y de embarazos.
- Sirve para penetración vaginal y no sirve para penetración anal.
- Puede romperse si está mal conservado o si se utiliza una talla que no es la adecuada.
- Es difícil de conseguir y tiene un precio alto.

## OBSERVACIONES

- Es de un solo uso; aunque no haya eyaculación y se haya utilizado debe descartarse desde el primer uso.
- Nunca debe usarse dos preservativos juntos. Esto en lugar de aumentar la eficacia lo que puede hacer es que se rompa.
- Es necesario retirar después de la eyaculación cuando el pene está erecto para evitar derrames de semen.

## • DIAFRAGMA

- Es un capuchon de goma de latex o silicona que se coloca dentro de la vagina cubriendo el cuello del útero para que actue como barrera impidiendo que los espermatozoides puedan pasar al útero.
- Se debe recubrir con gel espermicida por las dos caras en cada uso.
- Se debe insertar antes de iniciar la penetración y no debe retirarse hasta 6 horas después de la eyaculación.
- Hay varias tallas.



Imagen tomada de:  
[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5d/Contraceptive\\_diaphragm.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5d/Contraceptive_diaphragm.jpg)

## VENTAJAS

- No tiene efectos secundarios.
- Es reutilizable, Se debe lavar y conservar seco adecuadamente.
- Después de que te indiquen tu talla y modo de uso, no requiere seguimiento médico.
- Cuando lo aprendes a utilizar es tan fácil como ponerte un tampón.

## DESVENTAJAS

- No protege de algunas ITS, ni tampoco VIH
- Necesitas prever la penetración para insertarlo por lo menos 30 minutos antes.

- Algunas mujeres les cuesta usarlo o no pueden usarlo.
- El diafragma no puede pasar a través del cuello uterino. No puede entrar en el útero ni, de ningún modo, perderse en el cuerpo de la mujer.
- No causan cáncer cervicouterino

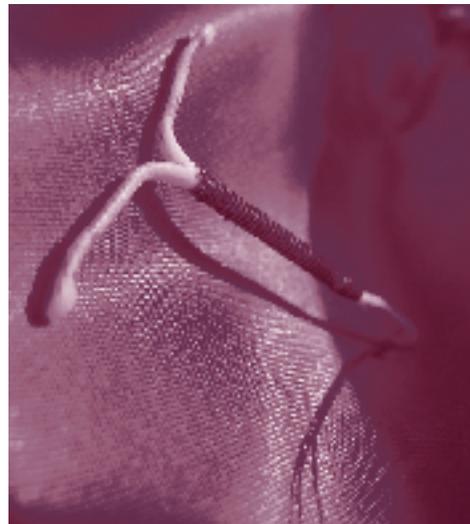
## OBSERVACIONES

- Antes de comenzar a utilizarlo puede ser necesaria una exploración ginecológica. El proveedor debe seleccionar un diafragma que se ajuste adecuadamente.
- Puede ser usado 6 semanas después de parto o aborto porque es necesario que el cuello uterino recupere su estado.
- No utilizar si hay antecedente de síndrome de Shock Tóxico

## MÉTODOS INTRAUTERINOS

### • DIU DE COBRE

- Es un dispositivo en forma de T de plástico de 4-5 cm de largo, recubierto con un hilo de cobre enrollado, y puede tener diferentes formas.
- Su acción anticonceptiva se debe al cobre que tiene efecto espermicida.
- Debe ser insertado por personal médico.



- Dura unos 5 años (dependiendo de la carga: el DIU de carga alta tiene una eficacia probada de hasta 12 años).

### VENTAJAS

- Es un método de larga duración. Puede usarlo cualquier mujer.
- Una vez es extraído se recupera la fertilidad inmediatamente.
- Tiene una eficacia alta (98%)

Imagen tomada de:  
<https://www.flickr.com/photos/jairus/5007140130>



### DESVENTAJAS

- No previene ITS.
- Es mas tolerado por mujeres que han estado en embarazo.
- Debe ser colocado y removido por profesional médico.
- Requiere asesoramiento medico y segimiento médico.
- Se puede mover de su ubicación y generar problemas médicos (poco probable)
- Hay riesgo de inflamación pelvica.
- Puede gearar mayor espasmos o dolores durante la menstruación.

### OBSERVACIONES

- Puede producir aumento en el sangrado menstrual y aumentar los días de sangrado.
- No debe utilizar copa menstrual debido a que el vacio generado puede hacer que se mueva el dispositivo.
- Su colocación no requiere anestesia general.

- **DIU HORMONAL**

- Es un dispositivo en forma de T de plástico de 3 cm de larg. Actua liberando pequenas dosis continuas de hormona sintética. Hay distintos tipos y tamaños según su carga hormonal y la duración de su efectividad.

**VENTAJAS**

- Menor riesgo de enfermedad inflamatoria pe;yica comparado con el DIU de cobre.
- Es un método de larga duración. Puede usarlo cualquier mujer.
- Una vez es extraído se recupera la fertilidad inmediatamente.
- Tiene una eficacia alta (98%)

**DESVENTAJAS**

- No previene ITS.
- Es mas tolerado por mujeres que han estado en embarazo.
- Debe ser colocado y removido por profesional médico.
- Requiere asesoramiento medico y segimiento médico.

- Se puede mover de su ubicación y generar problemas médicos (poco probable)

- Algunos cambios físicos probables son: Presencia de acné, cefaleas mayor sensibilidad o dolor en los senos, náuseas, aumento de peso, mareos y cambios del estado de ánimo.

**OBSERVACIONES**

- Está contraindicado cuando se ha tenido cancer de seno, hepático y tromboembolismo agudo

- Su colocación no requiere anestesia general.

- Puede producir aumento en el sangrado menstrual y aumentar los días de sangrado.

- No debe utilizar copa menstrual du debido a que el vacio generado puede hacer que se mueva ell dispositivo.

- En algunas mujeres puede hacer que el sangrado durante la menstruación sea más leve y puede suprimir la menstruación durante muchos meses (amenorrea) debido a la acción hormonal.



Imagen tomada de:  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Diu\\_hormonal](https://es.wikipedia.org/wiki/Diu_hormonal)

## MÉTODOS DEFINITIVOS

### • CORTE DE TUBOS UTERINOS

• Método quirúrgico permanente que tiene el objetivo de generar una anticoncepción definitiva por medio de una cirugía muy sencilla en la cual se cortan o ligan las trompas uterinas de manera los óvulos liberados por los ovarios no pueden avanzar por las trompas y, por lo tanto, no se encuentran con los espermatozoides.

• Procedimiento realizado a través de la laparoscopia o la histeroscopia.



### VENTAJAS

- No tiene efectos secundarios
- Su eficacia es muy alta (99%)
- No afecta al ciclo menstrual ni produce otros cambios en el cuerpo.

### DESVENTAJAS

- No previene ITS

### • VASECTOMIA

• Método quirúrgico que tiene el objetivo de bloquear los conductos deferentes, impidiendo que los espermatozoides lleguen a las vesículas seminales y formen parte del semen. En la eyaculación, se sigue expulsando el semen, pero no puede dar lugar a un embarazo.

### VENTAJAS

- No tiene efectos secundarios
- Su eficacia es muy alta (99%).
- No afecta el desempeño sexual masculino.

