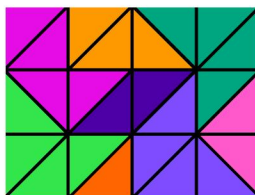


Guía de información y orientación sexual para personas inmigrantes



unaf

unión de
asociaciones
familiares



MINISTERIO
DE TRABAJO
E INMIGRACIÓN

SECRETARÍA DE ESTADO
DE INMIGRACION
Y EMIGRACION

DIRECCIÓN GENERAL
DE INTEGRACION
DE LOS INMIGRANTES



UNIÓN EUROPEA

FONDO EUROPEO
PARA LA
INTEGRACIÓN

Guía de información y orientación sexual para personas inmigrantes

Cuida tu sexualidad ¡También es importante!



UNIÓN EUROPEA
FONDO EUROPEO PARA LA INTEGRACIÓN

ÍNDICE

1. Cuida tu sexualidad, ¡también es importante!	5
2. El derecho a la salud	6
2.1. Para cuidar tu salud en España, debes saber que	6
2.2. ¿Qué es el Padrón Municipal?	6
2.3. La tarjeta Sanitaria y los centros de salud	7
2.4. ¿Cómo se consigue la Tarjeta Sanitaria?	8
2.5. Centros de atención en salud sexual y/o centros sexológicos	9
2.6. Los servicios sociales	9
3. Otros recursos de interés	10
4. Hablando sobre sexualidad	12
4.1. ¿Qué es la salud sexual? ¿Qué es la sexualidad?	12
4.2. La sexualidad y las distintas culturas	13
4.3. La sexualidad y el género	14
5. Merece la pena aprender cosas sobre sexualidad	16
6. Nuestro cuerpo	17
6.1. Cada cuerpo es diferente	17
6.2. Cuerpos de mujeres, cuerpos de hombres y relaciones sexuales	18
7. La reproducción	19
8. Nuestros genitales	21
8.1. Genitales de la mujer	21
8.2. Genitales del hombre	24
9. El placer	26
10. La masturbación	26
11. Anticoncepción (planificación familiar y prevención de embarazos no deseados)	29
12. Medidas poco fiables	30
12.1. El coito interrumpido (o “marcha atrás”)	30
12.2. El método “del calendario” o “de las fechas”, el método Ogino	31
13. Métodos aconceptivos o relaciones sin riesgo de embarazo	34

14. Métodos anticonceptivos	35
14.1. Métodos de barrera	35
14.1.1. El preservativo masculino	35
14.1.2. El preservativo femenino	37
14.1.3. El diafragma	39
14.2. Métodos hormonales	40
14.2.1. La píldora anticonceptiva	40
14.2.1.1. ¿Qué hago si olvidé tomar la píldora un día?	42
14.2.2. Parche anticonceptivo	42
14.2.3. Anticoncepción hormonal inyectable	44
14.2.4. Implante anticonceptivo	44
14.2.5. Anillo vaginal	44
14.3. Otros métodos	46
14.3.1. DIU	46
15. ¿Qué hacer si se rompe el preservativo durante un coito?, ¿qué hacer si se ha mantenido un coito sin protección?: Métodos de urgencia	47
16. La interrupción voluntaria del embarazo (aborto)	49
17. Prevención de enfermedades y de infecciones de transmisión sexual	51
17.1. El VIH y el SIDA	51
17.2. Relaciones eróticas que no tienen riesgo y relaciones eróticas de riesgo	53
17.3. Síntomas de las ITS	54
18. El buen trato y el maltrato	55
19. ¿Quién nos gusta? La orientación sexual	59
20. Mitos e ideas erróneas sobre la sexualidad	61
21. Salud de la mujer y embarazo	65
22. La educación sexual de tus hijos y de tus hijas	66
23. Problemas en la vida sexual y de pareja	67
24. Despedida.	69

1. CUIDA TU SEXUALIDAD ¡TAMBIÉN ES IMPORTANTE!

La llegada y la vida en un nuevo país implican muchos cambios, y frecuentemente, superar muchas dificultades: adaptarse a nuevas costumbres, conocer el idioma, lograr empleo y vivienda, arreglar temas de papeles y permisos... y también manejarse con el sistema sanitario.

A lo largo de este proceso pueden surgir dudas, preguntas y diversos problemas pero a la vez se abren para cada persona muchas posibilidades nuevas.



Cuidar la salud es imprescindible para hacer frente a todos estos retos, para aprovechar las oportunidades, para sentirse bien.

Cuidar nuestra salud y también, por supuesto, cuidar nuestra sexualidad. Pensando un poco sobre nuestros hábitos y nuestras conductas y quizás introduciendo pequeñas modificaciones podemos evitar algunos problemas y, desde luego, podemos mejorar nuestra calidad de vida, también en lo referente a nuestra salud sexual.

La buena salud es importante para todas y para todos y esto incluye también el cuidado de la salud sexual, que, como veremos más adelante, engloba la anticoncepción y prevención de ITS (Infecciones de Transmisión Sexual), pero también muchas más cosas...

Esta guía te ofrece algunas sugerencias para cuidar tu sexualidad y para conocer y utilizar de forma óptima los recursos existentes.



2. EL DERECHO A LA SALUD

2.1. Para cuidar tu salud en España, debes saber que...

- Las personas extranjeras (“con o sin papeles”) que residen en España y están inscritas en el **padrón municipal**, tienen derecho a la asistencia sanitaria en las mismas condiciones que las españolas.
- En España, las personas extranjeras tienen derecho a la asistencia sanitaria pública de **urgencias** en caso de accidentes o enfermedades graves.
- Las personas extranjeras menores de 18 años tienen derecho a la asistencia sanitaria en las mismas condiciones que las españolas.

- Las mujeres extranjeras embarazadas que se encuentran en España tienen derecho a la asistencia sanitaria durante el embarazo, parto y posparto.

DEBERES: Los ciudadanos y ciudadanas, respecto a la utilización del Sistema Sanitario español, además de una serie de derechos, también tienen ciertos deberes. Algunos de estos deberes son: utilizar las instalaciones de forma correcta, mantener el debido respeto a las normas de cada centro y al personal, y el uso adecuado de los recursos, entre otros.

2.2. ¿Qué es el Padrón Municipal?

El Padrón Municipal es un registro donde constan todos los vecinos y todas las vecinas que viven en un municipio.

Inscribirse en el Padrón Municipal es un derecho y un deber de todas las personas extranjeras que vivan en España. Al inscribirte, pasas a ser considerado un vecino o vecina más, con todos los derechos y deberes cívicos y de convivencia que ello conlleva.

Todas las personas, con o sin papeles, pueden inscribirse en el Padrón Municipal.

Inscribirse es gratuito y tiene una serie de **ventajas** como por ejemplo:

- Permite solicitar la Tarjeta Sanitaria, para poder recibir atención médica, y además, en caso de necesitar algún medicamento, su coste se reduce.
- Permite escolarizar a tus hijos e hijas en Centros Escolares Públicos y Concertados y solicitar becas y ayudas.
- Permite acceder a diversos programas de información, orientación y apoyo del municipio.

En el ayuntamiento de la localidad en la que residas te informarán sobre los trámites a realizar para inscribirte en el Padrón Municipal.

2.3. La Tarjeta Sanitaria y los centros de salud

Con la **Tarjeta Sanitaria** tendrás derecho a acceder al sistema público de salud. Una vez que dispongas de la Tarjeta Sanitaria, en el centro de salud que te corresponda se te asigna un médico o médica y un profesional de la enfermería que serán quienes te atiendan usualmente.

Las cuestiones referentes a la **salud sexual** también se pueden consultar al médico de cabecera o médico de Atención Primaria, por ejemplo, orientación si se han mantenido relaciones sexuales de riesgo, actuación ante la sospecha de una infección de transmisión sexual, información sobre planificación familiar y anticonceptivos, consejo ante situaciones de maltrato, prueba gratuita del VIH (virus del SIDA), etc.

"Tengas o no papeles", es importante que intentes obtener la Tarjeta Sanitaria.

En caso necesario, el médico de cabecera puede derivar a determinados especialistas, por ejemplo de ginecología, de endocrinología, de urología...

Si eres mujer y estás embarazada, también puedes disponer de una matrona asignada que te ayudará en la preparación al parto, así como en el seguimiento de tu embarazo.

2.4. ¿Cómo se consigue la Tarjeta Sanitaria?

ES IMPORTANTE OBTENER LA TARJETA SANITARIA, para contar con asistencia médica continua. Te la facilitan en el Centro de Salud de tu zona. En algunas Organizaciones No Gubernamentales (ONG) o asociaciones de atención al inmigrante, te ofrecen apoyo y asesoramiento para obtener la tarjeta sanitaria y te informan del sistema de salud español.

Para que te tramiten la tarjeta sanitaria, generalmente deberás presentar:

- Certificado de empadronamiento.
- Copia del Pasaporte u otro documento de identidad.
- En algunas localidades españolas también te piden el número de afiliación a la Seguridad Social (este número lo facilitan en las Oficinas de la Seguridad Social, si estás trabajando. Si no trabajas o no tienes contrato, necesitas un certificado que informe sobre tu situación económica, que se solicita en la Delegación de Hacienda).

Te interesa saber que, aunque no dispongas de Tarjeta Sanitaria, puedes recibir atención médica:

Si has sufrido un accidente, estás enfermo o enferma, o tienes un problema de salud urgente.

Si tienes menos de 18 años.

Si eres mujer y estás embarazada.

En España, todas las personas, “con o sin papeles”, tienen derecho a asistencia sanitaria en caso de enfermedad o urgencia.

Y recordamos que este derecho a la asistencia sanitaria implica también una serie de deberes, por ejemplo, utilizar las instalaciones de forma correcta, respetar las normas de los diferentes servicios y centros (pedir cita previa, respetar los turnos, etc.).

2.5. Centros de atención en salud sexual y/o centros sexológicos

Dentro del sistema sanitario español en algunos lugares también se dispone de diversos ***centros que atienden específicamente en temas de salud sexual***: centros de información y orientación sexual; centros de prevención, diagnóstico y tratamiento de infecciones de transmisión sexual; centros en los que se orienta sobre planificación familiar, anticoncepción, anticoncepción de urgencia (también conocida como “píldora del día después, o postcoital”, anticoncepción de emergencia, o contracepción postcoital), asesoramiento médico y legal sobre la interrupción voluntaria del embarazo (aborto), prueba gratuita del VIH/SIDA, problemas de fertilidad...

En el centro de salud de tu zona te indicarán si allí ofrecen esos servicios, o si debes dirigirte a otro centro. Como el resto de servicios, son gratuitos y en algunos no te piden la tarjeta sanitaria.

2.6. Los servicios sociales

En los servicios sociales te orientan y te apoyan, ofreciéndote una serie de servicios: asistencia jurídica, apoyo psicológico, atenciones especiales, atención cultural y laboral.

Debes saber que en los servicios sociales te atenderán tanto si tienes permiso de residencia o trabajo como si no lo tienes.

Generalmente la atención se presta a través del centro de servicios sociales del ayuntamiento de tu zona, allí te podrán dar cita en caso de que lo necesites.

¡No lo dudes! ¡Ante dudas o problemas con tu sexualidad, busca ayuda!

3. OTROS RECURSOS DE INTERÉS

Existen diversos centros, entidades y ONGs que también te pueden prestar ayuda de manera gratuita y confidencial en cuestiones sanitarias o sociales:



- **Centros de atención a la mujer:** disponen de servicios de información y orientación a la mujer en diversas cuestiones: apoyo al empleo, asesoría jurídica, información sobre derechos y deberes, atención y apoyo ante situaciones de violencia o abuso por parte de las parejas, información sobre recursos de interés, actividades culturales...
- **Centros de atención a jóvenes:** en los que generalmente también se puede consultar sobre todo lo relacionado con la sexualidad.
- **Oficinas de empleo:** apoyo, información y asesoramiento sobre empleo y cursos de formación.
- **Comisaría de policía:** en las que además de realizar denuncias de delitos, se pueden tramitar determinados documentos: pasaportes...
- **Registro Civil:** en él se facilitan certificados de nacimiento, de matrimonio, de defunción, el libro de familia...
- **Sindicatos de trabajadores:** ofrecen orientación y apoyo a los trabajadores de cualquier nacionalidad, y suelen realizar actividades también con trabajadores inmigrantes, tanto con los que estén trabajando con contrato como con los que estén desempleados en ese momento.

- **Centros de atención a drogodependientes:** existen diversos centros que orientan a las personas con alguna adicción, de cara a apoyarlas para superarla.
- **Concejalías de educación:** en ellas se informa sobre los trámites necesarios para la escolarización de los hijos y las hijas. en colegios e institutos, las actividades extraescolares y ayudas a las mismas, comedores y transporte escolar, becas, cursos de español tanto para niños y niñas como para personas adultas. Para poder acceder a estos servicios, debéis estar empadronados en el municipio de vuestra zona.
- **Cruz Roja / Media Luna Roja:** dispone de diversos centros que ofrecen atención sanitaria a personas inmigrantes, refugiadas y desplazadas.
- **ONGs de atención al inmigrante:** en muchas ciudades existen organizaciones que se dedican de manera específica a la atención de las personas migrantes, mediante una serie de servicios diversos entre los que se encuentran la acogida, la información, servicios relacionados con la orientación para el empleo, los servicios que existen en la ciudad, clases de español, etc. Muchos de estos servicios son gratuitos.



4. HABLANDO SOBRE SEXUALIDAD

Todas las personas tenemos sexualidad. La sexualidad forma parte de todos y todas, y está presente durante toda la vida, aunque, naturalmente, no todos ni todas la vivimos y expresamos igual.

Hay muchas sexualidades, tantas como personas.

