

SEXEDVA

May 2024

Monthly Newsletter

May is National Adolescent Health Month!



Help the Office of Population Affairs (OPA), SexEdVA, health care practitioners, and local youth celebrate National Adolescent Health Month (NAHM) during the month of May! This nationally celebrated month aims to build upon young people's strengths, provide youth opportunities to reach their full potential and highlight specific youth health topics to make that happen. Each week this month, OPA is focusing on a particular youth health goal and providing resources for support in such areas. Examples of topics include expanding access to health care, providing safe environments for youth, improving health literacy, and increasing youth agency. Check out [weekly themes and resources for NAHM](#) and spread the word!

WANT TO OBSERVE THIS MONTH IN YOUR OWN WAY?

Here are some weekly ideas to try out on your own or with your youth:

- Identify and visit local health care resources around you (LGBTQ+ safe spaces, mental health counseling, STI testing centers, etc).
- Watch a short film on youth health and discuss any "lightbulb" moments.
- Write down some short-term and long-term health goals. Create an action plan for how you can achieve those goals.
- Compile any important information that you reflected upon this month and share with friends!



#NationalAdolescentHealthMonth

#HealthyYouthNAHM

SEXUAL HEALTH FACT: THE BIRTH CONTROL PILL WAS FIRST CREATED FROM A WILD YAM!

The modern-day birth control pill began with progesterone (hormonal) experiments back in the 1930s. Dr. Carl Djerassi found that progestin taken from the root of a Mexican wild yam could help pause ovulation in people with uteruses. And thus began the early stages of the pill!



Adult/Student Conversation Starters

Most parents and/or caregivers want to have conversations with their youth about specific values and attitudes about sex. This is an important chat to have so that your youth knows what you believe when it comes to sexuality. However, acting as if your value or belief is the universal truth may not be the best way to navigate this. When being honest about your values, expect them to be challenged. Young people desire to be autonomous – they want to explore who they are separate from us. Set some ground rules about respecting each other's values before diving in. Share the reasons why you

believe what you do, then ask your youth what they value regarding sex. Listen closely and without judgement. Recognize that they might hold different values than you. Check in with them about said values as they continue to grow and have new experiences.



ANONYMOUS QUESTION...ANSWERED!

**LOSING YOUR "VIRGINITY,"
OR HAVING SEX FOR THE
FIRST TIME, LOOKS
DIFFERENT FOR EVERY
PERSON.**

Many people believe that having penis-in-vagina sex is what makes someone lose their virginity. But what about people who don't want to ever have that kind of sex? If they do engage in other kinds of sexual activity, are they still lifelong "virgins?" We put a lot of pressure on this concept of virginity in our world. But remember, it's really up to you to decide what that means – and how much it even matters to you in the first place.

Resource Recommendation

We Think Twice is a great platform for videos, tips, and quizzes related to teen relationships, sexual health, and more! Check out **relationship tips** from **teens themselves**.

Sexual Health Fact Source:

Liao, P. V., & Dollin, J. (2012). Half a century of the oral contraceptive pill. *Canadian Family Physician*, 58(12), e757–e760.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3520685/>

@sexedva

SEXEDVA

Mayo 2024

Boletín Mensual

¡Mayo es el Mes Nacional de la Salud del Adolescente!



¡Ayude a la Oficina de Asuntos de Población (OPA), SexEdVA, los profesionales de la salud y los jóvenes locales a celebrar el Mes Nacional de la Salud del Adolescente (NAHM) durante el mes de mayo! Este mes celebrado a nivel nacional tiene como objetivo aprovechar las fortalezas de los jóvenes, brindarles oportunidades para alcanzar su máximo potencial y resaltar temas específicos de salud de los jóvenes para que eso suceda. Cada semana de este mes, OPA se centra en un objetivo de salud juvenil particular y proporciona recursos de apoyo en dichas áreas. Ejemplos de temas incluyen ampliar el acceso a la atención médica, proporcionar entornos seguros para los jóvenes, mejorar la alfabetización sanitaria y aumentar la agencia juvenil. ¡Consulte los temas y recursos semanales de NAHM y corra la voz!

¿QUIERES OBSERVAR ESTE MES A TU MANERA?

Aquí hay algunas ideas semanales para intentar solo o con su juventud:

- Identifique y visite los recursos de atención médica locales a su alrededor (espacios seguros LGBTQ+, asesoramiento sobre salud mental, centros de pruebas de ITS, etc.).
- Mire un cortometraje sobre la salud de los jóvenes y analice cualquier momento que le haya llamado la atención.
- Escriba algunas metas de salud a corto y largo plazo. Cree un plan de acción sobre cómo puede lograr esos objetivos.
- ¡Recopila alguna información importante sobre la que haya reflexionado este mes y compártala con amigos!

PREGUNTAS ANÓNIMAS

¿TODAVIA SOY VIRGEN AUNQUE SOLO HAGA COSAS CON LAS MANOS?

PREGUNTADO POR UN ESTUDIANTE

#MesNacionalDeLaSaluddelAdolescente

#JuventudSaludableNAHM

DATO SOBRE LA SALUD SEXUAL: ¡LA PÍLDORA ANTICONCEPTIVA SE CREÓ POR PRIMERA VEZ DE UN ÑAME SALVAJE!

La píldora anticonceptiva de hoy empezó con experimentos hormonales (de progesterona) en la década 1930. El doctor Carl Djerassi descubrió que la progestina tomada de la raíz de un ñame mexicano salvaje podría ayudar a pausar la ovulación en personas con un útero. ¡Y así empezó las etapas tempranas de la píldora!



¿Cómo empezar la conversación

entre los adultos y jóvenes?

Muchos padres y cuidadores de jóvenes quieren charlar con su jóvenes sobre sus valores y actitudes sobre el tema del sexo. Es una conversación importante para que sepa el joven lo que cree usted sobre la sexualidad. Sin embargo, actuar como si fuera universal su propio valor o creencia quizás no sea la mejor manera de abrir la conversación. Es posible que el joven se sienta retado mientras que usted comparte sus valores honestos. Los jóvenes quieren ser autónomos – quieren explorar quiénes son aparte de nosotros. Establezca unos principios básicos de respeto entre todos antes de empezar. Comparta las razones para que creas así, entonces pida al joven que comparta

lo que valora él en cuanto al sexo. Escuche bien y sin juzgar. Reconozca que el joven quizá tenga valores diferentes de usted. Continúe la conversación de valores con él mientras siga desarrollando y adquiriendo experiencias.



PREGUNTA ANÓNIMA... ¡CONTESTADA!

PERDER LA 'VIRGINIDAD', O TENER SEXO PARA LA PRIMERA VEZ, SE VE DIFERENTE PARA CADA PERSONA.

Mucha gente cree que tener sexo pene en vagina es lo que hace que alguien pierda la virginidad. Pero ¿qué pasa con las personas que nunca quieren tener ese tipo de sexo? Si participan en otros tipos de actividad sexual, ¿siguen siendo "vírgenes" de por vida? Ponemos mucha presión sobre este concepto de virginidad en nuestro mundo. Pero recuerda, realmente depende de ti decidir qué significa eso y, en primer lugar, cuánto te importa.

Recomendación de recursos

We Think Twice es una gran plataforma para videos, consejos y cuestionarios relacionados con las relaciones entre adolescentes, la salud sexual y más. Consulte los **consejos sobre relaciones** que ofrecen los propios adolescentes.

Fuente de datos sobre salud sexual:

Liao, P. V., & Dollin, J. (2012). Half a century of the oral contraceptive pill. *Canadian Family Physician*, 58(12), e757-e760.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3520685/>

@sexedva