### DESVENTAJAS

- No previene ITS

### OBSERVACIONES

• Es efectiva recién tres meses después de haber sido realizada. En ese período debe usarse otro método anticonceptivo. • La vasectomía pretende ser permanente. En algunos hombres es posible realizar una intervención quirúrgica de reversión de la vasectomía, aunque es frecuente que la reversión no conlleve un embarazo. El procedimiento es difícil y caro, y resulta complicado encontrar proveedores capaces de realizar esta intervención quirúrgica. Por lo tanto, se debe considerar que la vasectomía es irreversible.

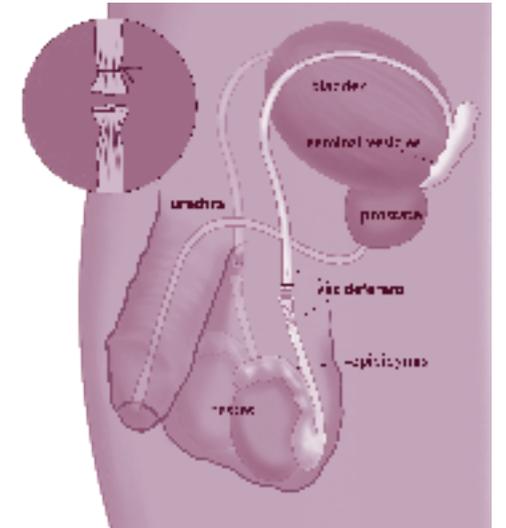


Imagen tomada de:  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Open\\_Vasectomy\\_.jpeg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Open_Vasectomy_.jpeg)

## MÉTODOS HORMONALES

Los métodos hormonales se basan en la utilización de hormonas similares a las que produce el cuerpo femenino.

Su mecanismo de acción es:

- Impedir la ovulación.
- Alterar el estado natural del cérvix y del endometrio para impedir que se llegue a producir la fecundación (en el caso improbable de que hubiese habido ovulación) y la implantación del óvulo en el endometrio.
- Disminuir o eliminar la cantidad de sangrado.

Hay diferentes métodos hormonales, que varían tanto en su composición como en la dosis de hormonas. Se pueden agrupar en dos tipos: los combinados (estrógenos y progesterona) y los de gestágenos.

Es fundamental el asesoramiento y control médico debido a los efectos secundarios que tienen y porque no es un método recomendable para todas las mujeres.

Así que no se automedique. Si necesita más información o está decidida a utilizar alguno de estos métodos acuda a un profesional de la salud.

### • PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS

• Son comprimidos de toma diaria hechos a base de hormonas que evitan la ovulación. Pueden encontrarse en presentación de 21 o 28 comprimidos.

• Se toman por vía oral diariamente a la misma hora durante 28 días. Cuando se acaba el blíster, comienza el siguiente.

### VENTAJAS

- Es uno de los métodos más seguros para evitar embarazo cuando se usan de forma correcta (98%)
- Es fácil de usar
- Se puede tomar durante la lactancia.
- Su efecto es reversible. Si se suspende la toma, la fertilidad se recupera rápidamente.
- Son fáciles de obtener en farmacias o centros de salud.

### DESVENTAJAS

• No protege de las ITS o del VIH

• Hay que recordar tomarla cada día. Los olvidos o no seguir la pauta horaria pueden reducir la eficacia.

- Los vómitos o diarreas pueden reducir la eficacia.
- El sangrado generado en la fase menstrual es realizado por privación.
- Puede tener algunos efectos secundarios indeseados. No todas las píldoras sirven para todas las mujeres.
- Puede tener algunas contraindicaciones médicas en algunas enfermedades o tratamientos.

### OBSERVACIONES

• Es necesario mantener una rutina para tomar un comprimido cada día a la misma hora. ¡Interrumpir u olvidar la toma de comprimidos disminuye su eficacia.

### • ANILLO VAGINAL

- Aro de plástico flexible que tiene las hormonas en su interior.
- Se introduce en la vagina y permanece en su interior durante 21 días. Los siguientes 7 días se descansa y se produce un sangrado.
- A través de unos pequeños poros del anillo se va liberando medicamento, que es absorbido por la mucosa de la vagina.
- Tiene vigencia sólo para un ciclo. Cada mes debe ser cambiado

### VENTAJAS

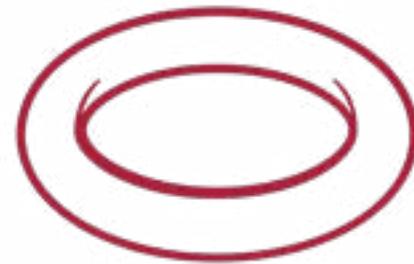
- No requiere atención diaria ya que se pone una vez al mes.
- Se coloca y retira fácilmente.
- No se nota si está bien colocado
- Alta eficacia anticonceptiva (99%) si es bien usado.
- Su efectividad no se reduce en caso de diarrea o vomitos.

### DESVENTAJAS

- Requiere control de calendario exacto para retirarlo y colocar luego un anillo nuevo.
- Si se sale por accidente no debe estar fuera de la vagina más de 3 horas, para que permanezca el efecto contraceptivo.
- No es adecuado para mujeres fumadoras mayores de 35 años.
- Su costo es mayor al de las píldoras

### OBSERVACIONES

- Se puede utilizar tampon y anillo vaginal a la vez.



### • INYECCIÓN

- Se administra en una inyección intramuscular de hormonas cada mes o cada tres meses según la presentación.

### VENTAJAS

- Es un método muy eficaz.

### DESVENTAJAS

- Requiere asesoramiento y seguimiento médico.
- Una vez que se interrumpe el tratamiento se puede tardar varios meses en recuperar la fertilidad.
- Puede disminuir la densidad ósea mientras se usa pero se recupera al dejar de utilizarlo.

### OBSERVACIONES

- Es importante respetar la fecha de la nueva inyección, de lo contrario pierde efectividad.
- Al inicio puede generar irregularidades en la menstruación. Luego se regulariza y puede disminuir o ausentarse el sangrado menstrual.
- No hace falta hacer un descanso del método después de un cierto tiempo. personas que estén amamantando o presentan alguna contraindicación.

### • PARCHE DÉRMICO

- Es una especie de Sticker o pegatina que se coloca en la piel.
- El parche libera las hormonas de forma continua y estas entran al organismo a través de la piel.
- Se puede pegar en la parte baja del abdomen, las nalgas, la parte superior del brazo o la espalda y se mantiene por una semana.

#### VENTAJAS

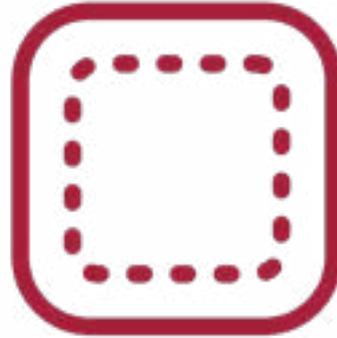
- Alta eficacia anticonceptiva.
- No requiere atención diaria aunque debe ser cambiado cada semana.
- Fácil de colocar y retirar.
- Su efectividad no se reduce en caso de vomitos o diarrea.