Sin embargo, aunque la sexualidad forma parte de todas y todos, a veces cuesta hablar sobre el tema. En ocasiones no es fácil comunicar aquello que tiene que ver con los sentimientos, la afectividad, la reproducción, el placer, la pareja...

Esto sucede en muchos países, también en España, y se debe a que en el pasado la sexualidad ha sido algo oculto, y de lo que se ha hablado poco.

Sin embargo, se ha comprobado que la comunicación sobre estos temas mejora la calidad de vida de las personas. Por eso queremos hablarte de sexualidad y queremos animarte a que también prestes atención a este aspecto y aprendas sobre ello.

4.1. ¿Qué es la salud sexual? ¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad tiene que ver con los genitales y con la capacidad reproductiva, pero, por supuesto, también tiene que ver con todo el cuerpo, con las relaciones personales, de pareja y amorosas, con los sentimientos y los afectos, con la búsqueda y el disfrute del contacto físico, con la autoestima, con la imagen que tengamos de nuestro cuerpo, con los papeles asignados a mujeres y hombres, con la propia identidad como hombre o como mujer, con las habilidades para relacionarse con otras personas, con las sensaciones, con las emociones...

La salud sexual es mucho más que no tener enfermedades. ***La salud sexual es*** sentirse bien como mujer o como hombre, es sentir que las relaciones (afectivas y sexuales) te proporcionan bienestar.

Por eso es preciso que cada persona aprenda a conocer sus genitales y su cuerpo, y su manera de sentir, gozar y amar, que aprenda a aceptarse y gustarse lo más posible, y que aprenda a vivir su sexualidad del modo que le resulte más satisfactorio, que le permita ser feliz.

Vivir la sexualidad no es sólo vivir los coitos. Un coito es sólo una de las muchas maneras que tenemos los seres humanos de expresar nuestra sexualidad, pero existen otras muchas, como: las caricias, los abrazos, los besos, los masajes, la masturbación (a solas o compartida con la pareja), las caricias con la boca o lengua en los genitales (sexo oral)...

Conviene no olvidarlo, la sexualidad se expresa de muchas maneras. El coito es sólo una entre otras muchas, y no necesariamente es la más importante.

HABLAMOS DE TODAS LAS SEXUALIDADES

La sexualidad de la mujer y la sexualidad del hombre son igualmente importantes. Todos y todas tenemos derecho a recibir información sexual y a que las relaciones sexuales resulten satisfactorias y placenteras. Naturalmente, es fundamental que se respeten nuestros derechos sexuales y reproductivos.

4.2. La sexualidad y las distintas culturas

Cada cultura tiene distintas ideas sobre la sexualidad: qué se entiende por “sexualidad”, por erótica, y qué importancia se le concede socialmente, así como lo que “está bien visto” hacer, y lo que está “mal visto” o incluso castigado y perseguido.

También cada cultura tiene unas ideas diferentes sobre los roles de género, los papeles asignados a mujeres y hombres, y qué significa (o conlleva) ser mujer o ser hombre (“los hombres deben ser de esta manera y las mujeres de otra, esto lo pueden hacer los hombres pero no las mujeres, esto es cosa de mujeres y no de hombres...”).

Naturalmente toda cultura tiene el derecho de construir su propia visión de la sexualidad y merece nuestro respeto. Pero, como es obvio, para ser merecedores de ese respeto es imprescindible estar dentro del marco de los derechos humanos y de la igualdad entre mujeres y hombres. Las ideas nacen, crecen, cambian o se modifican... gracias al pensamiento reflexivo. Y con las ideas y la reflexión, avanzan las culturas del mundo.

Las sexualidades de las personas también evolucionan y cambian con el tiempo.

Nosotras, nosotros, podemos reflexionar y hablar de sexualidad, y hacer que nuestra cultura crezca y sea cada vez más rica.

4.3. La sexualidad y el género

La sexualidad es algo que tiene que ver con mujeres y con hombres. Sin embargo determinados aspectos de la sexualidad se siguen considerando como principalmente de hombres o principalmente de mujeres. Por ejemplo, se considera a veces que el placer tiene que ver sobre todo con los hombres, y la anticoncepción tiene que ver sobre todo con las mujeres.

Todas las personas, mujeres y hombres, poseemos un cuerpo del cual es posible obtener placer y satisfacción. Y todas las personas, hombres y mujeres, somos responsables de evitar embarazos que no deseamos, porque un embarazo es siempre “cosa de dos”.

Estas cuestiones están cambiando, pero los cambios son lentos. Debido a esto, para muchas mujeres resulta muy complicado conocerse en lo referente al plano erótico, conocer su cuerpo y sus genitales, y aprender a valorar su sexualidad fuera de la reproducción, aprender sobre su placer y su satisfacción, que es tan importante como la del varón.

Pero lo cierto es que placer y anticoncepción son cuestiones de mujeres y hombres por igual.

También la cultura de género, más arraigada en determinadas sociedades, coloca a muchas mujeres en situación desfavorable de cara a su desarrollo personal y laboral. Sigue siendo la mujer la parte más implicada (a veces la persona exclusivamente implicada) en las **tareas domésticas, cuidado familiar, de las hijas e hijos**, incluso cuando además trabaja fuera del hogar.

Muchos varones siguen considerando el trabajo doméstico como una responsabilidad femenina. Esta sobrecarga de trabajo para la mujer, además de suponer un excesivo agotamiento para ella, repercute en que la pareja dispone de menos tiempo para invertir en su relación.

Las labores domésticas y el cuidado de los hijos e hijas debería ser una responsabilidad compartida y repartida entre varón y mujer, especialmente cuando muchas mujeres también trabajan fuera del hogar.

Debemos trabajar todos y todas juntos para lograr que los derechos sexuales y reproductivos, que son derechos humanos, sean una realidad en todos los países del mundo, de la que disfruten las personas de todas las culturas y creencias.





5. MERECE LA PENA APRENDER COSAS SOBRE SEXUALIDAD

A medida que vamos creciendo, aprendemos cosas sobre nuestra sexualidad. Por ejemplo, aprendemos a valorarnos, aprendemos cómo son nuestros cuerpos, cómo son otros cuerpos, aprendemos del afecto y sobre cómo se relacionan las personas que se quieren...y también nos vamos formando una idea sobre la sexualidad, qué es, cómo se expresa, si es algo positivo y fuente de bienestar o no...

Lo que nos cuentan y lo que vemos influye mucho en nuestra sexualidad.

Si crecemos pensando que la sexualidad es un tema oculto, secreto, vergonzoso, algo de lo que no se debe hablar o sobre lo que no es conveniente sentir curiosidad, lo tendremos difícil para conocernos, cuidarnos, y en definitiva disfrutar con nuestra sexualidad.

Nuestra sexualidad no es algo vergonzoso, sino por el contrario algo valioso, importante. Por eso, merece la pena tener curiosidad, hablar, preguntar, informarse... porque todo esto nos va a permitir vivir nuestra sexualidad de la manera más satisfactoria posible.

Aprender sobre sexualidad nos puede ayudar a conseguir muchas cosas:

- A conocernos mejor, nuestros cuerpos, nuestros deseos...
- A encontrarnos mejor en las relaciones de pareja
- A disfrutar más en las relaciones sexuales
- A conocer más sobre reproducción, maternidad, paternidad...

- A cuidar nuestra salud, evitando riesgos innecesarios
- A saber que se puede disfrutar de la sexualidad sin tener pareja y cómo hacerlo
- A contribuir mejor a la educación sexual de nuestras hijas y de nuestros hijos

6. NUESTRO CUERPO

6.1. Cada cuerpo es diferente

Nuestra sexualidad está influenciada por cómo nos sentimos con nuestro cuerpo, si nos gustamos o no. Sin embargo, para muchas personas, sobre todo mujeres, resulta difícil llegar a sentirse bien con sus cuerpos.



En esto influyen sobre todo los modelos de “mujer” que aparecen en televisión, revistas, cine, publicidad... con cuerpos jóvenes, delgados, estilizados... y poco realistas. Los modelos que aparecen en los medios de comunicación no representan a muchas personas (mayores, con cuerpos más voluminosos, personas con alguna discapacidad...).

Por eso, muchas veces puede dar la impresión de que la plenitud y satisfacción solo pueden conseguirla las personas jóvenes, delgadas...

Pero la realidad es diferente...Y MUCHO MEJOR. Todos los HOMBRES y todas las MUJERES, **tenemos un cuerpo distinto y hermoso**, porque desde que nacemos hasta que morimos, nuestros cuerpos son sensibles y están preparados para el PLACER, para la satisfacción.

Todos los cuerpos son capaces de dar y recibir placer, de acoger y dar cariño a la persona con quien se desea estar.

6.2. Cuerpos de mujeres, cuerpos de hombres y relaciones sexuales

Los órganos genitales forman parte de nuestra sexualidad, pero el verdadero órgano sexual es todo el cuerpo, tanto en la mujer como en el hombre. Si pensamos que la sexualidad sólo tiene que ver con lo que sucede en los genitales, tendremos una idea de la sexualidad muy reducida, ya que todo el cuerpo está lleno de sensibilidad y de posibilidades para hacernos sentir bien y disfrutar.

Lo mismo sucede con las relaciones sexuales. Los coitos y la penetración son también relaciones sexuales, pero no son las únicas posibles, ni necesariamente las mejores ni las más placenteras para todos los hombres ni para todas las mujeres. De hecho, para muchas personas con vidas sexuales muy placenteras, el coito no suele ser una práctica sexual habitual.

La idea de que las relaciones sexuales tienen que consistir siempre en penetración, limita las posibilidades de disfrutar de muchas personas, que en un momento dado no desean coitos, o disfrutan más con otro tipo de relaciones.

Por ejemplo, la mayoría de las mujeres tienen orgasmos más fácilmente con relaciones sexuales sin penetración, como la masturbación mutua o las caricias en el clítoris (con la mano, rozándose, con la boca...).

Tener relaciones sexuales es algo que tiene que ver con todo el cuerpo y con las emociones. Las caricias, los besos, abrazar y ser abrazadas y abrazados, son también maneras de obtener placer mediante nuestra sexualidad.

POR ESO, AUNQUE LAS RELACIONES SEXUALES CON PENETRACIÓN PUEDEN SER UNA POSIBILIDAD, ES IMPORTANTE SABER QUE NO SON LAS MÁS IMPORTANTES NI LAS QUE MÁS PLACER PROPORCIONAN A TODO EL MUNDO.



7. LA REPRODUCCIÓN

Nuestra sexualidad nos permite, entre otras cosas, contar con la posibilidad de reproducirnos. Con la pubertad comienza, para la gran mayoría de personas, la etapa reproductiva, y con ello la posibilidad de que se produzca un embarazo cuando se tienen relaciones sexuales con penetración entre hombres y mujeres.

La reproducción es una responsabilidad de dos.

Por eso, tanto hombres como mujeres deben implicarse en la planificación de los embarazos.

Tener un hijo o una hija puede ser motivo de gran satisfacción, pero siempre y cuando se desee y se esté en condiciones de disfrutarlo.

No es buena idea dejar la decisión de usar preservativos o no en manos de la pareja, porque nuestra pareja puede tener ideas o intereses diferentes a los nuestros.

En algunas ocasiones, se producen embarazos que no se desean por desconocer cómo funciona la reproducción, o por algunas ideas equivocadas sobre la anticoncepción.

Aquí te mostramos algunas ideas erróneas que producen en ocasiones embarazos no deseados:

Idea errónea: *“embarazarse es poco probable”.*

Realidad: siempre que un hombre y una mujer realizan un coito sin protección, hay riesgo de embarazo. Algunos días el riesgo es mayor que otros, pero el riesgo siempre existe. ***Incluso cuando una mujer tiene la regla.***

Idea errónea: *“los métodos anticonceptivos no son fiables, por eso da igual no usarlos”.*

Realidad: los métodos anticonceptivos si se usan bien son muy fiables para prevenir embarazos que no se desean. Existen muchos tipos de métodos y centros (Centros de Salud, Consultas de Sexualidad y Anticoncepción...) donde te informan sobre todos ellos, sobre cómo funcionan, cómo se usan...

Idea errónea: *“mejor no usar preservativo porque quita placer en los coitos”.*

Realidad: el verdadero placer de una relación consiste en poder estar relajados en lo que se está haciendo, en las caricias, el contacto... Cuando las personas sienten que sus relaciones pueden conllevar riesgos, aparece el miedo y así difícilmente podrán disfrutar. Por tanto, la protección, que sí permite relajarse, permite sentir mucho más placer.



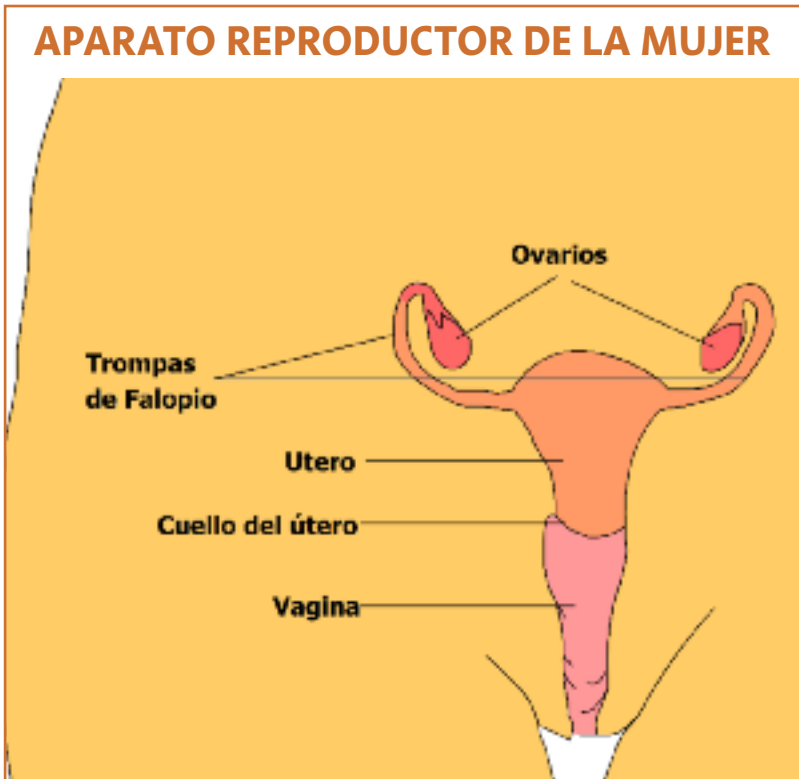
8. NUESTROS GENITALES

Los genitales son una parte del cuerpo tanto de mujeres como de hombres que tiene que ver con la reproducción, y naturalmente también con el placer.