#### DESVENTAJAS

- Requiere de control calendario para la colocación del nuevo parche cada semana y los tiempos de descanso.
- Puede causar reacciones en la piel en la zona donde se pega.
- No adecuado para mujeres fumadoras mayores de 35 años

#### OBSERVACIONES

- Se debe repetir el proceso de cambio de parche durante 3 semanas (21 días en total) y en la cuarta semana no se pone parche.



### • IMPLANTES SUBDÉRMICOS

- Es una varilla de plástico flexible de unos 4 centímetros de largo que se inserta debajo de la piel (normalmente en el antebrazo) y que libera la hormona de forma continuada durante 3 años.
- Debe ser insertado por profesionales de la sanidad.

#### VENTAJAS

- Es un método muy eficaz.

#### DESVENTAJAS

- En las mujeres con obesidad puede durar su eficacia menos tiempo, por lo que debe sustituirse a partir del segundo año de uso.
- Requiere asesoramiento y seguimiento médico.

#### OBSERVACIONES

- Al principio, las menstruaciones pueden ser irregulares o prolongadas. Luego puede disminuir o ausentarse el sangrado menstrual.
- No es cierto que siempre provoque aumento de peso.

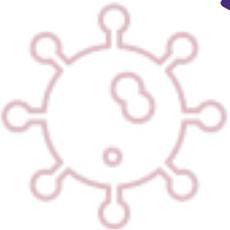


“Mi ciclo menstrual es diferente a las demás chicas porque estoy planificando con Yadel. Antes de planificar mi sangrado era abundante, en sí me duraba hasta 6 días sangrando, el color era rojo y café, y siempre mi estado de ánimo era pésimo, la pasaba de mal genio y ahora que tengo el Yadel es totalmente diferente, no es frecuente. Lo único de este dispositivo es que no me facilita el momento de saber cuándo estoy ovulando, y no poder sentir las sensaciones que tiene mi cuerpo cuando ovulo

Britney G. 24



# PROTEJO MI TERRITORIO DE LAS ITS



- **Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)**

son un conjunto de manifestaciones o padecimientos de gravedad variable que se transmiten de persona a persona generalmente por el contacto sexual sin protección ya sea vaginal o anal, sin embargo también se pueden transmitir mediante el sexo oral, por la vía perinatal, por vía sanguínea, por el uso de juguetes eróticos compartidos, por roces, lamidas entre otros.

Hay varios tipos de microorganismos que provocan ITS. Las causadas por microorganismos como las bacterias generalmente pueden curarse. En general, no se pueden curar las ITS causadas por virus, aunque se puede dar tratamiento para aliviar los síntomas.

Algunas ITS son infecciones del sistema reproductivo, pero no todas estas infecciones son ITS, es decir, no todas las infecciones del sistema reproductivo se transmiten por vía sexual (en encuentros eróticos) o en exclusiva por esta vía.

### Existen tres principios básicos para prevenir las ITS:

1. Información: buscar la información veraz, que sea de una fuente confiable para que cada persona la utilice como una herramienta que le permita apropiarse de su sexualidad, además de autogestionar la protección adecuada y poder combatir los mitos y estigmas referente a este tema que no deja de ser tabú.
2. Responsabilidad: para que este principio se dé, debemos conocernos, saber lo que se quiere, lo que le gusta y lo que no. Y qué quiere y le gusta a la otra persona. Tener relaciones consensuadas, llenas de buen trato. No basta con la protección y la prevención.
3. Controles médicos: estos son fundamentales a la hora de atender a tiempo cualquier ITS. Recuerda que estas pueden ser asintomáticas (es decir no presentar síntomas) o con síntomas muy leves que con el paso del tiempo pueden generar consecuencias graves.

Ante cualquier síntoma que presentes o tengas inquietudes debes consulta con el personal salud lo antes posible para que puedan diagnosticar y tratar de manera oportuna, para así evitar su transmisión y sus complicaciones.

Sin tratamiento oportuno, muchas de las ITS pueden provocar serios problemas de salud como esterilidad, impotencia, problemas del sistema nervioso que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios y los músculos y en ocasiones podrían llegar a provocar la muerte.

## ITS:

### • VPH

“Infección que provoca verrugas en varias partes del cuerpo, según la cepa.

El virus del papiloma humano (VPH) es la enfermedad de transmisión sexual (ETS) más común.”

### FORMA TRANSMISION

- “Por relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin protección
- De madre a hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia.”

### SÍNTOMAS

Muchas de las personas con VPH no desarrollan síntomas, aunque igualmente pueden infectar a otras personas mediante el contacto sexual. Los síntomas incluyen verrugas en los genitales o la piel de los alrededores. Picazon

### CURA

Las verrugas pueden desaparecer por sí solas. El tratamiento se enfoca en eliminar las verrugas. Para ambos sexos, se recomienda aplicar una vacuna que evita las cepas de VPH con más probabilidades de causar verrugas genitales y cáncer cervical.



Imagen tomada de:  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:HPV\\_causing\\_cervical\\_cancer.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:HPV_causing_cervical_cancer.jpg)

### • Herpes genital

“Infección de transmisión sexual frecuente caracterizada por dolor y llagas en los genitales. Es causada por el virus del herpes simple y puede afectar tanto a los hombres como a las mujeres.”

### FORMA TRANSMISION

- “Por relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin protección.
- De madre a hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia.”

### SÍNTOMAS

“Los primeros síntomas son dolor, comezón y pequeñas llagas. Forman úlceras y escaras. Después de la infección inicial, el herpes genital permanece latente en el cuerpo. Los síntomas pueden volver a aparecer durante años.

Áreas de dolor: pene o vagina

Circunstancias en que se presenta el dolor: al orinar

También comunes: dolor genital, erupción cutánea o sensación de hormigueo”

### CURA

Se pueden usar medicamentos para controlar los brotes.

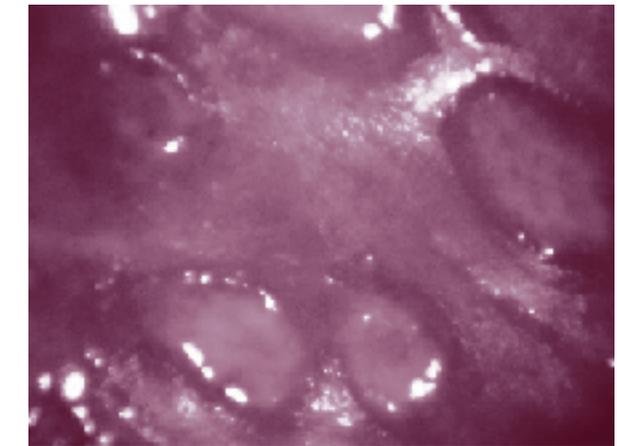


Imagen tomada de:  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Herpes\\_genitalis.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Herpes_genitalis.jpg)

## Clamidia

“Infección de transmisión sexual común que puede ser asintomática.

La clamidia afecta a las personas de todas las edades, pero es más común en las mujeres jóvenes.”

### FORMA TRANSMISION

- “Por contacto sexual
- Por relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin protección.
- De madre a hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia.”

### SÍNTOMAS

“Muchas de las personas con clamidia no desarrollan síntomas, aunque igualmente pueden infectar a otras mediante el contacto sexual. Los síntomas incluyen dolor genital y secreciones de la vagina o el pene.