8.1. Genitales de la mujer

El aparato reproductor femenino

El aparato reproductor, forma parte de los genitales de la mujer. Es la zona interna, que no se ve por fuera. Sirve para la reproducción y tiene distintas partes: *ovarios*, *trompas de Falopio*, *útero* y *vagina*.



La vulva

La vulva es la parte de los genitales de la mujer que se puede ver externamente. Se puede observar, por ejemplo, mirándola con un espejo.

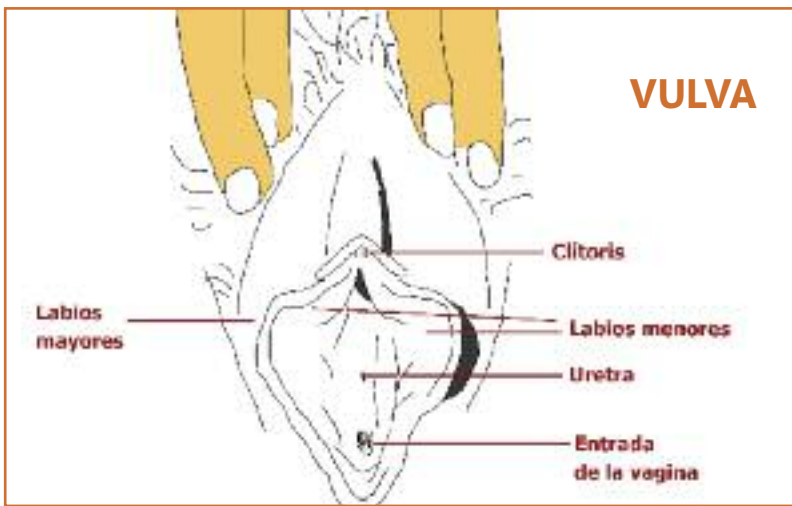
La vulva es una zona sensible en la mujer. En la vulva, la parte con mayor sensibilidad es el **clítoris**. Por eso, tanto el clítoris como toda la zona que lo rodea pueden dar placer a una mujer cuando ella misma o su pareja lo acarician de la manera apropiada y se hace con **deseo**. Con el clítoris sucede como con cualquier otra parte del cuerpo: no basta con que sea sensible para que dé placer, el deseo resulta imprescindible.

El clítoris es una parte del cuerpo de la mujer muy relacionada con el placer, la excitación y los orgasmos. Por eso, cuando una mujer se masturba, suele acariciar el clítoris y sus alrededores.

Para ver bien cada una de las partes de la vulva, es necesario separar los labios menores con los dedos

En la vulva, además, se pueden observar dos orificios:

- **Meato urinario (salida de la uretra):** por donde se orina.
- **Entrada (o salida) vaginal:** por donde la mujer expulsa su flujo vaginal y la sangre de la regla. Es el orificio por donde la vagina recibe al pene durante el coito y por donde salen los bebés en los partos.

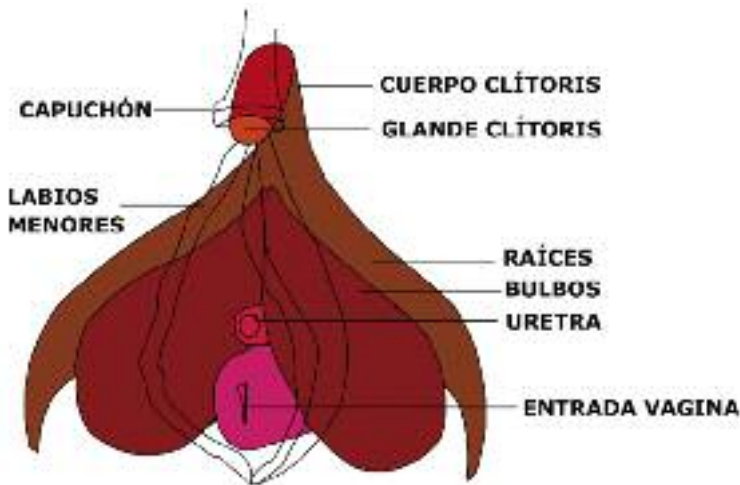


El clítoris

Como podemos observar en las ilustraciones, lo que se suele denominar “clítoris” es una zona pequeñita, del tamaño de un guisante, que se encuentra donde se unen los labios menores. Pero lo cierto es que el clítoris es un órgano complejo, compuesto por otras estructuras que no se pueden apreciar a simple vista, ya que están debajo de la piel.

Aquí presentamos un dibujo de todas las zonas que forman el clítoris. Como vemos, además de “la zona que se ve” (glande del clítoris), el clítoris tiene unas raíces, unas zonas denominadas “bulbos”, un cuerpo o tallo...

El clítoris es la única zona del cuerpo humano que tiene como única función el placer. Tiene una gran sensibilidad, y la mayoría de las mujeres, se estimulan y acarician el glande del clítoris de una forma u otra, para llegar al orgasmo.



La vulva femenina es también una zona hermosa del cuerpo. La mujer que desee aprender más sobre su sexualidad, podría empezar por mirar sus genitales con un espejo para comenzar a familiarizarse con ellos y conocerlos. ¿Cómo son? ¿Qué aspecto tienen? ¿Qué zonas los forman?

Si nos fijamos, los genitales femeninos son parecidos a una flor, concretamente a una orquídea.

Y es que las flores son en realidad genitales femeninos (son el aparato reproductor femenino de las plantas). Y son una de las más bellas creaciones de la naturaleza. Tras mirarlos muchas veces, la mujer puede haberse acostumbrado a sus genitales y mirarlos con cierta simpatía y amor, como una parte hermosa del cuerpo que hay que cuidar y querer.

La salud “genital”

Los genitales femeninos también requieren sus cuidados, porque pueden producirse en ellos infecciones o problemas que, evidentemente se pueden solucionar con la atención médica adecuada. Por eso, si se detecta algún síntoma extraño en los genitales (picor, dolor, genitales muy hinchados, flujo demasiado abundante o con olor extraño...) ***es importante que lo consultes con tu médico para que te indique cómo puedes solucionarlo.***

A partir de determinada edad, es bueno que la mujer acuda a revisiones cada cierto tiempo (una vez al año), aunque no le pase nada, simplemente para prevenir problemas. Se ha comprobado que las mujeres adultas que acostumbran a hacerse revisiones de sus genitales con su médico, tienen menos probabilidad de desarrollar determinadas enfermedades o problemas graves.

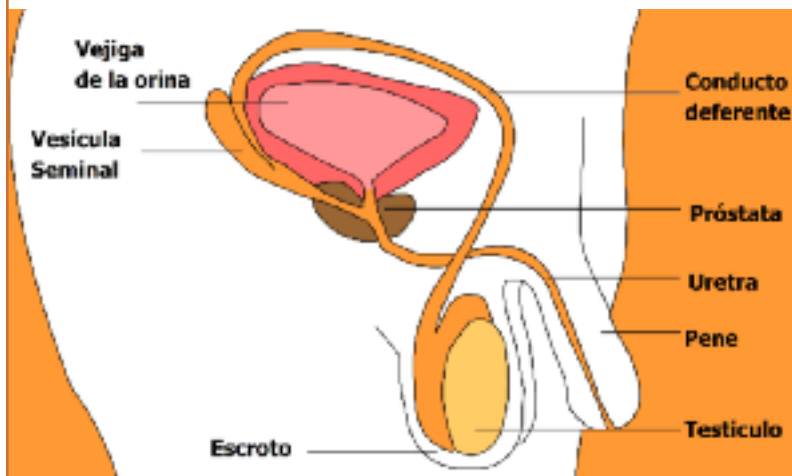
8.2. Genitales del hombre

Los genitales masculinos, al igual que los de la mujer, tienen una parte interna (que no se ve) y que interviene principalmente en la reproducción, y una parte externa, visible, relacionada también con el placer.

El pene es una parte de los genitales del hombre que tiene diferentes funciones: Sirve para orinar, interviene en la reproducción (porque a través de él se expulsa el esperma), y también es un órgano sensible cuya estimulación, cuando se produce con deseo, proporciona placer.

Aproximadamente en la pubertad, los chicos comienzan a fabricar espermatozoides (esto equivale a la regla en las chicas)

APARATO REPRODUCTOR DEL HOMBRE



y esto se empieza a notar cuando los chicos empiezan a tener eyaculaciones (expulsar semen a través del pene), sobre todo cuando se masturban aunque a veces también durante el sueño.

Cuando los chicos empiezan a tener eyaculaciones, significa que ya pueden dejar a una chica embarazada en las relaciones coitales.

Al igual que pasaba con el clítoris de la mujer, el pene del hombre, por ser sensible, es la zona que suele estimularse un hombre cuando se masturba.

La salud “genital”

Los genitales masculinos también pueden contraer infecciones o presentar problemas. Y de la misma manera, normalmente son problemas que se solucionan siempre y cuando sean atendidos por el médico. Por eso, si detectas alguna cosa “extraña” en tu pene o testículos (tienes granitos, picores fuertes, verrugas...), lo conveniente es que lo consultes con tu médico para que te diga cómo solucionarlo. Estos problemas **NO SE SOLUCIONAN SOLOS.**



9. EL PLACER

Todo nuestro cuerpo, de hombre o de mujer, está preparado para darnos satisfacción... Pero el placer no reside sólo en el cuerpo, el placer aumenta cuando somos capaces de:

Aprender a hablar con nuestras parejas de lo que nos gusta o no en las relaciones sexuales. Tener en cuenta lo que deseamos. Sentirnos a gusto en las relaciones y con nuestra pareja. Decir que NO a las cosas que nos gustan menos o no nos gustan. Sentirnos seguros y seguros de no estar corriendo riesgos que no deseamos...

Dar importancia a todo lo que nos parezca IMPORTANTE a cada una, a cada uno, a ambos.

10. LA MASTURBACIÓN

La masturbación consiste en que una persona acaricia su propio cuerpo, y dentro del mismo los genitales, para tener sensaciones agradables y sentir placer. A veces este placer se acompaña de orgasmo, y a veces no.

En ocasiones, las personas también tienen relaciones eróticas compartiendo la masturbación, o masturbándose en compañía. A veces también masturbándose mutuamente (el uno al otro). Son otras formas de hacer el amor.



Son caricias que practican algunas personas, y otras no. Como toda práctica, es voluntaria, y la hace quien lo desea, y quien no lo desea no tiene por qué hacerla.

En general, la masturbación permite a la persona conocer el propio cuerpo, ver cómo funciona, cuáles son las zonas agradables y sensibles, aprender sobre las caricias, los movimientos y los ritmos que gustan y los que gustan menos, y en general, mejorar su conocimiento del propio orgasmo. Las personas que aprenden a disfrutar a solas, tienen también más posibilidades de disfrutar en compañía, puesto que pueden explicarle a su pareja sus gustos y preferencias.

Es una práctica que utilizan muchas personas porque les proporciona placer y bienestar, tanto si se tiene pareja, como si no se tiene.

La masturbación no causa enfermedades en mujeres ni en hombres, no se deja de crecer por masturbarse, ni salen granos, ni la persona se vuelve loca. La persona que se masturba tiene control sobre esta conducta como sobre cualquier otra, no produce “descontrol” ni “adicción”.

La masturbación sirve para conocer el propio cuerpo y para sentir placer. No causa enfermedades de ningún tipo.

Las mujeres y la masturbación

Masturbarse es algo que pueden hacer tanto hombres como mujeres. Pero sobre la masturbación femenina se habla menos, por lo que a veces puede parecer que no existe, o que las mujeres “no deben mirarse los genitales ni tocárselos” porque no es algo apropiado.

Muchas personas siguen pensando que la masturbación es algo que está bien para los hombres, pero que está mal para las mujeres.

Sin embargo, muchas mujeres deciden a veces tomar un papel más activo, y conocer por ellas mismas, mediante la masturbación, sus propios gustos a nivel erótico, para transmitírselos a su pareja, y también para disfrutar a solas.

La mujer que desee aprender más sobre su sexualidad, podría empezar por mirar sus genitales con un espejo para comenzar a familiarizarse con ellos y conocerlos. Recuerda: la vulva femenina es parecida a una flor, con sus pliegues, su suavidad y su hermosa coloración.

La fantasía es también importante en la sexualidad. La mujer puede también acostumbrarse a “poner su mente en clave erótica”, imaginando escenas eróticas, o recordando momentos eróticos de su vida, recordando besos, abrazos o relaciones que le gustaran, imaginando otros que podrían suceder, o dejando volar la fantasía con escenas que posiblemente no sucedan nunca pero son agradables de imaginar. Algunas mujeres prefieren leer literatura erótica o ver películas, y después recordarlas (es más fácil imaginar lo que se ha leído o visto antes).

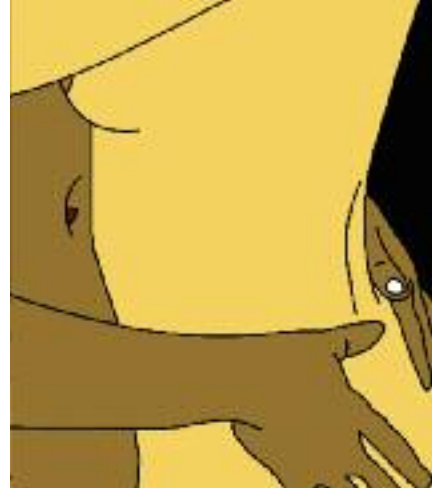
Cuando la mujer tiene facilidad para mantener una imagen erótica o una historia en su cabeza, y se ha familiarizado con sus genitales, puede comenzar a unir ambas cosas: en un lugar íntimo, y donde la mujer sepa que no la van a molestar, puede comenzar a acariciar todo el cuerpo lentamente, con tranquilidad, concentrándose en las sensaciones agradables de la mano sobre la piel.

Tras un rato de caricias por todo el cuerpo, la mujer puede pasar a acariciar los genitales suavemente, mientras mantiene algo erótico en su mente, y sin prisa, ir explorando sus sensaciones con los distintos movimientos y ritmos.

Tras algunas experiencias de este tipo, las caricias se pueden centrar más en el clítoris, buscando aumentar la excitación, y de esta forma llevar al orgasmo. Lo usual es que la mujer necesite repetir varias veces estas caricias para sentirse cómoda y encontrar la estimulación que es más de su gusto en los genitales y concretamente en el clítoris.

11. ANTICONCEPCIÓN (PLANIFICACIÓN FAMILIAR Y PREVENCIÓN DE EMBARAZOS NO DESEADOS)

La maternidad y la paternidad es algo muy hermoso, cuando se desea y cuando se está en un buen momento para atender a esos hijos e hijas (cuando hay suficientes medios económicos, cuando hay tiempo y el momento personal y de pareja es bueno...).



Sin embargo cuando no se desea tener hijos, lo mejor es hablar en pareja del método que se va a utilizar para evitarla concepción.

La anticoncepción no es una cuestión sólo de las mujeres, *es una cuestión de dos: hombre y mujer*. Ambos deben responsabilizarse de dicha anticoncepción, puesto que el embarazo es cosa de dos.

La elección del método anticonceptivo

La elección del método más adecuado, es una decisión personal que depende de muchas circunstancias.

En la actualidad existe una gran variedad de métodos anticonceptivos, por eso la elección del más adecuado va a depender de una serie de circunstancias que han de valorarse.

Si las relaciones sexuales con penetración suelen ser de carácter esporádico y con parejas diferentes, tal vez el método más adecuado sería el condón o *preservativo (masculino o femenino)*.

El preservativo es útil si se mantienen relaciones con diferentes parejas, porque además de evitar embarazos, evita la trans-

misión de ITS (Infecciones de Transmisión Sexual) durante el coito (por ejemplo, evita la infección por VIH, el virus del SIDA).

Esto es conveniente porque hay determinadas infecciones de transmisión sexual que no se notan al principio porque no dan síntomas, pero sí se pueden transmitir a otras personas. Por ello, aunque los dos parezcan sanos, es mejor hacer una revisión médica antes de pasar a otros métodos que no protejan de ITS. Por ejemplo, si una pareja usaba preservativo, y desea cambiar y comenzar a utilizar un método hormonal (píldora, etc.), es muy recomendable que ambos acudan al médico y verifiquen previamente que ninguno padece una ITS.



12. MEDIDAS POCO FIABLES

12.1. El coito interrumpido (o “marcha atrás”)

Hay parejas que practican el coito interrumpido (consiste en que durante un coito, el hombre retira el pene de la vagina antes de eyacular, para eyacular fuera de la vagina), pensando que es un método seguro para evitar embarazos.

Sin embargo, debemos saber que “la marcha atrás” **NO ES UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO, y no es seguro para evitar embarazos.**

El famoso dicho de “antes de llover, chispea” es totalmente cierto en este caso. El coito interrumpido no impide la entrada de espermatozoides en la vagina, ya que antes de la salida del esperma o eyaculación, el hombre emite un líquido que puede contener espermatozoides. Este líquido no produce sensación alguna, y el hombre no puede saber cuándo lo emite.

Por otro lado, algunos hombres afirman que pueden controlar cuándo eyaculan y así poder “retirarse” a tiempo. Pero en muchas ocasiones, aunque ellos creen que lo hacen así, en realidad están dejando parte del eyaculado dentro de la vagina sin que se den cuenta.

Además, y esto también es importante, con tanto estar pendiente de cuándo se eyacula, el hombre y la mujer acaban nerviosos, y con los nervios, se hace mucho más difícil disfrutar.

*La prevención favorece el placer.
Los riesgos disminuyen mucho el placer.*

Por si todo esto fuera poco, el coito interrumpido **NO EVITA LA TRANSMISIÓN DEL VIH NI DE OTRAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.**

Por todos estos motivos, esta práctica es absolutamente desaconsejable en aquellas parejas que no desean un embarazo ni correr otros riesgos.

12.2. El método “del calendario” o “de las fechas”, el método Ogino...

El método Ogino se basa en el control del ciclo menstrual, partiendo de la base de que a lo largo del ciclo hay determinados días (los que coinciden con la ovulación) en que la concepción es más probable.

Se llama también método de "las fechas" o "del calendario" y consiste en practicar el coito solamente en los supuestos "días seguros del ciclo", evitando practicarlo el resto de días, considerados "inseguros", al suponer mayor riesgo de embarazo.

Pero realmente no existen “días seguros” para evitar el embarazo.

La mujer puede quedar embarazada en cualquier día del ciclo menstrual (incluyendo los días de la propia menstruación, los días de la regla). Todos los días del ciclo son “inseguros”. Aunque es cierto que hay días en los que la concepción es más probable y otros en los que la concepción es menos probable, también es cierto que pero no hay ningún día en que sea “imposible”.

Los días de la regla o menstruación, y unos dos días antes y después de la regla, son los días en los que la concepción es menos probable, sin embargo, eso no significa que sea imposible quedarse embarazada.

La mujer puede ser fértil todos los días del mes. Algunas mujeres se han quedado embarazadas realizando el coito durante la menstruación (en teoría unos días “muy seguros”) o en otros días “poco fértiles”.

Además, este método no ofrece ninguna protección contra el VIH (virus del SIDA), ni otras infecciones de transmisión sexual.

Para aquellas parejas que no deseen un embarazo, y que además quieran protegerse de infecciones de transmisión sexual, sería mejor pensar en otros métodos, como el preservativo.

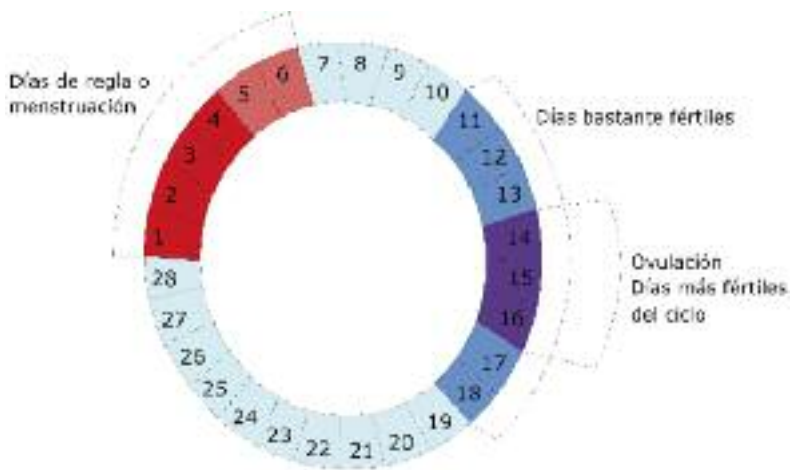
¿Cuándo se produce la ovulación?: conociendo el ciclo menstrual

No obstante, el conocimiento del propio ciclo menstrual puede servir de ayuda para mejorar las posibilidades de quedarse embarazada cuando se desean tener hijos, ya que las posibilidades de embarazo son mayores cuando se mantienen relaciones de coito o penetración cuando la mujer se encuentra en la “ovulación”.

En una mujer con un ciclo regular de 28 días, la ovulación se produce aproximadamente el día 14 o 15 del ciclo. Para hacer estos cálculos, se considera que el día que empieza la regla es el día 1 del ciclo y, por tanto, el día previo a la siguiente regla, será el último día de ese ciclo. Los días de la ovulación son los más fértiles del ciclo femenino.

Los días próximos a la ovulación (días 11, 12, 13, 16, 17, 18, del ciclo, contando a partir del primer día de regla), son considerados también días bastante fértiles, días en los que un embarazo es bastante posible. Los días de la menstruación son considerados los menos fértiles del ciclo. Aunque hay que repetir que realmente, y más aún en mujeres con ciclos irregulares, no hay ningún día en el que el embarazo sea imposible.

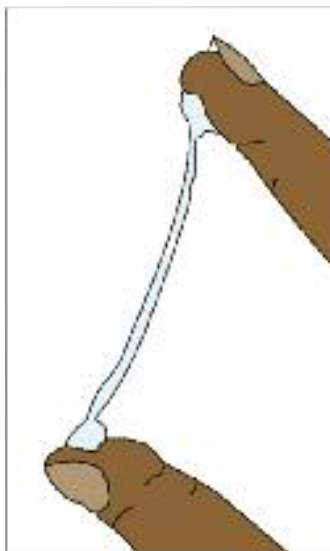
Además de controlando las fechas, la mujer puede conocer si está ovulando, observando cómo es su flujo vaginal en cada momento del ciclo. Durante la ovulación, el flujo vaginal de la mujer



CICLO REGULAR DE 28 DÍAS

tiene un aspecto muy característico, parecido a la gelatina (muy elástico) y a la clara de huevo (transparente). Una prueba de su consistencia es estirar el flujo con los dedos. Cuando la mujer está ovulando, el flujo tiene gran resistencia, y no se rompe fácilmente.

Durante la ovulación el flujo vaginal de la mujer tiene consistencia gelatinosa y es muy elástico, puede estirarse mucho sin romperse





13. MÉTODOS ACONCEPTIVOS O RELACIONES SIN RIESGO DE EMBARAZO

Como sabemos, el **coito** es la relación en la que el pene del hombre penetra en la vagina de la mujer, o cuando la vagina de la mujer cubre al pene. En realidad, el coito es la única relación sexual que puede dar lugar a un embarazo.

Existen muchas relaciones sexuales con las que el embarazo es imposible, pero que pueden proporcionar placer y momentos agradables a dos personas que se gustan y se atraen. Son las relaciones sexuales aconceptivas (relaciones sexuales en las que el embarazo es imposible).

Ejemplos de relaciones sexuales aconceptivas o relaciones sexuales sin riesgo de embarazo: las caricias por todo el cuerpo, los masajes prolongados, los besos, los abrazos, los toqueteos, los arrumacos, la masturbación, las caricias buco-genitales (también denominadas “sexo oral”, que consisten en acariciar los genitales de la pareja con la boca o con la lengua...) son maneras de expresar la sexualidad y obtener placer sin riesgo de embarazos no deseados.

Hay parejas que desean expresar sus sentimientos y obtener placer pero no desean un embarazo, y mantienen relaciones sexuales de este tipo. Otras parejas también tienen relaciones de este tipo (no coitales), cuando no tienen a mano anticonceptivos.

Es importante señalar también que la mayoría de estas relaciones no suponen riesgo de transmisión de ITS. Las caricias, los besos y abrazos, dormir juntos, tocar el cuerpo del otro, masturbarse, acariciar los genitales de otra persona con la mano...son relaciones que no implican riesgo de transmisión de ninguna ITS (infección de Transmisión Sexual).

14. MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

14.1 MÉTODOS DE BARRERA

14.1.1 El preservativo masculino

El preservativo, condón, goma, o globo, es, junto con el preservativo femenino, el único que previene a la vez de:

- Embarazos no deseados.
- La transmisión del VIH (virus del SIDA) y otras infecciones de transmisión sexual.



Es un método denominado de "barrera" ya que impide el paso del espermatozoides al interior de la vagina. Consiste en un capuchón de látex que se adapta al pene cuando éste se encuentra en erección.

Es de un solo uso, y es muy efectivo para evitar embarazos e infecciones de transmisión sexual, cuando se usa de manera adecuada.

Otra ventaja de los preservativos o condones es que son accesibles, fáciles de usar y no demasiado caros. Además, la mujer no tiene que tomar ningún medicamento, ni tiene ningún efecto secundario.

Para aquellas personas alérgicas al látex, existen además preservativos de poliuretano

Uso del preservativo

Normalmente los preservativos suelen venir en un estuche o envase en el que aparecen instrucciones sobre como usarlo correctamente.

*En casi todas las ciudades, existen centros (de atención en sexualidad, asociaciones...), en los que se distribuyen preservativos de manera gratuita.
Es cuestión de que preguntes y te informes acerca del lugar en el que se encuentran estos centros en tu ciudad.*

Todavía existen algunas ideas erróneas con respecto al preservativo masculino:

Idea errónea: *“los preservativos se rompen con facilidad”.*

Realidad: el preservativo, si se siguen las instrucciones de uso, es muy improbable que se rompa. En la mayoría de los casos un preservativo que se rompe no ha sido conservado en las condiciones adecuadas, está caducado, o no se ha usado adecuadamente. El preservativo que falla es aquel que no se usa o se usa mal.

Para evitar problemas o accidentes con el preservativo, tenemos que seguir las siguientes recomendaciones:

- Adquirir los preservativos que vayamos a usar en un lugar fiable, como la farmacia o cualquier otro establecimiento que nos ofrezca garantías.
- Conservarlos de manera adecuada. Es importante no exponerlos a temperaturas elevadas ni someterlo a presiones excesivas, ya que estas condiciones favorecen su deterioro o rotura.
- Aprender a colocarlos de manera correcta (en cada envase de preservativos suelen incluirse unas instrucciones, aunque es buena idea que la mujer o el hombre “ensayen” su colocación antes de decidirse a usarlos).
- Aprender a retirarlos de manera correcta. Una vez que la eyaculación se ha producido, el hombre debe sostener el preservativo por su base, retirar el pene de la vagina, y entonces retirar el preservativo del pene.