Áreas de dolor: abdomen inferior, ojos, pelvis, testículo o vagina

Circunstancias en que se presenta el dolor: al orinar o durante las relaciones sexuales

Ingle: flujo vaginal anormal, sangrado vaginal o secreción del pene

También comunes: sangrado vaginal o secreción ocular”

### CURA

Se recomienda la terapia antibiótica para el paciente afectado y sus parejas sexuales. También deben hacerse controles médicos para comprobar que no haya otras infecciones de transmisión sexual.

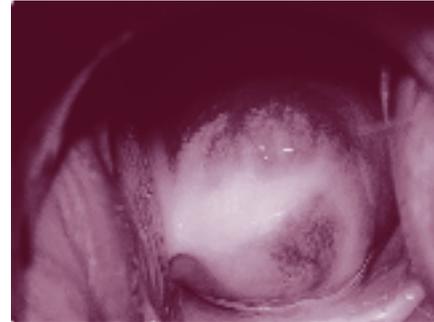


Imagen tomada de:  
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:SOA-Chlamydia-trachomatis-female.jpg>

## • Cándida

“Infección fúngica en la vagina y los tejidos de la apertura de la vulva.

Este tipo de infección fúngica es causada por un hongo denominado cándida.”

### FORMA TRANSMISION

No se considera una enfermedad de transmisión sexual, ya que puede padecerse sin haber tenido relaciones sexuales aunque cuando una mujer tiene infección por cándida puede transmitirla al hombre a través del sexo oral y/o vaginal.

### SÍNTOMAS

“Esta afección puede causar inflamación, comezón intensa y una secreción espesa y blanca de la vagina.

Áreas de dolor: vagina

Circunstancias en que se presenta el dolor: al orinar o durante las relaciones sexuales

Ingle: flujo vaginal, picazón vaginal, inflamación de la vulva o inflamación vaginal

También comunes: enrojecimiento”

### CURA

Una única dosis de un antimicótico oral o la aplicación de una crema antimicótica durante uno a tres días curan las infecciones leves. Las infecciones graves requieren un tratamiento a largo plazo.

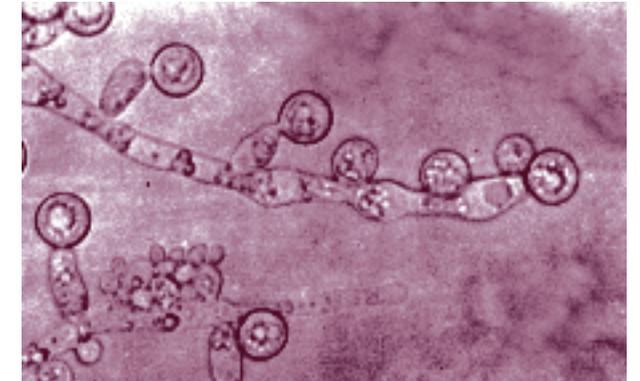


Imagen tomada de:  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Candida\\_albicans\\_2.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Candida_albicans_2.jpg)

- **Gonorrea**

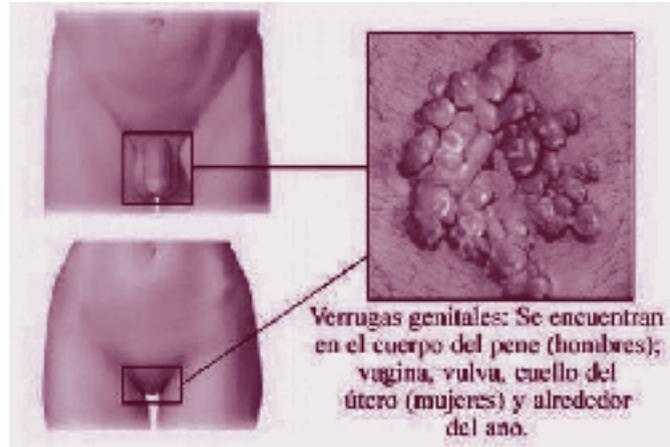
“Infección bacteriana de transmisión sexual que, si no se trata, puede ser causa de infertilidad.

Los chequeos frecuentes pueden ayudar a detectar casos en los que hay una infección que no presenta síntomas.”

**FORMA TRANSMISION**

“Por contacto sexual

Por relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin protección.



Verrugas genitales: Se encuentran en el cuerpo del pene (hombres); vagina, vulva, cuello del útero (mujeres) y alrededor del ano.

De madre a hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia.”  
Imagen tomada de: [https://pbs.twimg.com/media/DdrLlioVAAlkV\\_8.jpg](https://pbs.twimg.com/media/DdrLlioVAAlkV_8.jpg)

**SÍNTOMAS**

“Los síntomas incluyen micción dolorosa y excreciones anormales del pene o la vagina. Los hombres sienten dolor en los testículos y las mujeres pueden sentir dolor en la zona inferior del vientre. En algunos casos, la gonorrea no presenta síntomas.

Puede no presentar síntomas, pero las personas pueden sufrir:

Áreas de dolor: abdomen inferior, pelvis, testículo o vagina

Circunstancias en que se presenta el dolor: al orinar o durante las relaciones sexuales

Ingle: aumento del flujo vaginal, flujo vaginal anormal o secreción del pene

También comunes: dolor de garganta, fiebre, menstruación irregular, necesidad frecuente de orinar o pus”

**CURA**

La gonorrea se puede tratar con antibióticos.

- **Sífilis**

“Infección bacteriana, generalmente de transmisión sexual, que comienza con una llaga indolora.

La sífilis se desarrolla en etapas y los síntomas pueden variar en cada una de ellas.”

**FORMA TRANSMISION**

“Por contacto sexual

Por relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin protección

Por elementos en contacto con sangre (agujas sucias o sangre sin analizar)

De madre a hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia.”



Imagen tomada de: <https://www.actasdermo.org/es-manifestaciones-cutaneas-atipicas-sifilis-articulo-S0001731015005074>

**SÍNTOMAS**

“La primera etapa se caracteriza por la aparición de llagas indoloras en los genitales, el recto o la boca. Una vez que se cura la llaga inicial, la segunda etapa se caracteriza por la aparición de un sarpullido. Luego, no se presentan síntomas hasta la última etapa, que puede ocurrir años después. La etapa final puede provocar daños en el cerebro, los nervios, los ojos o el corazón.

Las personas pueden sufrir:

Ingle: crecimientos como verrugas en los genitales, flujo vaginal, llagas o úlceras indoloras

Piel: erupciones, protuberancia pequeña o úlceras

También comunes: dolor de garganta, fatiga, ganglios linfáticos inflamados, picazón, pérdida de peso, salpullido en las palmas de las manos y plantas de los pies, hinchazón del revestimiento rectal o úlcera buca”

**CURA**

La sífilis se trata con penicilina. Las parejas sexuales también deben recibir el tratamiento.

### • VIH/SIDA

El VIH ocasiona el SIDA y, además, interfiere con la capacidad del cuerpo de combatir infecciones.

### FORMA TRANSMISION

- “El virus se puede transmitir mediante el contacto con la sangre, el semen o los fluidos vaginales infectados. Por elementos en contacto con sangre (agujas sucias o sangre sin analizar)
- Por relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin protección
- De madre a hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia.”