Idea errónea: *“los preservativos restan placer, sobre todo al hombre”.*

Realidad: los preservativos actuales son muy finos, y están elaborados con materiales que permiten una gran sensibilidad en las relaciones coitales o buco-genitales. Lo cierto es que, durante la relación coital, ***el preservativo no resta placer, sino que proporciona más oportunidades al placer***, porque la pareja se siente tranquila y segura y eso hace que disfruten mucho más que si estuvieran preocupados por un embarazo que no desean o una enfermedad.

Aunque el preservativo se lo ponga el hombre, es importante que la mujer sepa cómo funciona, lo lleve encima si considera que puede tener relaciones sexuales con penetración y que tome decisiones sobre su uso.

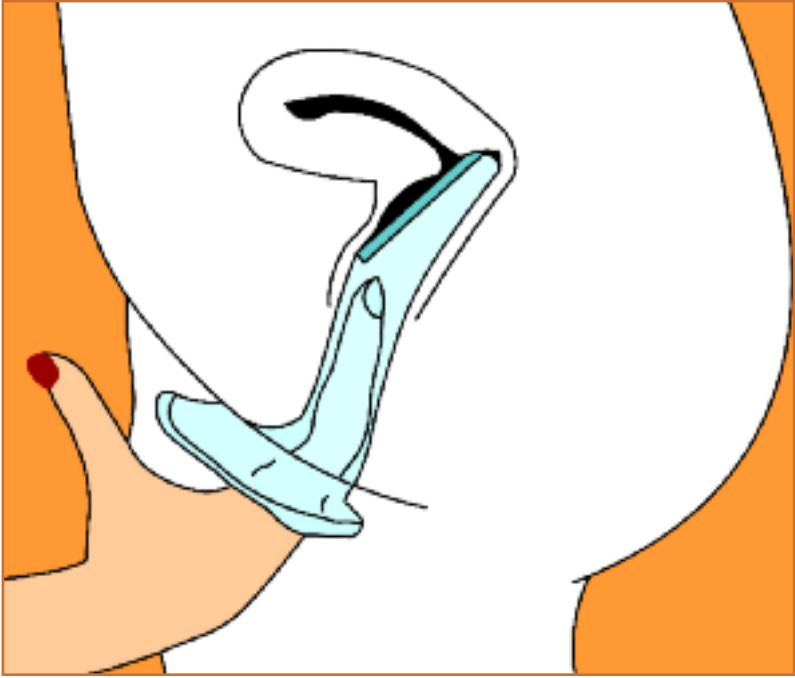
PROPONER EL USO DEL PRESERVATIVO EN UNA RELACIÓN NO ES UNA CUESTIÓN DE DESCONFIANZA, SINO QUE MÁS BIEN ES UNA CUESTIÓN DE RESPETO HACIA LA PROPIA SALUD Y TAMBIÉN HACIA LA SALUD DE LA PAREJA.

14.1.2. El preservativo femenino

El preservativo femenino es una bolsita o capuchón (generalmente de poliuretano), similar al preservativo masculino pero más grande, que se introduce en la vagina de forma similar a un tampón. Protege tanto de los embarazos que no se desean, como de las infecciones de transmisión sexual (ITS) y también del VIH (virus del sida).

Tiene dos anillos flexibles, el anillo situado en el extremo cerrado sirve para colocar el preservativo en el interior de la vagina quedando en la parte superior de ésta. El capuchón se adapta a las paredes de la vagina, y el anillo situado en el extremo abierto protege parte de la vulva (ver ilustración).

El preservativo femenino es menos conocido y usado que el preservativo masculino, debido a que resulta más difícil de conseguir, y también a que su precio es más elevado. Algunas mujeres también temen que su colocación resulte complicada.



Sin embargo, el preservativo femenino tiene algunas ventajas respecto al preservativo masculino. Por ejemplo, al ser de poliuretano, es una buena opción para aquellas personas que desean usar preservativo pero son alérgicas al látex (material del que suelen estar fabricados los preservativos masculinos). Además, el poliuretano es un material más resistente.

Al contrario que el preservativo masculino, que se ha de colocar en el mismo momento en que se van a mantener relaciones con penetración, la mujer puede colocarse el preservativo femenino unas pocas horas antes de practicar el coito. Por este motivo favorece más la espontaneidad. Además, tiene la ventaja de que la mujer puede aprender a usarlos y así controlar ella misma su protección y su salud.

Por estas y otras ventajas, el preservativo femenino es cada día más popular. Se puede adquirir en farmacias y tiendas especializadas (sex shops), sin necesidad de receta.

14.1.3. El diafragma

El diafragma es un capuchón flexible que la mujer introduce en el interior de su vagina, empujándolo hasta quedarse ajustado al cuello del útero, impidiendo el paso de los espermatozoides. Es importante no confundirlo con el preservativo femenino, ni con el anillo vaginal, ya que se trata de métodos diferentes.

El diafragma no es muy utilizado debido a que algunas mujeres poseen reticencias por considerar que su colocación puede ser complicada. Además, su uso requiere controles médicos.

No obstante, es un método de una gran eficacia para prevenir



embarazos cuando se usa de manera adecuada. Es importante recordar que este método no sirve para prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS), como el VIH.

Las mujeres interesadas en este método, pueden ampliar información sobre él preguntando a su médico, o en un centro de atención sexológica.



14.2 MÉTODOS HORMONALES

14.2.1 La píldora anticonceptiva

La píldora es un método anticonceptivo compuesto por hormonas femeninas, que actúan inhibiendo la ovulación y por tanto evitando el embarazo.

Aunque en España se puede adquirir sin receta médica, es muy aconsejable la visita al ginecólogo antes de comenzar a tomar la píldora, así como la realización de controles periódicos. Es importante que el médico realice un seguimiento para asegurar que la píldora es un método adecuado para la mujer, puesto que no está recomendada para todos los casos. También es importante la visita al médico para recibir la información necesaria para la toma adecuada de este método, y aclarar todas las dudas sobre su uso (cuándo empezar, cuándo ha de venir la menstruación, qué hacer si se olvida tomar un día, qué medicamentos pueden disminuir su eficacia...)

Consiste en la toma de un total de 28 pastillas (una por día). En ocasiones también se presentan en forma de 21 pastillas (una por día), y siete días de descanso (en este caso, en los siete días de descanso, la mujer también está protegida de embarazos). Cada caja, válida para un mes, tiene un precio que varía entre los 3 y los 18 euros, aproximadamente.

	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
SEM 1	●	●	●	●	●	●	●
SEM 2	●	●	●	●	●	●	●
SEM 3	●	●	●	●	●	●	●
SEM 4	○	○	○	○	○	○	○

Algunas cosas a tener en cuenta sobre la píldora anticonceptiva:

- La píldora es un método de una elevada fiabilidad en cuanto a la prevención de embarazos no deseados, siempre y cuando se use de manera adecuada y siguiendo las indicaciones del ginecólogo o ginecóloga.
- Con la toma de la píldora, las reglas suelen ser menos abundantes, y más regulares.
- Tras abandonar su toma, la mujer vuelve a recuperar su fertilidad. Esto quiere decir que, cuando una mujer que toma la píldora desee quedarse embarazada basta con que deje de tomar la píldora para poder comenzar a intentar un embarazo. La toma de la píldora anticonceptiva no tiene ningún efecto sobre la capacidad fértil de la mujer.
- Un punto muy importante a tener en cuenta es que la píldora no protege del VIH (virus del SIDA) ni de otras infecciones de transmisión sexual. Cuando las relaciones coitales que se establecen son de carácter esporádico y/o con personas poco conocidas, es mejor pensar en otro método.
- Durante la lactancia hay una píldora especial, de manera que la mujer pueda estar protegida de nuevos embarazos, y puede seguir dando de mamar a su bebé sin problemas. Para tener más información, recomendamos preguntar al médico. **Conviene también recordar que la lactancia no es un método anticonceptivo, ya que se pueden producirse embarazos también durante este periodo.**

14.2.1.1 ¿Qué hago si olvidé tomar la píldora un día?

Si olvidaste tomar un día la píldora y han transcurrido menos de 12 horas desde el momento en que tenías que tomarla, debes tomarte la pastilla que olvidaste lo antes posible, y la pastilla siguiente en su hora habitual (posiblemente ese día tomes dos pastillas).

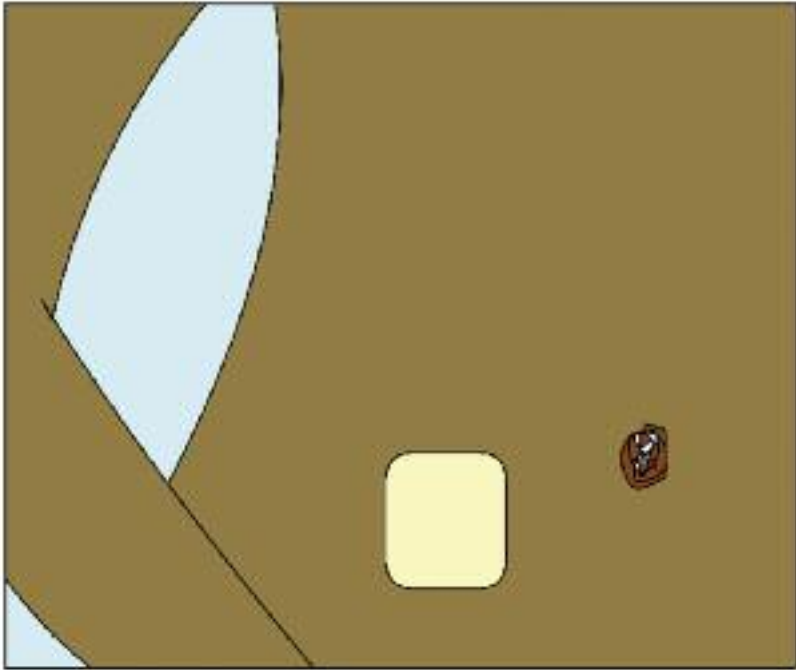
Si te das cuenta del olvido cuando han pasado más de 12 horas, durante el resto del mes estarás menos protegida del embarazo, por lo que debes usar un método adicional (por ejemplo, el preservativo) en tus relaciones coitales para compensar la pérdida de eficacia de la píldora. En este caso, se aconseja tomar la píldora olvidada y el resto del envase como está indicado. Cuando termines este envase y comiences otro nuevo, el siguiente ya te protege de embarazos.

Estas son unas instrucciones generales, pero lo más adecuado sería acudir al médico a consultar las pautas a seguir ante el olvido de alguna píldora, y de paso revisar si se está utilizando el método de forma correcta.

Existen otras situaciones que pueden hacer que la píldora disminuya su efectividad. Por ejemplo, si la mujer vomita o sufre diarrea a las pocas horas de haber tomado la pastilla. Además, existen algunos medicamentos que también alteran su eficacia, por eso es importante que la mujer que vaya a tomar la píldora reciba información por parte de su médico sobre qué hacer en cada una de estas situaciones.

14.2.2 Parche anticonceptivo

Es un parche delgado y adhesivo, similar a una tirita, de unos cuatro centímetros y medio de ancho, que se pega en la piel, y que funciona liberando hormonas que la piel va absorbiendo (funciona de manera similar a la píldora). Aunque en España se puede adquirir sin receta médica, es muy aconsejable la visita al ginecólogo antes de comenzar a utilizar este método, así como la realización de controles periódicos. El precio de los parches anticonceptivos de un mes, ronda los 17 euros.



El parche se suele colocar en el abdomen, en el torso en su parte superior (evitando los pechos), y en las nalgas. La mujer puede ducharse y bañarse, y el parche no se ve afectado. Se coloca un parche el primer día del ciclo menstrual, y se va cambiando semanalmente hasta la 4ª semana en la que se descansa. Durante esa semana de descanso, la mujer también está protegida de embarazos.

Al igual que la píldora, tiene una alta efectividad para evitar embarazos (99%) si se utiliza correctamente. Algunas mujeres lo prefieren porque sólo deben recordar cambiarlo una vez a la semana (mientras que la píldora hay que recordar tomarla todos los días). La principal desventaja es que no protege de infecciones de transmisión sexual.

Como se trata de un método hormonal, se recomienda el consejo médico para su uso.

14.2.3 Anticoncepción hormonal inyectable

Se trata de un método similar en funcionamiento a la píldora, pero en este caso las hormonas se suministran a través de una inyección, que puede ser trimestral o anual.

Se recomienda, al igual que con todos los métodos hormonales, el consejo médico para su utilización.

14.2.4 Implante anticonceptivo

Tiene una efectividad muy alta, pero su precio es bastante elevado en España (unos 160 euros), aunque la Seguridad Social se hace cargo de parte del coste en algunas marcas. Además, pese a su elevado coste hay que tener en cuenta que se paga en un día la anticoncepción de años.

El mecanismo de acción de este método consiste en la colocación, por parte de un médico, de una o varias varillas (del tamaño de una cerilla) bajo la piel, en la cara interna del brazo. La función de estas varillas, que permanecen en el cuerpo de la mujer entre 3 y 5 años (las hay de diferentes tipos), es la liberación de hormonas que impiden que se produzca la ovulación, y por tanto el embarazo.