### SÍNTOMAS

“Al cabo de pocas semanas de la infección con el VIH, pueden aparecer síntomas como fiebre, dolor de garganta y fatiga. Luego, la enfermedad suele ser asintomática hasta que se convierte en SIDA. Los síntomas incluyen pérdida de peso, fiebre o sudores nocturnos, infecciones recurrentes y fatiga.

Las personas pueden sufrir:

Áreas de dolor: abdomen

Circunstancias en que se presenta el dolor: al tragar

Tos: seca

Todo el cuerpo: fatiga, fiebre, malestar, pérdida de apetito, sudoración o sudores nocturnos

Gastrointestinales: diarrea líquida, diarrea persistente, náusea o vómitos

Garganta: dificultad para tragar o dolor

Ingle: hinchazón o llagas

Boca: lengua blanca o úlceras

También comunes: infección oportunista, dolor de cabeza, erupción cutánea, ganglios linfáticos inflamados, manchas rojas, neumonía, pérdida de peso intensa e involuntaria o sapito”

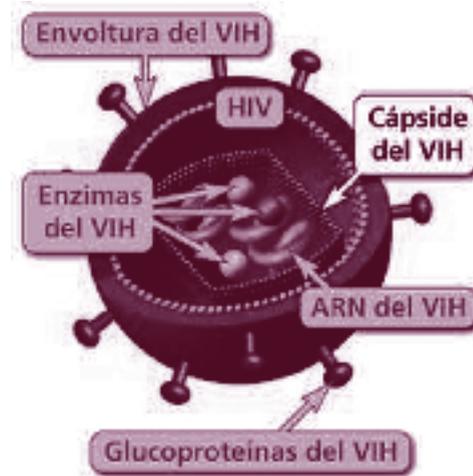


Imagen tomada de: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vih-sida.jpg>

### CURA

No existe una cura para el SIDA, pero la observancia estricta de la terapia antirretroviral puede disminuir significativamente el progreso de la enfermedad y evitar infecciones y complicaciones secundarias.

### • Tricomoniasis

“Infección de transmisión sexual causada por un parásito.

La tricomoniasis es una de las infecciones de transmisión sexual más comunes.

### FORMA TRANSMISION

Los factores de riesgo son tener varias parejas sexuales y no usar preservativo durante el acto sexual.”

Por relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin protección.

“La tricomoniasis causa secreciones vaginales fétidas, picazón en los genitales y micción dolorosa en las mujeres.

Por lo general, los hombres no presentan síntomas. Las complicaciones incluyen riesgo de parto prematuro en las mujeres embarazadas.

### SÍNTOMAS

Puede no presentar síntomas, pero las personas pueden sufrir: Áreas de dolor: abdomen

Circunstancias en que se presenta el dolor: al orinar o durante las relaciones sexuales

Ingle: irritación vaginal, flujo vaginal, inflamación de la vulva, inflamación del cuello uterino, inflamación vaginal, olor vaginal o picazón vaginal”

### CURA

El tratamiento consiste en que ambos miembros de la pareja tomen una dosis elevada de un determinado antibiótico oral.

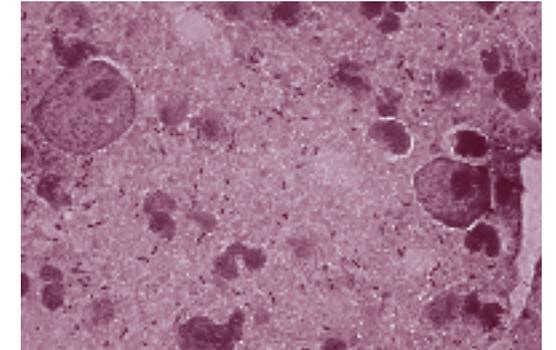


Imagen tomada de: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Trichomonas\\_Gram\\_stain.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Trichomonas_Gram_stain.jpg)

- **Vaginitis**

“Inflamación de la vagina que puede ocasionar secreciones, picazón y dolor.

**FORMA TRANSMISION**

La vaginitis es generalmente ocasionada por un cambio en el equilibrio normal de las bacterias vaginales, una infección o una reducción en los niveles de estrógeno después de la menopausia.”

**SÍNTOMAS**

“Los síntomas incluyen secreciones vaginales anormales, picazón o irritación, micción dolorosa y dolor durante las relaciones sexuales.

Las personas pueden sufrir:

Áreas de dolor: vagina

Circunstancias en que se presenta el dolor: al orinar o durante las relaciones sexuales

Ingle: flujo vaginal anormal, irritación vaginal, olor vaginal o picazón vaginal”

**CURA**

El tratamiento consiste en suministrar medicamentos que se ocupen de la causa subyacente. (Antifúngico, Antibiótico y Hormona)

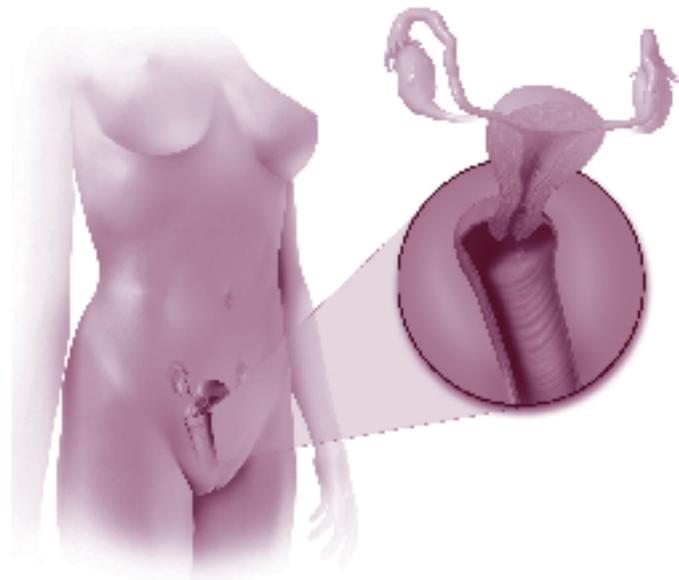


Imagen tomada de:  
<https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Vaginitis>

# PREGUNTAS Y RESPUESTAS DURANTE EL PROCESO

- **¿Cuál es el mejor método anticonceptivo que puedo usar?**

Es importante que el método elegido sea eficaz, de manera que nos sintamos seguras y tranquilas para disfrutar de las relaciones eróticas en las que realizamos la penetración pene-vaginal. También, que se adecue a nuestras necesidades personales y a nuestras relaciones, ya que podemos no sólo buscar la anticoncepción sino también evitar ITS. Conocer el método nos da más seguridad para actuar y buscar soluciones en caso de que surja alguna dificultad. Si tus circunstancias cambian, puedes valorar cambiar tu método

- **Puedo usar al tiempo un preservativo masculino y uno femenino para doble seguridad?**

No. El roce entre preservativos puede hacer que se rompan y acabar con la barrera protectora.

- **¿Puede una mujer con migrañas o auras utilizar un método hormonal?**

Si una mujer ha estado tomando AOC durante mucho tiempo, ¿todavía estará protegida del embarazo si deja de tomarlos? No. La mujer está protegida solo mientras tome las píldoras con regularidad.