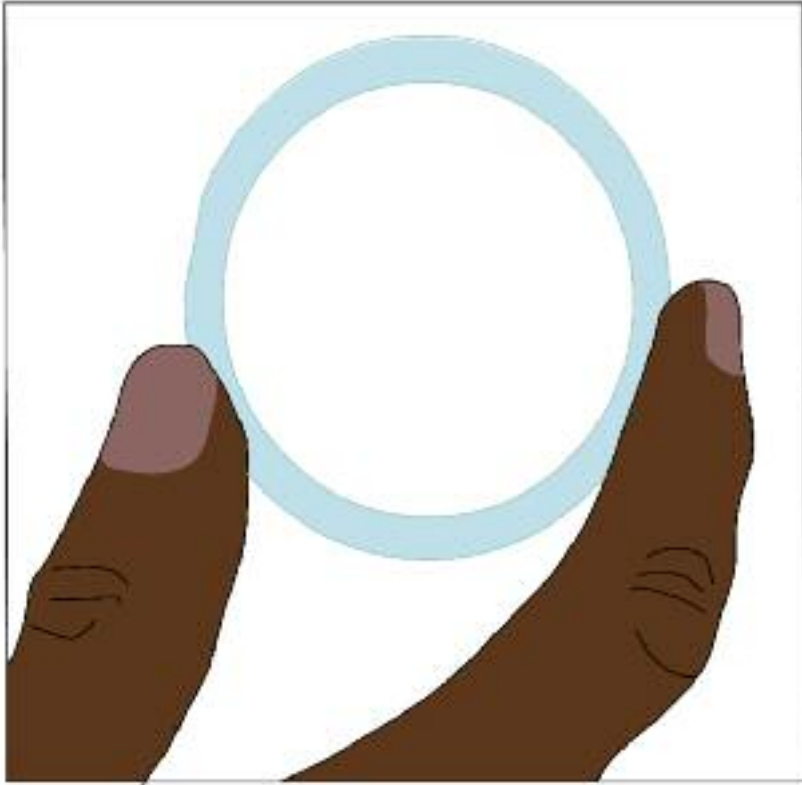
En España, se adquiere en farmacias con receta médica y ha de ser colocado por un médico especializado.

Una ventaja de este método es que es cómodo, puesto que la mujer no tiene que recordar tomar pastillas ni sustituir el implante, excepto cada tres o cuatro años.

La principal desventaja es que no protege de las transmisión de ITS (Infecciones de Transmisión Sexual).

14.2.5 Anillo vaginal

Su efectividad para evitar embarazos es muy alta, y su mecanismo de actuación es muy similar al de la píldora anticonceptiva.



Consiste en un anillo de unos cinco centímetros de diámetro, de plástico flexible y transparente, que la mujer coloca en su vagina.

La mujer ha de colocar el anillo vaginal ella misma, y ha de hacerlo entre el día uno y el cinco de su menstruación. Luego debe retirar el anillo a los 21 días, estableciéndose una semana de descanso, semana en la que aparece la menstruación. Durante esta semana de descanso no hay peligro de embarazo, al igual que el resto de los días del ciclo.

Tras la semana de descanso, la mujer ha de volver a insertar otro nuevo anillo, que la protegerá durante el siguiente mes. El precio de cada anillo ronda los 19 euros.

En cuanto a la colocación del anillo, no es complicada. Basta con sacarlo del envoltorio, presionarlo con los dedos e insertarlo en la vagina como si fuera un tampón. Una vez colocado, la mu-

jer no nota que lo lleva puesto, a menos que no lo haya insertado de forma correcta. Es importante saber que no hay peligro de que el anillo se cuele dentro del cuerpo de la mujer y “se pierda” dentro de él. El anillo solo tiene una posibilidad de salida, y es el orificio vaginal.

En algunos casos el hombre puede notar que el anillo se encuentra dentro de la vagina cuando se mantienen relaciones de coito, y es importante saber que esto no hace perder eficacia al anillo vaginal, y que no influye en el placer obtenido.

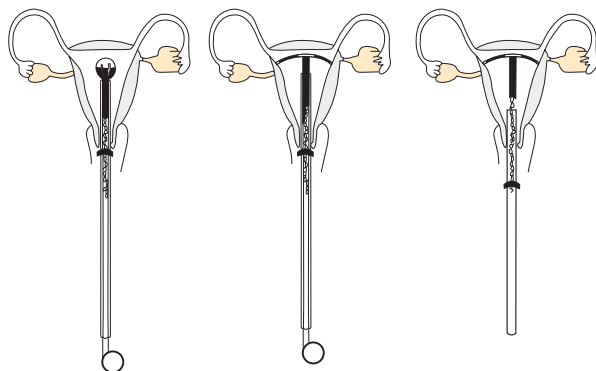
Presenta algunas ventajas respecto a la píldora. Una de ellas es que posee menor dosis de hormonas. Además, al tener que cambiar el anillo mensualmente, la mujer puede estar más relajada de cara a los olvidos.

El principal inconveniente es que no previene la transmisión del VIH, ni de otras ITS.

14.3. OTROS MÉTODOS

14.3.1 DIU

El DIU (Dispositivo Intra Uterino) es una especie de varilla con dos brazos, de reducidas dimensiones (de unos tres centímetros), cuya forma se asemeja a la de una letra "T". El DIU es adquirido en farmacias y es colocado por el médico/a o ginecólogo/a, tras una exploración. El DIU actúa impidiendo la fecundación. Una vez colocado, tiene un periodo de actuación de unos 3 a 5 años.



Tiene una efectividad para evitar embarazos muy alta, y es uno de los métodos anticonceptivos más baratos. Actualmente, existen distinto tipo de DIUs con precios diversos.

Una desventaja de este método es que no ofrece protección contra las enfermedades e infecciones de transmisión sexual, incluido el SIDA.

15. ¿QUÉ HACER SI SE ROMPE EL PRESERVATIVO DURANTE UN COITO? ¿QUÉ HACER SI SE HA MANTENIDO UN COITO SIN PROTECCIÓN?: MÉTODOS DE URGENCIA

Cuando el preservativo se usa correctamente, es muy difícil que se rompa, puesto que se trata de un método muy resistente y que pasa por rigurosos controles de seguridad. Por eso, si se rompe, es probable que estuviera caducado, deteriorado, o que no se haya usado correctamente.

Por lo tanto, es bueno comprobar qué ha pasado para evitar que pudiera suceder en el futuro.

Para aquellos casos en que se ha tenido un coito desprotegido (debido a un accidente con el preservativo, al mal uso del método anticonceptivo empleado o a no haber usado ningún método concreto), existe una segunda oportunidad para prevenir el posible embarazo al que la mujer ha quedado expuesta en estos casos. Se trata de la llamada **píldora postcoital**, o



“píldora del día siguiente”, también llamada anticoncepción de urgencia.

Es importante saber que se trata de una medida de urgencia, a la que se debe recurrir solamente en casos necesarios. El abuso de la “píldora postcoital”, puede tener consecuencias negativas para la salud de la mujer.

La píldora postcoital o de urgencia debe tomarse lo antes posible tras la relación de riesgo, puesto que su eficacia disminuye mucho a medida que pasan las horas. Es importante saber que cuanto antes se tome, mayor es su eficacia, por eso resulta fundamental tomarla dentro de las primeras horas transcurridas tras el coito desprotegido. Pasadas las primeras 24 horas tras la relación su eficacia disminuye considerablemente. La **rapidez** en la toma es por tanto muy importante, de cara a evitar un embarazo no deseado.

Actualmente en España se puede comprar sin receta médica en las farmacias por un precio que ronda los 20 euros.

Esta anticoncepción hormonal de urgencia comporta ciertos riesgos para la salud cuando se usa de manera inadecuada o se abusa de ella, por este motivo es importante usarla solamente en los casos excepcionales en que haya una emergencia.

Por ello, se facilita a mujeres mayores de 16 años, pero en el caso de que la mujer tenga menos de 16 años, su administración debe ser evaluada por el profesional sanitario.

No se debe confundir la píldora postcoital con la píldora abortiva. Son cosas totalmente distintas. La píldora postcoital no es abortiva, sino que impide el embarazo.

Recordemos: la píldora postcoital no evita la transmisión de ITS, ni del VIH (virus del SIDA), por lo que es importante tomar medidas en las relaciones de coito, o en los contactos genitales, para evitar posibles riesgos.

16. LA INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO (ABORTO)

La IVE, o Interrupción Voluntaria del Embarazo, también se denomina comúnmente “aborto”. En España, las condiciones para la práctica de una IVE son las siguientes:

- Es la mujer quien debe tomar la decisión de realizar una IVE (abortar) o no hacerlo.
- La mujer tiene derecho a este servicio sin discriminación por motivos de su origen racial o religión.
- La intervención se debe realizar con el consentimiento de la mujer embarazada. En el caso de que la mujer que desea realizar la IVE (abortar) tenga 16 o 17 años, aunque la decisión última de realizar la intervención le corresponde a ella, deberá informar de esta decisión a al menos un representante legal (padre o madre). No será necesaria esta información si para la menor supone un conflicto grave, peligro de violencia dentro de la familia, de malos tratos, etc.
- La mujer puede solicitar la realización de una IVE dentro de las primeras 14 semanas de embarazo, siempre que se le haya informado sobre sus derechos y las ayudas públicas existentes de apoyo a la maternidad.
- En casos excepcionales de grave riesgo para la vida o salud de la mujer embarazada, o problemas graves para el feto (siempre que estos sean comprobados y acreditados por médicos especialistas) la IVE (el aborto) podrá realizarse hasta las 22 semanas de embarazo.



- Las mujeres que deseen realizar una interrupción voluntaria del embarazo deberán ser informadas de los centros públicos a los que pueden dirigirse para realizarlo.
- La interrupción voluntaria del embarazo (o aborto) deberá ser practicado por un médico especialista en un centro sanitario público o privado acreditado.

La prevención...

Muchos embarazos que no se desean se producen porque no se ponen los medios adecuados para evitar la concepción.

Si una mujer no desea un embarazo, existen métodos anticonceptivos eficaces para prevenirlo (ver sección dedicada a métodos anticonceptivos).

Es importante que la pareja se plantee qué ha fallado, tras un aborto o IVE, para evitar en el futuro estos problemas. Y recuerda, ***un embarazo es cosa de dos, y ambos deben colaborar para evitar en el futuro estas situaciones.***

Si has interrumpido tu embarazo y tienes dudas sobre cómo evitar otro embarazo en el futuro, busca orientación, acude a tu centro de salud o a un centro de planificación familiar y pide que te asesoren.

¡Cuidado! Algunas mujeres intentan interrumpir su embarazo por métodos no adecuados, por ejemplo, tomando medicamentos supuestamente “abortivos”, sin supervisión médica. ESTO ES MUY PELIGROSO, E INNECESARIO, ya que en España una mujer puede interrumpir su embarazo en centros públicos o privados acreditados (gratuitamente) sin riesgos para su salud.

También es importante saber que no tienen ningún efecto ni anticonceptivo ni abortivo, la introducción en la vagina de hierbas o pócimas, algo que puede incluso ser peligroso para la salud.

17. PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES Y DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Hay ciertas enfermedades que se transmiten por contacto con los genitales de otra persona, concretamente, con relaciones de coito, o con relaciones buco-genitales (cuando se lamen o se chupan los genitales de otra persona).

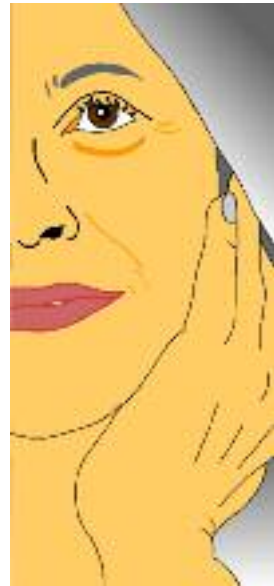
Hablamos de ITS (Infecciones de Transmisión Sexual o Infecciones de Transmisión Genital), para referirnos a aquellas infecciones en las que la vía de transmisión principal es el contacto genital.

Hablamos de ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual, o Enfermedades de Transmisión Genital), para referirnos a aquellas patologías en las que el contacto genital frecuentemente es la vía de transmisión principal. Las ETS son distintas de las ITS, porque en muchas infecciones aún no se han producido síntomas, o se han producido algunos que han pasado desapercibidos (no existe, por tanto, una enfermedad propiamente dicha).

No obstante, la persona con una ITS puede desarrollar los síntomas más tarde, y también puede transmitir la infección a otras personas.

17.1. El VIH y el SIDA

Una de las más graves en la actualidad es el SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirido), que está causado por un virus que se llama VIH. Cuando una persona se infecta con el VIH (por ejemplo, por un coito sin preservativo), este virus se aloja en el cuerpo y puede acabar dañando a su sistema inmunitario y, por tanto, incrementando las probabilidades de que desarrolle el SIDA, y que ello le cause la muerte.



Hoy en día, afortunadamente, las personas que se infectan con el VIH tienen tratamiento, pero no cura. Si saben que tienen el VIH, acuden al médico y siguen un tratamiento. Con un buen control médico, y tomando medicación, pueden llevar una vida normal, y vivir prácticamente los mismos años que una persona sin VIH.

Las personas que viven con VIH se llaman “VIH+” (“VIH positivas”). Son personas que tienen el virus pero no han desarrollado la enfermedad (SIDA).

Las personas VIH+ sí que pueden transmitir el VIH a otra persona, aunque no tengan síntomas ni se encuentren enfermos. Por ejemplo, una persona VIH+, si realiza o recibe una penetración (anal o vaginal) sin preservativo, puede transmitir el VIH a la persona con la que mantiene la relación.

Sin embargo, una persona VIH+, puede realizar o recibir una penetración (anal o vaginal), y si usa preservativo, no transmite el VIH a su pareja.