- **¿Cuánto tiempo tarda una mujer en quedarse embarazada después de dejar de tomar los AOC?**

Las mujeres que dejan de tomar AOC pueden quedarse embarazadas tan rápido como las que dejan de usar métodos no hormonales. Los AOC no retrasan la recuperación de la fertilidad de la mujer tras dejar de utilizarlos. En general, el patrón de sangrado que tenía la mujer antes de comenzar a usar los AOC se recupera al dejar de tomarlos, aunque algunas mujeres tendrán que esperar unos pocos meses para que su patrón de sangrado se restablezca.

- **¿Los AOC causan abortos?**

No. En las investigaciones sobre los AOC se ha observado que no interrumpen el embarazo en curso. No deben usarse como abortivos: no funcionarán.

- **Los anticonceptivos hacen que la mujer pierda el deseo sexual?**

- **¿Los inyectables mensuales actúan como los anticonceptivos orales combinados?**

En buena medida, sí. Los inyectables mensuales (también denominados anticonceptivos inyectables combinados) son similares a los anticonceptivos orales combinados (AOC). Se han realizado pocos estudios a largo plazo con inyectables mensuales, pero algunos investigadores creen que la mayoría de los resultados obtenidos con los AOC también se aplican a los inyectables mensuales. Los inyectables mensuales, sin embargo, no pasan primero por el hígado, dado que no se toman por vía oral como los AOC. En estudios a corto plazo se ha demostrado que los inyectables mensuales tienen, en comparación con los AOC, menos efectos sobre la tensión arterial, la coagulación, la descomposición de las sustancias grasas (metabolismo lipídico) y la función hepática. Se están llevando a cabo estudios a largo plazo sobre los riesgos y los beneficios para la salud de los inyectables mensuales.

- **¿Se pueden dejar los implantes en el brazo de la mujer de manera permanente?**

En general no es recomendable mantener los implantes en el brazo una vez superada su vida útil si la mujer sigue corriendo el riesgo de quedarse embarazada. En sí, los implantes no son peligrosos, pero al disminuir las concentraciones de hormonas presentes en ellos, se vuelven cada vez menos efectivos. Después de perder efectividad, todavía pueden liberar una dosis pequeña de hormonas durante varios años más, lo cual no sirve de nada.

Si una mujer quiere seguir usando implantes, se le puede insertar uno nuevo en el otro brazo incluso aunque no se haya retirado todavía el primer implante (por ejemplo, si no se dispone inmediatamente de servicios de extracción de los implantes).

- **Si la mujer utiliza sin espermicidas el diafragma, ¿este seguirá previniendo el embarazo?**

No existe suficiente evidencia para afirmarlo con seguridad. En unos pocos estudios se ha observado que las usuarias del diafragma tienen mayores tasas de embarazo cuando no usan un espermicida con el diafragma. Por lo tanto, no se recomienda utilizar el diafragma sin espermicida.

- **¿La mujer puede dejarse colocado el diafragma todo el día?**

Sí, pero no es recomendable hacerlo. La mujer puede dejarse colocado el diafragma todo el día si no puede colocárselo poco antes de tener relaciones sexuales. Sin embargo, no deberá dejárselo colocado durante más de 24 horas, ya que puede aumentar el riesgo de síndrome de choque tóxico. Esto puede aumentar el riesgo de padecer un síndrome de choque tóxico.

- **¿Quién tiene mayor riesgo de contraer una ITS, los hombres o las mujeres?**

En caso de exposición a las ITS, las mujeres son más proclives a contraer la infección que los hombres debido a factores biológicos. Las mujeres tienen una zona de exposición (el cuello uterino y la vagina) mayor que los hombres, y durante las relaciones sexuales se pueden producir pequeños desgarros del tejido vaginal, que constituyen una vía fácil para contraer infecciones.

- **¿Las ITS pueden transmitirse a través del sexo oral (boca en el pene o la vagina)?**

Sí. El herpes, la sífilis, la hepatitis B, la clamidiasis y la gonorrea pueden transmitirse a través de las relaciones sexuales orales.

- **¿Pueden transmitirse las ITS a través del coito anal (pene en el ano)?**

Sí. Las ITS, incluida la infección por el VIH, se transmiten comúnmente a través del coito anal. Las relaciones sexuales anales sin protección se asocian al mayor riesgo de transmisión sexual del VIH.

- **¿Se puede contagiar el VIH a través de los abrazos? ¿Al estrechar las manos? ¿Por picaduras de mosquitos?**

El VIH no puede transmitirse a través de contactos casuales como besarse con la boca cerrada, abrazarse, darse la mano y compartir comida, ropa o asientos de inodoro. El virus no puede sobrevivir mucho tiempo fuera del cuerpo humano. Los mosquitos tampoco pueden transmitir el VIH.



# REGISTRAR EL CICLO COMO HERRAMIENTA PARA EL AUTOCONOCIMIENTO

“En cuanto al diagrama menstrual pienso que es muy interesante el instructivo, pues nunca me imaginé que la luna tuviese algo que ver con mi ciclo menstrual, descubrí que mis emociones y los cambios de ellas tienen conexión con mi menstruación, conocí que mi menstruación no es sucia y no debe producirme asco, al contrario, me hace sentir mujer y muy orgullosa de serlo, ahora mi época de menstruación es muy importante para mí y las diferentes emociones que experimento me enseñan que debo ser paciente, pues son pasajeras. Aprendí que al igual que yo deben existir muchas otras mujeres que no tengan este conocimiento y que sería genial poder hacerle llegar esta información para que también experimenten este conocimiento. Esta ha sido una gran experiencia para mí desde la cárcel.

Nubia Domínguez/ 52 años. Pabellón Esperanza

## Cómo llevar el registro de tu Ciclo Menstrual

Una de las herramientas principales para hacer el seguimiento al ciclo menstrual es el Calendario circular. Por medio de este calendario se pueden consignar los cambios mentales, emocionales, energéticos, físicos y sexuales que experimentas a lo largo de tu ciclo. Así como la luna y la tierra experimentan cambios, cada mujer tiene sus propios ciclos. Identificar estos cambios te permitirán conocerte mejor, identificar los días en que eres más propensa a ser más emocional ó más irritable, los días que puedes sacarle mayor beneficio a la introspección, así como los días que puedes aprovechar al máximo por que cuentas con más energía u optimismo para proponerte metas. El autoconocimiento es un camino para fomentar la auto estima hacia ti misma y por lo tanto, empoderarte sobre tu propia vida.

**Para empezar el registro es importante que tengas en cuenta los siguientes aspectos:**

1. Cada diagrama corresponde a 1 mes. En él identificarás las cuatro fases lunares que se presentan en el mes. (nueva, creciente, menguante y llena)
2. Registrarás los 30 ó 31 días dependiendo del mes.
3. Identificarás los días de tu ciclo menstrual. Tu primer día corresponde al día en que te llega tu menstruación (primer día en que baja la sangre), el último día es el día antes de que te vuelva a llegar la siguiente menstruación.
4. Según el día en que te encuentres, registrarás diferentes aspectos:

### Físicos:

Altura, posición y dureza del cérvix: Para esto debes palpar el cérvix e identificar que tal alto ó bajo se encuentra, hacia qué lado se orienta, y si lo sientes duro como la punta de tu nariz ó blando como tus labios.

Humedad y olor vaginal: Los labios de la vagina no siempre se encuentran con la misma humedad. A veces se sienten más secos, a veces más hidratados, anota si los sientes húmedos ó no, acostúmbrate a oler tu vagina e identificar los cambios que tiene en el olor. Lo anterior te permite identificar si se presentan cambios drásticos que sean signo de infección.

Características del flujo menstrual ó cervical: registra los cambios que observas en tu menstruación, y también si hay presencia de flujo cervical (textura, color, sabor)

Ten en cuenta a tu cuerpo, escúchalo y obsérvalo. ¿Sientes cambios en el tamaño de tus senos, abdomen?, Registra si sientes que tu pelo o piel cambian de textura (seco/graso). Presta atención a la humedad de tu vulva, a sensaciones en tu vientre, describe si te enfermas, te da alguna infección o si te duele alguna parte de tu cuerpo.

¿Sientes somnolencia, ganas de descansar ó estás enérgica?

¿Hay días que sientes más ganas de tener relaciones sexuales?

¿Tienes días en los que te sientes más atractiva?

¿Cómo son las prácticas sexuales (apasionadas, cariñosas, sensuales, agresivas, eróticas...)?

¿Qué sensaciones tienes en útero, vagina y vulva?

### Emocionales:

Aquí podrás tener en cuenta tu estado del humor, las ganas de socializar, tu nivel de creatividad o de surgimiento de ideas, la necesidad de apoyo ó de sentirte autosuficiente.

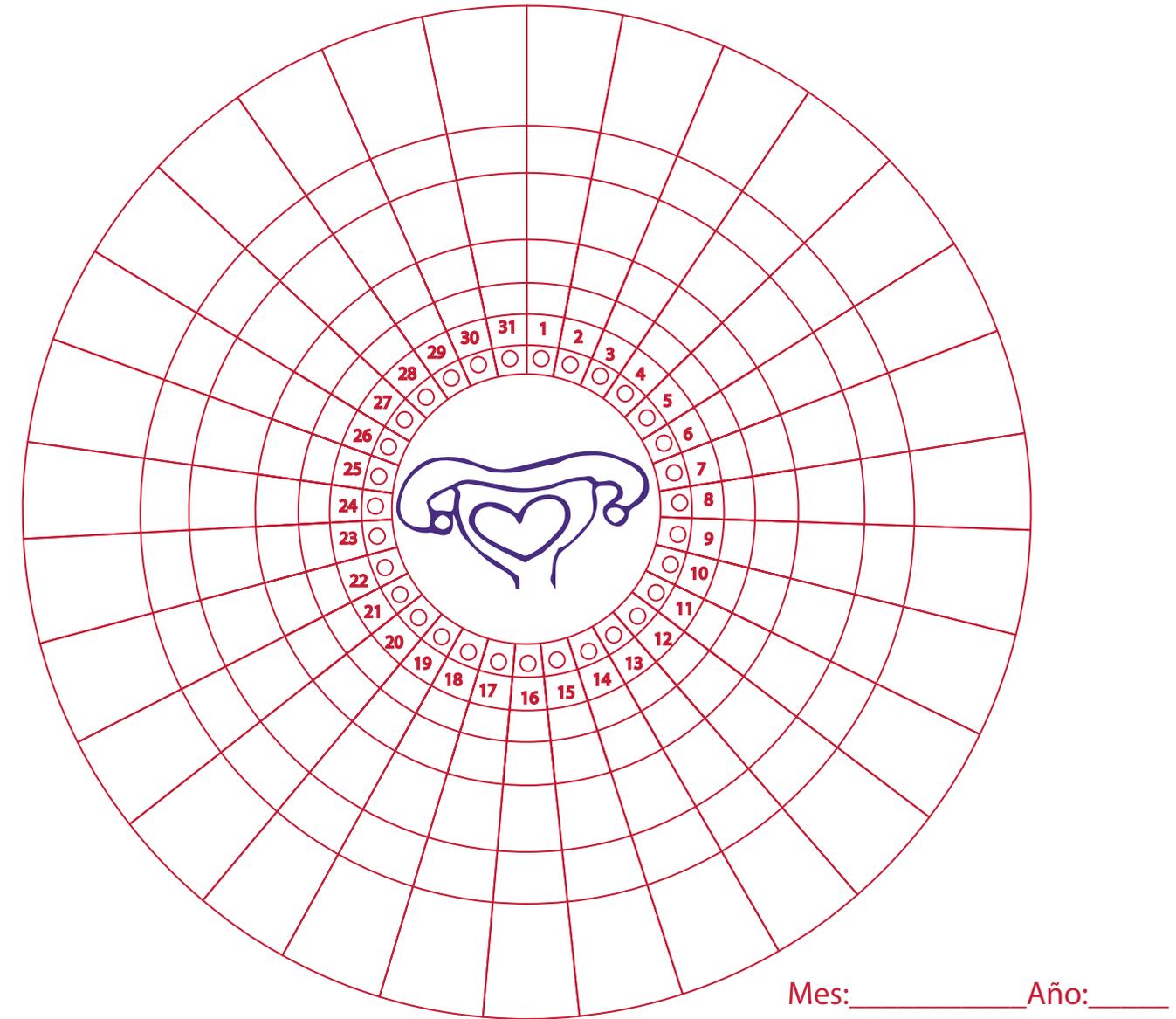
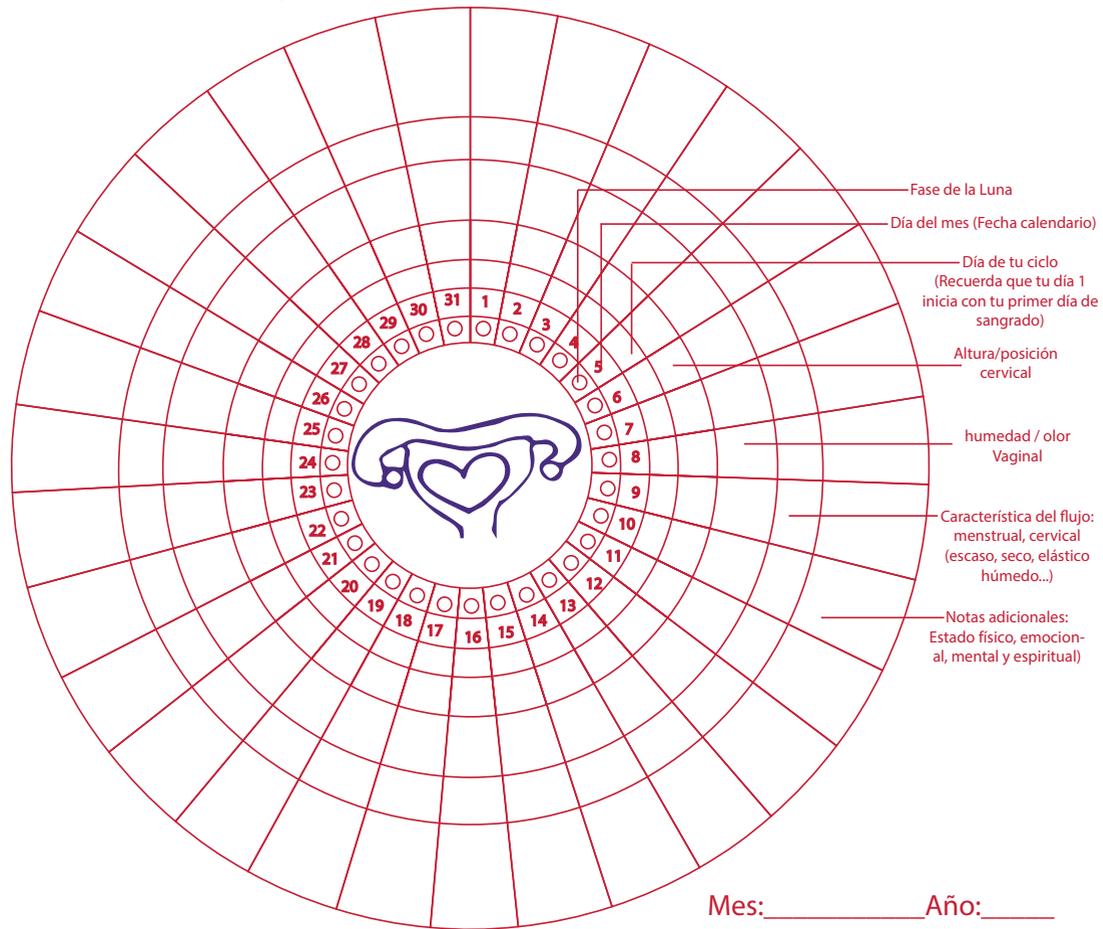
**Mentales:**