El problema es que muchas personas han sido infectadas por el VIH y no lo saben, ya que no suele dar ningún síntoma durante muchos años. Como no lo saben, y su aspecto es normal, pueden transmitir la infección a otras muchas personas si no se ponen los medios apropiados. Por eso es importante saber que “el aspecto” no indica si la persona tiene alguna ITS (Infección de Transmisión Sexual)

Es importante conocer cómo evitarlas y prevenirlas, o qué hacer si sospechamos que podemos padecer alguna de estas infecciones.

Existen diversas infecciones de transmisión sexual, que pueden causar importantes problemas de salud.

17.2. Relaciones eróticas que no tienen riesgo y relaciones de riesgo

Las ETS/ITS NO se transmiten si los genitales de la otra persona se acarician o se tocan con la mano, o con otras partes del cuerpo que no sean los propios genitales o la boca. Existen muchas relaciones eróticas por las que no se puede transmitir ninguna de estas infecciones.

Por ejemplo, son *relaciones “seguras”*: los besos, los abrazos, las caricias con las manos por todo el cuerpo, los masajes, la masturbación compartida (una persona masturba a otra, o se masturban el uno al otro con las manos)...

También son relaciones seguras:

- ***El coito con preservativo, o penetración anal con preservativo.***
- ***Las relaciones buco-genitales con protección*** (ejemplo: lamer o chupar el pene de un hombre, si el hombre lleva puesto un preservativo, es seguro. También es seguro lamer o chupar los genitales de una mujer si dichos genitales se cubren con un preservativo masculino abierto o un film transparente como los que se usan para envolver alimentos, y que no sea apto para microondas).

¡Atención! Existe riesgo de transmisión de ITS si se mantienen las siguientes relaciones:

- ***Coito sin preservativo, o penetración anal sin preservativo.***
- ***Relaciones buco-genitales sin protección (lamer o chupar los genitales de otra persona).***

LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL SON UNA REALIDAD QUE POR DESGRACIA AFECTA A LA SALUD DE MUCHAS PERSONAS (produciendo dolores, enfermedades, molestias, infertilidad, y en ocasiones, la muerte). PERO PREVENIR LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL ES SENCILLO Y ESTÁ A NUESTRO ALCANCE.

Para prevenir, basta usar siempre preservativo en el coito o en la penetración anal, y no mantener relaciones buco-genitales sin protección (a menos que estemos seguros de que nuestra pareja está libre de ITS, y recordemos, estas infecciones pueden estar muchos años sin dar síntomas, y la pareja puede tener un aspecto totalmente sano, y sin embargo, transmitirnos una ITS).

Un recordatorio: todas las prácticas sexuales de las que hemos hablado y con las que no hay posibilidad de transmitir infecciones ni enfermedades son prácticas eróticas que sí pueden transmitir placer y satisfacción a ambos miembros de la pareja.

17.3. Síntomas de las ITS

Síntomas que pueden indicar la presencia de una infección de transmisión sexual: picores o heridas en la zona genital, flujos o secreciones extrañas, aparición de verrugas, dolor en zonas genitales o próximas...

Ante alguno de estos síntomas lo sensato es acudir al médico lo antes posible. Cuanto antes se detecte y se diagnostique una ITS, más fácil será su tratamiento y menores sus consecuencias.

Conviene tener en cuenta que muchas infecciones de transmisión sexual en determinadas fases pueden no presentar ningún síntoma en absoluto.

Por lo tanto, si la persona ha realizado algún tipo de conducta de riesgo (coito sin preservativo, penetración anal sin preservativo, contacto de la boca con secreciones vaginales o semen, etc.), debe acudir al médico para realizarse las pruebas necesarias.

Por otro lado, si se padece una infección de transmisión sexual, la desaparición de los síntomas no implica necesariamente la desaparición o curación de la infección.

También debe tomar precauciones en los contactos genitales futuros, por su propia salud y la de los demás.

La mayoría de las infecciones de transmisión sexual tiene tratamiento. Si este tratamiento se sigue adecuadamente, se pueden curar, o bien se pueden reducir mucho sus síntomas.

Ocultar la infección y esperar que se cure sola no soluciona nada y puede tener graves consecuencias para la persona. Hablar con la pareja en estas circunstancias se antoja imprescindible.

Puede que la pareja nos la haya transmitido sin saberlo, o al revés, que se la hayamos transmitido nosotros o nosotras. En cualquier caso la pareja debe también acudir al médico. Esto es necesario hacerlo con todas las parejas con las que se hayan mantenido encuentros sexuales sin protección en los últimos meses.

18. EL BUEN TRATO Y EL MALTRATO

La satisfacción en las relaciones eróticas o sexuales depende de muchos factores. Algunos de los más importantes tienen que ver con la relación de pareja, y con el trato y el cuidado que se den los dos miembros de una pareja.



Si dos personas se tratan con ternura, amor, cariño, atención, mimo y cuidado, tienen muchas más posibilidades de disfrutar de su vida erótica y sexual.

Si dos personas se tratan con crueldad, con indiferencia, mal humor, falta de respeto, violencia o desprecio, es bastante probable que su sexualidad, y su vida en común, no sea muy satisfactoria.

Si una persona trata a su pareja con indiferencia, falta de respeto o violencia (física, como golpes, o verbal, como insultos), es

bastante probable que la persona que los sufre no se sienta bien y no disfrute ni de su sexualidad, ni de su vida de pareja, ni de otros aspectos de su existencia.

Las personas debemos defender nuestro derecho a que nos traten bien, con respeto, con ternura, con atención y cuidado, tanto en las relaciones de una noche, como en las relaciones de pareja de muchos años.

Buen trato

Cuando nos tratan bien nos sentimos bien. Sentimos que nos cuidan y nos atienden, nos sentimos importantes y mejora nuestra autoestima.

Una pareja debe cuidarse mutuamente, da igual que sólo compartan una noche o una relación sexual, o que compartan toda la vida. Siempre es importante que exista buen trato entre estas dos personas, y todos y todas tenemos derecho a exigir ese buen trato.

Nos tratan bien cuando: nos tienen en cuenta, nos dan mimos y nos hablan bien, atienden nuestras necesidades y nuestro placer, se preocupan por cómo nos sentimos, se preocupan por planificar con nosotros la anticoncepción y la prevención de enfermedades, se implican en criar y educar a los hijos e hijas comunes... nos hacen ver que somos los dos igual de importantes...

Todos y todas merecemos un buen trato, y que se respeten nuestras necesidades y deseos, en las relaciones sexuales y en la vida de pareja.

Maltrato

Cuando nos tratan mal nos sentimos mal. Sentimos que no somos importantes y empeora nuestra autoestima.

Hay muchas formas de tratar bien y muchas formas de tratar mal.

Algunas de las formas de tratar mal son muy claras: los golpes, los insultos...

Otras formas de maltrato son más difíciles de ver:

- Amenazas (“si no haces esto, te haré daño...”).
- Golpes a los objetos o las cosas, empujones...
- Conductas de control (“dónde vas, con quién vas, no te vistas así, no te juntes con esta gente...”).
- Conductas de aislamiento: intentar separarte de tu familia o amigos, o reducir tu grupo de amistades y conocidos.
- Conductas de “vigilancia” (espionar dónde vas o con quién, leer tu correo, escuchar tus conversaciones al teléfono, perseguirte, llamarte todo el rato, acosarte...).
- Faltas de respeto (burlarse de tus opiniones, burlarse de tu familia y/o amigos, incumplir acuerdos, comentarios humillantes sobre tu aspecto, tu cuerpo o tu forma de ser, burlas...).
- Control económico (no te deja trabajar, controla tu dinero...).
- Violencia sexual (te presiona para mantener relaciones coitales contra tu voluntad, u otro tipo de relaciones...).

El maltrato produce que la persona maltratada se sienta con el tiempo peor y peor... por ello, es conveniente alejarse de las personas que tratan así a sus parejas.

Existen algunas falsas ideas sobre el maltrato:

Idea errónea: *“a la persona que sufre maltrato le gusta que la traten así. Si no, se marcharía”.*

Realidad: a nadie le gusta que lo traten mal. Pero algunas personas se sienten atrapadas por la relación, o sienten que no tienen recursos para salir de ella. Otras personas tienen miedo de que la situación empeore si hacen algo por salir del maltrato.

Idea Errónea: *“no se puede acabar con una relación abusiva o de maltrato”.*

Realidad: se sale de las relaciones abusivas. Muchas personas lo han hecho. Para ello, la persona que sufre el maltrato, debe tomar conciencia de que puede acabar con esta relación, que tiene la suficiente fuerza para ello, y que hay gente que puede ayudarla.

Idea errónea: *“el maltrato es sólo pegar”.*

Realidad: hay muchas formas de tratar mal, y muchas no son golpes, pero sí son muy dañinas, y causan mucho sufrimiento.

Idea errónea: *“con el tiempo, los maltratadores cambian”.*

Realidad: las personas que tratan mal a sus parejas no suelen cambiar, si acaso, empeoran. Con frecuencia, la única solución es abandonar a la persona que maltrata.

Ante una situación de maltrato ¿Quién me puede ayudar?

Existen diversos recursos en las distintas ciudades y pueblos de España para atender a las personas (fundamentalmente mujeres) que están siendo víctimas de malos tratos, la mayoría gratuitos y confidenciales (asociaciones de mujeres, centros de atención a la mujer, servicios de orientación legal, etc.).

Si te encuentras en esta situación, puedes llamar al siguiente teléfono gratuito, para que te asesoren, te ayuden y te indiquen dónde acudir:

016

Es un teléfono al que se puede llamar desde España, y atienden en varios idiomas (incluido el inglés). Disponible las 24 horas del día. También te permite hacer consultas con abogados/as.

Otros teléfonos a los que puedes llamar son:

- 900 100 009 (Comisión para la Investigación de Malos Tratos a Mujeres, ámbito estatal).
- 900 19 10 10 (Instituto de la Mujer).

19. ¿QUIÉN NOS GUSTA? LA ORIENTACIÓN SEXUAL

Una de las cosas que nos pasa por tener sexualidad es que SENTIMOS ATRACCIÓN E INTERÉS POR OTRAS PERSONAS. Personas que nos parecen especiales, nos gustan, con las que deseamos formar pareja, a las que nos apetece tocar, que nos toquen, tener relaciones sexuales, quererlas...



Sabemos, además, que la mayoría de los hombres se sienten atraídos por las mujeres. En este caso, se denominan “heterosexuales”.

Pero también otros muchos hombres se sienten atraídos por otros hombres. En este caso, se denominan “gays” u “homosexuales”. Lo mismo pasa con las mujeres. Aunque la mayoría se sienten interesadas por los hombres, muchas otras se sienten atraídas por mujeres (en este caso, se considera que son “homosexuales” o “lesbianas”).

El que una persona se sienta atraída por personas de su mismo sexo se llama homosexualidad y es un tema que en muchas culturas permanece muy oculto, como si no existiera, o como si, en caso de existir, fuera algo negativo, o estuviera “mal visto”. Esto se ha considerado así, tal vez por ser menos frecuente, y por considerarse que lo “normal” es que las parejas estén formadas por un hombre y una mujer.

*La posibilidad de gustarse, amarse, quererse,
ser una pareja, disfrutar con la sexualidad, sentirse felices,
formar una familia...
no es algo exclusivo de heterosexuales.*

Estas ideas hacen que muchas mujeres y hombres homosexuales lo tengan más difícil para aceptarse como son, y vivir su sexualidad plenamente.

A veces, se ataca, se insulta o se margina a las personas homosexuales, con lo cual su vida se hace mucho más dura y difícil, en ocasiones, incluso desgraciada. Si se piensa un poco es fácil entender que nadie tiene derecho a hacer la vida imposible a otra persona, por el único motivo de que no le gusta a quién ama o a quién le atrae.

Es importante saber que gays y lesbianas tienen la misma legitimidad que el resto para vivir de ese modo su sexualidad y que les resulte satisfactoria. No sólo porque en España insultar o atacar a una persona por su orientación sexual es un delito, va contra la ley. También porque no es correcto. Cualquier persona es libre de no mantener relaciones sexuales con personas de su mismo sexo, o no formar pareja con alguien de su mismo sexo, si así lo desea. Pero debe respetar que otras personas piensen de otra manera, y deseen vivir su vida de otra manera.

En este país conviven personas de muchas razas, ideas, religiones y culturas diferentes, y todos debemos respetarnos los unos a los otros.

En España existen asociaciones de gays, lesbianas, transexuales y bisexuales que ofrecen diversos servicios (información, orientación, cursos, actividades...) por lo general gratuitos a los que te puedes dirigir si lo deseas.



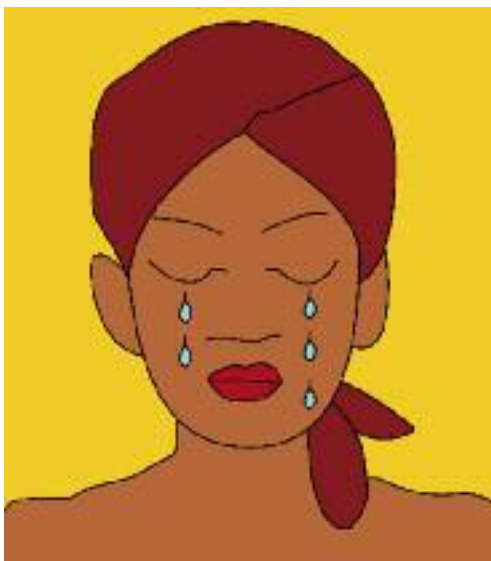
20. MITOS E IDEAS ERRÓNEAS SOBRE LA SEXUALIDAD

Sobre sexualidad a veces se oyen muchas cosas. Algunas son ciertas y otras no. En todos los tiempos, en todos los lugares y en todas las culturas han existido ideas erróneas y mitos sobre la sexualidad.

Aquí presentamos algunas de estas falsas creencias:

Idea errónea: *“la ablación del clítoris es como la circuncisión masculina y no causa problemas a la mujer. Se hace por higiene”.*

Realidad: la mutilación genital femenina (cortar los genitales de la mujer, o parte de los mismos) no es más higiénico, sino que por el contrario puede producir diversos problemas: intenso dolor, miedo y sufrimiento en el momento del corte y más adelante, problemas de salud, dolor en las relaciones sexuales, infecciones, molestias de diverso tipo, anemia grave, infertilidad, mayor probabilidad de que la madre o el bebé mueran en el momento del parto...



No hay ninguna razón, ni higiénica, ni estética, ni de otro tipo, que justifique una práctica tan negativa para la salud de la mujer. No es comparable a la circuncisión masculina porque dicha circuncisión no afecta al placer del hombre en las relaciones sexuales, ni causa problemas de salud. Además, el Corán no indica que deba practicarse a las niñas, al contrario, El Profeta afirma: *“Cuidad a vuestras hijas y no las dañéis”.*

En el caso de las niñas, además, la mutilación genital femenina a veces causa problemas tan graves como la muerte por shock (por el intensísimo dolor que experimentan cuando “las cortan”). Es una práctica muy perjudicial para las niñas, que atenta gra-

vemente contra los derechos humanos más básicos, y que además en España es delito tanto para las personas que la practican, como para los padres o tutores que la consienten o promueven, y que sigue siendo delito aunque se practique fuera de España.

Idea errónea: *“el embarazo es cosa de la mujer. El hombre no debe preocuparse por esto”.*

Realidad: esto es falso. El embarazo es cosa de dos, y ambos, hombre y mujer, deben preocuparse de poner los medios para que no se produzca un embarazo no deseado, que puede afectar negativamente a la mujer, pero también al hombre.

El padre también debe hacerse cargo de la manutención y cuidado de ese hijo o hija, de hecho, en España por ley los padres deben hacerlo, y la madre puede reclamarle legalmente al padre parte de los costes necesarios para mantener a los hijos comunes. El padre está legalmente obligado a contribuir a los gastos de los hijos aunque no esté casado con la madre. Y si existen dudas sobre la paternidad de un niño o niña, la madre o el padre pueden solicitar que se compruebe mediante la prueba del ADN.

Y por cierto, también es responsabilidad de los dos prevenir la transmisión de ITS (Infecciones de Transmisión Sexual) como el VIH (virus del SIDA), ya que afectan y perjudican a ambos.

Idea errónea: *“los hombres no lloran ni expresan sus sentimientos, porque parecerían débiles”.*

Realidad: el llorar o expresar emociones no hace menos hombre a un hombre. Hay muchas formas de ser hombre, y muchas formas de ser mujer. Y ninguna es mejor que otra.

Por otro lado, aprender a expresar emociones no nos hace más débiles, ya seamos hombres o mujeres. Nos hace más humanos y más completos, y nos ayuda a relacionarnos mejor con los demás.

Idea errónea: *“una mujer que lleva encima preservativos es una buscona”.*

Realidad: esto no es cierto. La mujer puede y debe cuidar de su salud, y de la salud de su pareja, evitando enfermedades y embarazos no deseados. Una mujer que lleva encima preservati-

vos si piensa que los va a necesitar, es una mujer responsable, que se cuida, se quiere y se protege, y a su vez respeta y protege a su pareja en ese momento.

Idea errónea: *“si una mujer tiene relaciones con varios hombres, eso significa que no tiene moral”.*

Realidad: una mujer puede elegir tener o no tener relaciones, y tenerlas con quien quiera. Es un derecho humano fundamental. Eso no le quita moral o la hace mejor o peor. Lo mismo pasa si lo hace un hombre.

Idea errónea: *“con la regla la mujer no puede lavarse el pelo ni bañarse, ni practicar el coito”.*

Realidad: una mujer puede hacer su vida normal con la regla. Puede bañarse, lavarse el pelo, hacer deporte si lo desea, hacer mayonesa, tocar las plantas. También, las mujeres que lo deseen pueden tener relaciones sexuales, con o sin penetración, no es peligroso, ni supone ningún problema, siempre que la persona lo desee.

Idea errónea: *“si una mujer acude virgen al matrimonio, y permanece fiel a su marido, no tiene ningún riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual, ni ninguna ITS”.*

Realidad: si una mujer acude al matrimonio sin haber tenido ningún tipo de contacto sexual, pero su pareja sí ha tenido relaciones sexuales de riesgo antes del matrimonio (ejemplo: coito sin preservativo), entonces, aunque él no tenga ningún síntoma aparente, puede transmitirle a ella alguna infección de transmisión sexual.

En este caso sería importante que la persona que ha tenido relaciones de riesgo, se haga los análisis necesarios en el médico, para asegurarse de que está libre de infecciones, antes de tener relaciones sin protección (ejemplo: coito sin preservativo) con su mujer.

Idea errónea: *“la relación sexual se acaba cuando el hombre eyacula”.*

Realidad: la relación sexual no tiene por qué acabar con la eyaculación masculina. La pareja puede continuar la relación acariciándose, besándose, masturbándose, o practicando “sexo oral” (caricias en los genitales con la boca o la lengua). Muchas



parejas continúan la relación tras la eyaculación del hombre, simplemente no hacen coito, sino que hacen otras cosas. A veces las parejas continúan la relación para que la mujer tenga también un orgasmo, generalmente acariciando el clítoris de ella.

Idea errónea: *“los hombres saben mucho de sexo, y las mujeres no saben casi nada”.*

Realidad: generalmente a los hombres en culturas muy diversas se les ha permitido hablar con más libertad sobre la sexualidad, pero eso no quiere decir que sepan más.

Idea errónea: *“si me cuido con la píldora, ya no tengo que preocuparme de nada”.*

Realidad: la píldora anticonceptiva evita embarazos no deseados, pero no evita las infecciones de transmisión sexual (ITS) que por desgracia, existen. Y ya sabemos que por el aspecto físico no se puede saber si una persona padece una infección de transmisión sexual.

Si se desea realizar un coito, para cuidarnos de embarazos no deseados e ITS a la vez, lo mejor es el preservativo (masculino o femenino). E igual con las relaciones buco-genitales (sexo oral).

En el caso de acariciar un pene con la boca o lengua, éste se debe cubrir con un preservativo. En el caso de acariciar los genitales de una mujer con la boca o la lengua, estos deben cubrirse con una superficie plástica.

Otra opción es tener relaciones sexuales “seguras”, como las caricias, o la masturbación mutua (dos personas se acarician mutuamente los genitales con las manos), relaciones que no tienen riesgo de un embarazo no deseado o una ITS.

Idea errónea: “todas las mujeres sangran la primera vez que realizan un coito, y a todas les duele”.

Realidad: esto no es así en todos los casos. En muchas ocasiones, la mujer no sangra nada en el primer coito, y las mujeres que sangran apenas emiten unas gotas.

En cuanto al dolor, si la mujer está tranquila, desea tener la relación coital, tiene confianza con la pareja... no necesariamente siente dolor. Si además la pareja llega a este primer coito sin prisa, habiéndose acariciado en muchas ocasiones antes, conociendo sus cuerpos, habiendo creado confianza, incluso habiendo aprendido a masturbarse y disfrutar juntos antes, es más probable que la mujer (y el hombre) viva la experiencia con placer y sin molestias o dolor.

21. SALUD DE LA MUJER Y EMBARAZO

Es importante que la mujer embarazada acuda al médico para que reciba atención y cuidados durante su embarazo, que mejorarán su salud y la del bebé.

Debes saber que las extranjeras embarazadas que se encuentran en España tienen derecho a la asistencia sanitaria durante el embarazo, parto y posparto, tengan o no permiso de residencia y/o trabajo (con “papeles” o “sin papeles”).



¡Cuida tu salud durante el embarazo!



22. LA EDUCACIÓN SEXUAL DE TUS HIJOS Y DE TUS HIJAS

Tu sexualidad es importante, y también la de tus hijos e hijas (si los tienes). Por eso, también puede merecer la pena que contribuyas a que ellos y ellas la vivan de la manera más feliz posible.

Como madre o padre, puedes hacer muchas cosas para que esto suceda.

Muchas madres y muchos padres consideran que no se encuentran capacitados para hacerlo puesto que ellas o ellos tampoco recibieron mucha información. Pero tal vez ahora puede ser una ocasión estupenda para que tus hijas e hijos vivan una situación diferente en casa. No hace falta ser un especialista, ni que sepas muchas cosas sobre sexualidad, basta con que...

Hagas sentir a tus hijas y a tus hijos que son personas importantes y queridas, que les escuches y atiendas sus curiosidades y preguntas (aunque no sepas todas las respuestas), les hables de tus valores y tus ideas sobre sexualidad (aunque no coincidan necesariamente con las suyas), que les cuentes las cosas que consideres importantes...

Pero sobre todo que aprendan “que cuentan contigo” también en este tema.

Estas pueden ser algunas maneras de empezar. Y a lo mejor seguir no es tan difícil como piensas...

Por supuesto todo esto también es verdad para niños y niñas con discapacidad, y por supuesto para todo tipo de familias... y no sólo para el llamado “modelo tradicional”.

Todas las familias pueden ofrecer educación sexual de calidad, basta con proponérselo.

23. PROBLEMAS EN LA VIDA SEXUAL Y DE PAREJA

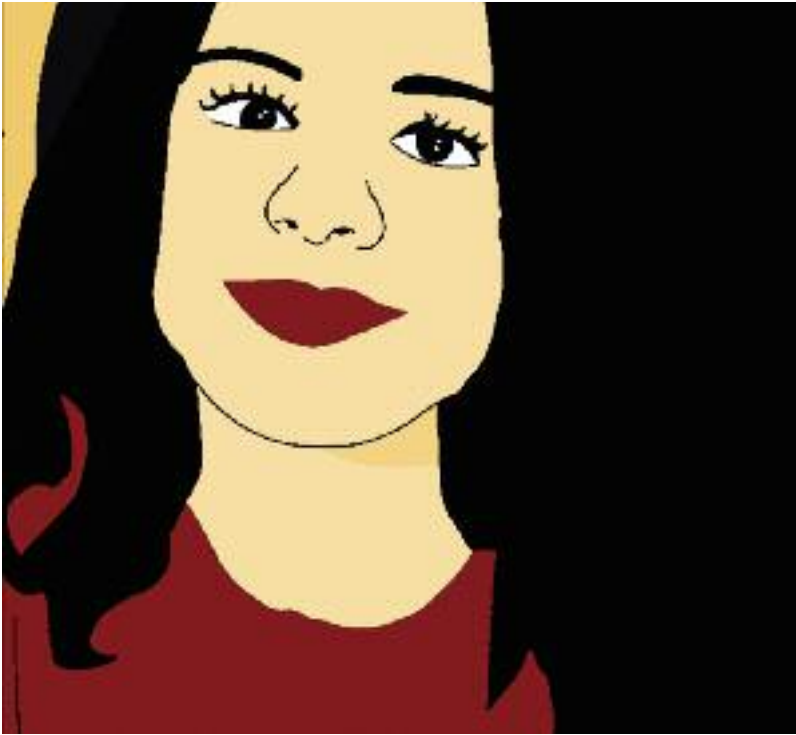
Aunque la sexualidad puede ser una fuente de satisfacción, en ocasiones las personas pueden tener determinados problemas o “insatisfacciones” en su vida erótica.

Por ejemplo, sentir que una o uno no disfruta en sus relaciones sexuales, que antes le apetecía y desde hace un tiempo no tanto, que las relaciones sexuales con penetración duelen o no son agradables, que una o uno se encuentra angustiado ante las relaciones sexuales, que tiene dificultades para excitarse, o para lubricar, o para tener una erección (en el caso de un hombre), o que tiene dificultad para tener orgasmos o que nunca los ha tenido y le gustaría...



La mayoría de estas situaciones, pueden mejorarse con la ayuda adecuada, porque afortunadamente existen servicios que te pueden orientar hacia la solución más conveniente. ***Existen centros sexológicos que te pueden ayudar (de manera confidencial y privada). En estos casos, también puedes consultar a tu médico.***

En otras ocasiones, los problemas pueden tener relación con encontrarse infelices en las relaciones de pareja. Si aparece la insatisfacción en las relaciones, si sientes que no merecen la pena, no te consideras bien tratada o bien tratado o vives una situación similar y no sabes cómo solucionarlo, también puedes obtener ayuda. Existen servicios que pueden ayudarte o te pueden indicar dónde puedes acudir ante los problemas sexuales y de pareja (Servicios sociales de tu barrio, tu médico/a, centros de atención sexual y de pareja, consultas de sexología...).



24. DESPEDIDA

Esperamos que esta pequeña guía te haya resultado útil y amena. Y esperamos también que tu estancia en España te resulte feliz y provechosa, ya se trate de una estancia corta o para toda la vida.

¡Cuida tu sexualidad! ¡También es importante!

¡Recuerda que en España tienes a tu disposición profesionales y recursos de la salud sexual que te pueden atender!

Edita:
UNAF

Texto:
M^a Victoria Ramírez Crespo
Ana Belén Carmona Rubio
Carlos de la Cruz Martín-Romo

Diseño:
La Tinta China

Ilustraciones:
Ana Belén Carmona
M^a Victoria Ramírez Crespo
abcarmona@lasexologia.com

Impresión:
Gráficas JMG

Deposito Legal:
M-42889-2011

Cuida tu sexualidad ¡También es importante!



unión de asociaciones familiares

C/ Alberto Aguilera, 3. 1º izq. 28015 Madrid
(Metro San Bernardo)
Teléfonos: 91 446 31 62/50 | Fax: 91 445 90 24
unaf@unaf.org
www.unaf.org



DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

Trabajamos por el bienestar de las familias



UNIÓN EUROPEA

FONDO EUROPEO
PARA LA
INTEGRACIÓN