Puedes mencionar cómo se encuentra tu pensamiento (ordenado/desordenado), que capacidad tienes para tomar decisiones, la actitud que tienes en el día, tu nivel de concentración, habilidad para hablar con las personas...

**Espirituales/Energéticos:**

Podrás tener presente tus sueños, tu tranquilidad interior o necesidad de cambios, tu sensibilidad, intuición, fluir.

Los aspectos mencionados anteriormente, son pistas para que puedas registrar la información que consideres relevante sobre ti. Al pasar de los meses podrás comparar y empezarás a descubrir ciertos patrones cíclicos que hay en ti. Te sorprenderás de lo especial, maravilloso y único que es tu cuerpo y tu ser. Empezar este proceso también te permitirá a largo plazo identificar la regularidad de tu ciclo e identificar tus días fértiles.



A circular calendar template for tracking the menstrual cycle. At the center is a blue line drawing of a female reproductive system, including the uterus and ovaries. Surrounding this is a ring of numbers from 1 to 31, with small circles below each number for daily recording. The rest of the calendar is divided into concentric rings and radial segments, providing space for additional notes or observations.

Mes: \_\_\_\_\_ Año: \_\_\_\_\_



An identical circular calendar template for tracking the menstrual cycle, featuring a central illustration of the uterus and ovaries, a ring of numbers 1-31 with tracking circles, and concentric rings for notes.

Mes: \_\_\_\_\_ Año: \_\_\_\_\_





# Bibliografía de consulta y uso para la realización del proceso

Almazán M. (2022). Lunita Y El Cántaro De Oro Rojo.

Briden L. (2019). Cómo mejorar tu ciclo menstrual. Greenpeak Publishing.

Casla J. (2017). El ciclo menstrual y sus síntomas. Punto Rojo Libros.

Castro V (2020) A livro da Menstruação Para meninas Corajosas.

Contreras L. (2020) Cíclicas: promoción de la salud menstrual en contextos de privación de la libertad.

Eden D. (2012) Medicina energética para mujeres. Obelisco

Instituto Canario de Igualdad. (2017). Colección de Guías sobre derechos sexuales y reproductivos de las mujeres jóvenes, Anticonceptivos y embarazos no planificados.. Gobierno de Canarias.

Instituto Canario de Igualdad. (2018). Colección de Guías sobre derechos sexuales y reproductivos de las mujeres jóvenes, Prácticas eróticas seguras frente a ITS. Gobierno de Canarias.

Fundación HUESPED. (2022). Guía sobre métodos de anticoncepción, Información y autonomía para decidir.

Gobierno principado de Asturias. (2019). Servicio de Orientación e información sexual para jóvenes de Gijón.

Moeller L. (2005) El influjo de la luna sobre las personas. De Vecchi

Northrup C. (2010). Cuerpo de mujer sabiduría de mujer, Ediciones Urano.

Ministerio de Salud y Protección social, Política Nacional de Sexualidad, derechos sexuales y derechos reproductivos, Colombia.

Pérez P. (2018). Manual introductorio a la Ginecología Natural

Pérès M. (2015). Sabiduría y poder del ciclo femenino. España: Ediciones Obelisco.

Prakasha (2011). Womb Wisdom: awakening the creative and forgotten powers of the feminine. Destiny books.

Ramírez C. (2017). El Vestido de Blanca Nieves se ha teñido de Rojo.

Rivera A. (2013). Viaje al Ciclo Menstrual. España.

Torrón C. (2022) La Regla es Cool, Menstruita.

Taribachi E. (2017). Cosa de mujeres: Menstruación, género y poder. Argentina: Editorial Sudamericana.

Weschler T. (2006). Taking Charge of Your Fertility. New York, Estados Unidos: Harper Collins.

“Conocer el primer territorio que es el cuerpo, es el primer paso para conseguir la soberanía. A pesar de las condiciones de privación de la libertad, se puede aprender a gestionar las emociones, la mente y el espíritu. Esto, incide directamente en ese cuerpo físico que está en prisión. Así, las rejas se vuelven una de las realidades, pero no la única. Cuando hay consciencia de que se puede crear más realidades por encima de la impuesta:

**la libertad del espíritu se vuelve eterna”**



La menstruación es un tema tabú en la sociedad y mientras hablar de ella genere vergüenza, será difícil reconocer la importancia de garantizar bienestar en la experiencia menstrual. Lo que no se nombra, no existe, es por esto que hablar de menstruación y su importancia dentro de Salud Menstrual, Sexual y Reproductiva seguirá siendo una tarea hasta que sea considerada importante y necesaria en el marco de la garantía de los Derechos Humanos.

El proceso de Cíclicas 2 Reflexiones, dialogo de saberes y autogestión de la salud, a través del acceso a la información en Salud Menstrual, Sexual y Reproductiva con mujeres privadas de la libertad del Pabellón Esperanza de la Cárcel Distrital, generó herramientas para promover el auto conocimiento del cuerpo como vía para fomentar el amor propio y con este la soberanía de sí mismas.

El objetivo principal fue la promoción de prácticas de auto cuidado por medio de talleres que abordaron temas alrededor de la salud menstrual, sexual y reproductiva, con herramientas para la gestión de la salud física, emocional, mental y espiritual.

Esta cartilla es producto del trabajo realizado, siendo así una construcción colectiva entre las asistentes a los talleres y las talleristas porque partimos del hecho que todas tenemos saberes. Al promover reflexiones sobre las experiencias mismas, se puede construir conocimiento colectivo.

La Corporación PazÓsfera viene realizando talleres de educación para la paz y derechos humanos en contextos de encierro en las cárceles La Picota, La Modelo y El Buen Pastor desde el año 2015.

Medicina de Mujer desde el año 2013 se dedica a la promoción de la Salud Menstrual, Sexual y Reproductiva como eje principal de trabajo para promover la autogestión de la salud, el empoderamiento y amor propio en las mujeres.

Con el apoyo de:

