

¿POR QUÉ ESTA GUÍA?

Todas las personas del planeta somos seres sexuados, todas tenemos un sexo. Esto es algo presente desde que nacemos hasta que morimos, nos acompaña en todas las etapas evolutivas, ocupando un lugar importante en todas ellas.

La forma en que viviremos este hecho estará influenciado por muchos factores, algunos son biológicos (si tenemos vulva, si tenemos pene, etc, otros son psicológicos (cómo nos sentimos, quién nos despierta deseo, etc) y otros más sociales o culturales (tradiciones, religión, etc).

Juntando todos estos ingredientes obtendremos nuestra “receta”, nuestra vivencia única de la sexualidad y que difícilmente será igual a la de otra persona. ¡Cada un@ de nosotr@s es ¡únic@!

Chica, chico, tímida, extrovertida, segura, insegura, tradicional, moderna, liberal, homosexual, heterosexual, creyente, agnóstico, romántica, urbanita, rural, ¡da igual!

Seas como seas te invitamos a que te intereses por esta dimensión importante de tu vida que es la sexualidad, informándote, investigando, preguntando, etc., asumiendo que está presente y que vivida de forma consciente y responsable te aportará bienestar.

Aquí te dejamos un recurso que te puede aportar datos interesantes o llevarte a reflexiones que hasta ahora no te habías planteado. Quizá desencadene una charla interesante entre amig@s...

Hay muchas cosas que aquí no están recogidas y que tendrás que buscar en otras fuentes, sólo esperamos que lo que aquí te contamos, unido a lo que ya sabes, te sirva para conocerte un poco mejor y tomar tus propias decisiones.

♥ ¡Buena lectura! ♥



ACLARANDO TÉRMINOS

NO ES SEXO TODO LO QUE RELUCE

Y es que muchas veces utilizamos el término “sexo” para todo... Para definir si somos hombres o mujeres, para nombrar nuestros genitales, para hablar de prácticas sexuales, etc. A continuación vamos a ir aclarando algunos términos para tomar conciencia de lo que significa cada uno de ellos:

EL SEXO QUE "SE ES"... SEXO

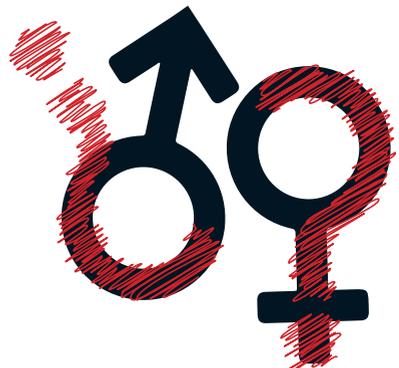
Y se entiende como el conjunto de elementos que unidos a lo largo de nuestra vida nos constituyen como hombres o mujeres.

Este sexo no es algo establecido desde el nacimiento es algo construido en base a diferentes factores, **es el resultado de un proceso.**

En este proceso influyen aspectos biológicos como nuestro sexo gonadal (si tenemos testículos u ovarios), sexo genital (si tenemos vulva o pene), sexo morfológico (nuestras hormonas) y que son los que dan lugar a nuestra figura corporal.

Pero también influyen aspectos sociales y culturales (género) que definen que características (emocionales, intelectuales y de comportamiento) son propias en función de si somos hombres o mujeres.

La suma de estos dos factores son los que nos llevan a ser hombres o mujeres, pero queremos dejarte muy claro que esto es un camino lleno de matices y que **no existe una forma única de ser mujer o ser hombre, existen un montón de combinaciones, casi tantas como personas. Y tú tienes que construir la tuya.**



EL SEXO QUE "SE SIENTE"... SEXUALIDAD

Tiene que ver con cómo nos vivimos, cómo nos vemos y como nos sentimos como personas sexuadas. No es algo biológico es algo "vivencial".

Nos vamos viviendo, sintiendo y construyendo como personas sexuadas progresivamente, no es algo "quieto", es fruto de pasar por las diferentes etapas de nuestra vida.

Cada persona lo vivirá a su manera y en cada momento se expresará de forma diferente y tendrá distintas finalidades (una veces conocimiento, otras experimentación, comunicación, placer, reproducción, etc.)

EL SEXO QUE "SE HACE"... ERÓTICA

La erótica es la forma en la que expresamos todo lo anterior, lo que somos y lo que vivimos.

Es la forma de actuar, de sentir, comunicar,..., la manera de relacionarnos con nosotr@s mism@s y también con l@s demás (palabras, caricias, besos, masturbación,...)

¿Y ESTO SIRVE PARA TODO EL MUNDO?

No importa si te sientes hombre o mujer, si te atraen las personas del sexo contrario o del mismo, si tienes prácticas eróticas con otras personas, contigo@ o prefieres abstenerte, toda esta información

te sirve, porque es independiente a todos estos factores, porque la sexualidad es una dimensión común a todos los seres humanos, tod@s somos, tod@s nos sentimos y tod@s manifestamos de alguna manera nuestra condición.

Cada un@ de nosotr@s se construirá en función de sus valores, sus creencias, sus objetivos vitales... Lo importante es que sepas que todas esas formas son igualmente válidas siempre que no atenten contra los derechos de otra persona.



SENTIMIENTOS SEXUALES

ATRACCIÓN, ENAMORAMIENTO, AMOR

Existen una serie de sentimientos denominados sexuales, la atracción, el enamoramiento y el amor, que irrumpen en nuestras vidas y nos “descolocan” un poco, conocer sus características nos puede ayudar a entender mejor qué es lo que nos ocurre.

♥ **ATRACCIÓN ERÓTICA:** Se refiere a la atracción que producen los estímulos capaces de activar el deseo erótico; puede ser una parte del cuerpo, una imagen, etc. En resumen, lo que nos excita. La atracción erótica es algo muy subjetivo, es decir, lo que a una persona le puede parecer muy excitante no tiene por qué gustar a otra.

Además no va dirigida exclusivamente a una persona, podemos sentirnos atraídos eróticamente por diversas personas, independientemente de que tengamos pareja o no.

♥ **ENAMORAMIENTO:** Se caracteriza por la idealización y la sobrevaloración de una persona en concreto, en ese momento para nosotr@s es “la más maravillosa del mundo” . Mientras que dura este estado (porque es temporal) no vemos a la persona tal y como es... Es una fase de fantasía en la que proyectamos sobre el/la otr@ lo que queremos ver... Por eso a veces cuando se termina esta fase pensamos: “¿pero cómo pude enamorarme de esa persona?” O “Antes no era así... Cómo ha cambiado”

Cuando este sentimiento desaparece pueden ocurrir dos cosas: nuestra relación termina; ya no hay “química” o este loco sentimiento da lugar a otro más sereno y duradero: el amor.

♥ **AMOR:** Amar significa aceptar que tu pareja (igual que tú) no es perfecta, y que puede haber aspectos de ella que no te gusten. Es importante que sepas que aceptarse no es resignarse, el amor saludable es una mezcla del amor hacia el/la otr@ con el amor hacia ti.

Es una experiencia de afecto, admiración, bienestar... Es algo positivo. Si tu relación de pareja no te aporta esto no es amor “del bueno”: el sufrimiento no es amor.

Y TODO ESTO...

¿CÓMO LO APLICAMOS A LAS RELACIONES?

Los sentimientos sexuales de los que hemos hablado en las páginas anteriores tienen una función básica que es la de acercarnos a otras personas, acercarnos a ellas para cubrir nuestras necesidades afectivas.



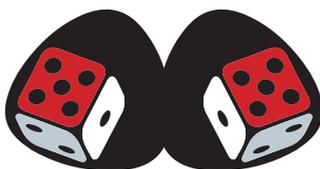
Tod@s necesitamos cubrir esas necesidades, en un momento u otro de nuestra vida, cuando lo sintamos, sin precipitarnos.



Hemos hablado de afectos, de sexualidad, de placer, de habilidades personales, en realidad hemos hecho un recorrido bastante completo por los diferentes aspectos de la sexualidad, todo ello con la finalidad de dar explicación a muchos aspectos cotidianos que a veces no somos capaces de comprender y que incluso pensamos que no tienen explicación, que son así porque sí (porque es instintivo, porque así es el amor, ...)

Queremos recordarte que en realidad cada un@ de nosotr@s forja y construye sus relaciones en función de sus valores, sus creencias, y que no merece la pena cubrir nuestras necesidades a cualquier precio, que las relaciones deben aportarnos bienestar, deben hacer que nos sintamos mejor.

Para que esto ocurra deben darse unos factores de respeto y cuidado básicos entre las personas que las componen, **deben cumplirse unas “reglas de juego”**, una ética que regule nuestras relaciones:



LAS REGLAS DEL JUEGO **

♥ **CONSENTIMIENTO:** Sólo podré mantener relaciones sexuales si otra persona las quiere compartir conmigo.

Su ausencia da lugar a la violencia sexual en cualquiera de sus formas.

♥ **PLACER COMPARTIDO:** Para el bienestar de los dos, no sólo debo buscar mi propio placer. También debo tener en cuenta el disfrute de la otra persona.

Su ausencia propicia la conversión de la otra persona en un puro objeto.

♥ **SALUD SEXUAL:** Debo cuidar la salud de mi pareja. Debo cuidar mi propia salud.

Su ausencia conlleva la proliferación de los riesgos asociados al comportamiento sexual.

♥ **LEALTAD:** No debo ocultar mis intenciones.

Su ausencia supone el engaño.

♥ **IGUALDAD:** Todos somos iguales, sea cual sea nuestro sexo, sea como sea nuestro modo de vivirlo, también en las relaciones de intimidad.

Su ausencia supone la desigualdad, al abuso de poder y la instrumentalización de la pareja.

♥ **VINCULACIÓN:** Puedo pedir a otra persona que sea mi pareja. No puedo obligar a nadie a que lo sea.

Su ausencia supone la sumisión e indefensión hacia la pareja.

♥ **CUIDADOS:** Debo cuidar a mi pareja, para crecer y madurar juntos. Para ello debo intentar conocer cuáles son sus objetivos en la vida y ayudarle a conseguirlos. También debo conocer cuáles son los míos y solicitar los apoyos que necesito.

Si quieres más información sobre las reglas del juego échale un vistazo a este enlace:

www.uhinbare.com/images/PDFs/Cuadcast/1-Reglasjuego.pdf

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

O CÓMO MANEJARNOS MEJOR EN NUESTRAS RELACIONES SOCIALES

Quizá te estés preguntando qué tiene que ver esto con la sexualidad... pues la respuesta es: ¡mucho!

Para garantizar la vivencia positiva de nuestra sexualidad, para que sea una fuente de conocimiento, de crecimiento y de comunicación no nos sirve sólo con estar informad@s.

Además de esto tenemos que saber utilizar las herramientas adecuadas que nos permitirán actuar en función de nuestros valores y nuestras creencias.



De poco vale tener muchos conocimientos si después no dominamos las habilidades para llevarlos a la práctica.



Por ejemplo puedes saber que tu piel está llenita de terminaciones nerviosas listas para aportarte placer, pero quizá no te atreves a pedir que te acaricien dónde más te gusta.

O ¿de qué te sirve conocer los métodos de prevención de infecciones de transmisión sexual si luego no te sientes capaz de negociarlo con tu pareja y llegado el momento no los utilizas?

Te animamos a leer las siguientes páginas con mucha atención, reflexionando sobre cómo te percibes a ti mism@ y sobre cómo te relacionas con l@s demás, lo que aprendas te servirá no sólo para aplicarlo en la vivencia de tu sexualidad, sino en todas las áreas de tu vida.



POCO A POCO ENTRANDO EN MATERIA...

La capacidad de manejarnos bien en la comunicación, de establecer relaciones sociales con facilidad o de ser abiert@s muchas veces se atribuyen a que “somos así”, un@s más extrovertid@s, otr@s más introvertid@s.

En realidad nuestras habilidades sociales (la soltura con la que nos desenvolvemos con l@s demás) son el resultado de un “entrenamiento”, y las personas que tienen más dificultades habitualmente han tenido menos oportunidades de “entrenarse” y por tanto de aprender.

¡Y esto es una gran noticia!

Está en nuestras manos mejorar y poco a poco ir ganando seguridad en nosotr@s mism@s. Te animamos a intentarlo, no antes sin advertirte que no siempre será fácil, pero que seguro **¡merecerá la pena!** Si trabajamos por mejorar nuestras habilidades de comunicación:

Casi todo
nos resulta
difícil
antes de ser
fácil.

¡NO DESISTAS!

Aceptarse a un@ mismo.
Defender tus intereses
sin pisar los de
l@s demás.
Saber decir NO.
Saber PEDIR lo que
queremos.
Tomar nuestras
propias
decisiones.

- ♥ Mejorarán nuestras relaciones con otras personas (amig@s, pareja, familia,...)
- ♥ Aprenderemos a “defender” nuestros intereses, a cuidar de nosotr@s mism@s, sin que esto suponga dañar a otras personas.
- ♥ Podemos arreglar diferencias, establecer acuerdos, negociar..., sin necesidad de pelearnos con nadie.
- ♥ Nos permitimos compartir con los demás: ideas, sentimientos, proyectos, etc.w

AUTOESTIMA

Aceptar quién eres. Ser tu mismo.

♥ Quererte ♥

Una buena autoestima es necesaria para tener buenas habilidades sociales (¡todo se va hilando!). **Pero esto... ¿cómo se hace?**

- ♥ Conociéndote a ti mism@, aprendiendo cómo eres.
- ♥ Conociendo tus derechos como persona y también la responsabilidad que ello implica.
- ♥ Eligiendo lo que es mejor para ti en función de tus objetivos y tus valores.
- ♥ Cuidándote y ¡dedicándote tiempo!

ACÉPTATE A TI MISM@,
GÚSTATE COMO ERES.

Todo esto no quiere decir que seas una persona perfecta, se trata de admitir tus defectos y saber que algunos de ellos puedes cambiarlos, pero sin juzgarte continuamente por ello.

Es importante hablar bien de un@ mism@, de forma positiva; muchas veces nos concentramos en lo que no tenemos, en lo que nos “falta”, en vez de aceptar lo que sí forma parte de nosotr@s. Mírate con “buenos ojos” ;)

Trátate con respeto.

Háblate con cariño.

Cuida las palabras que utilizas para hablar de ti mism@.

No te juzgues: si te dices cosas como “soy un/a inútil”, “estoy gord@”,... Lo que haces es entrar en una “lucha” en la que terminas perdiendo... **Y entonces... ¿cómo lo hacemos?**

ACÉPTATE

No hagas valoraciones,
acéptate:

“Mi cuerpo es así, lo acepto”

“Me cuesta negociar, lo acepto”

PLANTÉATEUN CAMBIO

Una vez aceptado:

¿Cómo quiero actuar?, ¿Quiero un cambio?

Si es así, plantéate un objetivo
(que puedas cumplir).

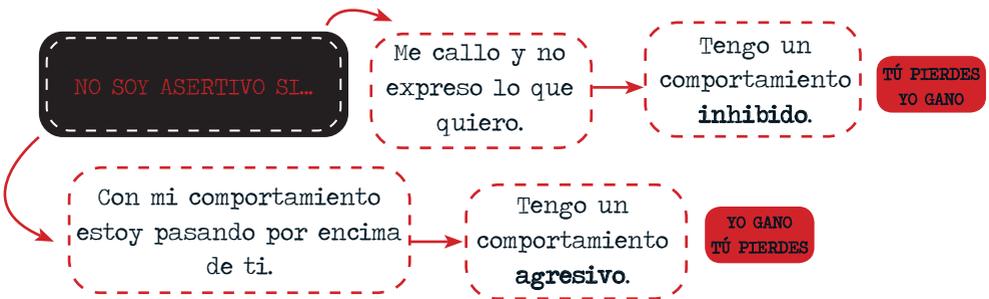
“Voy a practicar deporte para mejorar mi
cuerpo”

Pero sobre todo, sobre Todo: ¡SÉ TU MISM@!

ASERTIVIDAD

♥ YO GANO ♥
TÚ GANAS ♥

La asertividad es la capacidad de defender nuestros derechos, gustos, opiniones y necesidades sin dañar o pisar los de las demás personas.
Es una capacidad que podemos aprender.



La persona que actúa de forma asertiva habla en primera persona, no porque sea egoísta o sólo se tenga en cuenta a sí misma, sino porque se compromete consigo misma, con su palabra, sus opiniones,... (No es lo mismo decir "Necesito que me escuches". Que decir "Tienes que escucharme. Estoy hart@ de que no me tengas en cuenta")

¿Qué significa ser asertivo con respecto a la sexualidad?

- ♥ Que expresas claramente lo que te gusta, necesitas y quieres.
- ♥ Que dices NO cuando algo NO te apetece o NO estás conforme.
- ♥ Que te tratas con respeto a ti mism@ teniéndote en cuenta, reconociendo tus necesidades, escuchándote, dándote el tiempo que necesitas. Y que tratas con respeto a l@s otr@s.
- ♥ Que te responsabilizas de lo que haces y de las situaciones que te pasan. Eres tú quien responde ante la situación. Este es un ejercicio de libertad.
- ♥ Que te cuidas y defiendes. Cuidas tu cuerpo (que es como la casa en la que vives) y cuidas tu mente.
- ♥ Que eres amig@ de l@s otr@s cuidándoles y actuando de forma honesta.

El arte de decir No

Lo difícil de decir NO es enfrentarnos con el miedo al rechazo, a defraudar. La presión de los demás puede ser un obstáculo importante, sin embargo... ¿Te has planteado cómo te quedas tú cuando haces las cosas influenciad@ por los demás? ¿En qué lugar te deja eso? Si dices NO cuando quieres decir NO, actúas de forma leal contigo mism@.

Para que te resulte más fácil decir que NO:

- ♥ Escucha la petición hasta el final, no interrumpas.
- ♥ Ponte en el lugar del otr@ y/o agradece su interés: "te agradezco que tengas interés en..."
- ♥ Di NO sin dar justificaciones, expresa lo que quieres: "pero mi intención es..." o "yo prefiero..."
- ♥ Repite tu objetivo las veces que sean necesarias, como si fueras un "disco rayado".
- ♥ Sugiere alternativas: "Si te parece en otro momento podemos..."

"Algun@s chics mantienen relaciones sexuales para ser aceptad@s, para no quedar mal, para que l@s valoresn"

Y TÚ, ¿QUÉ QUIERES HACER?

El arte de pedir

- ♥ Puedes pedir cualquier cosa que quieras, necesites o te gustaría en un momento dado, pero has de saber que la respuesta del otr@ puede ser NO ¡Tengo derecho a pedir y reconozco que tú tienes derecho a decir que NO!
- ♥ Si pedimos de forma honesta y clara lo que queremos le estamos dando a la otra persona la oportunidad de respondernos de la misma forma.
- ♥ Cuando pides cosas es más fácil que puedas conseguir lo que quieres en lugar de estar esperando que las otras personas adivinen lo que necesitas (esto te coloca en sus manos) o de arriesgarte a no obtenerlo.

"No conozco la clave del éxito, pero sé que la clave del fracaso es tratar de convencer a todo el mundo". **Woody Allen.**

¿Tomas
algo
para ser
feliz?

¡Sí!
¡Decisiones!

Muchas veces es muy fácil elegir y tomar una decisión, pero en ocasiones la cosa se complica y ya no resulta tan sencillo.

♥ Si no tomamos decisiones.
No conseguimos lo que queremos.♥

Existe una serie de pasos que pueden ayudarnos a tomar una decisión. No siempre tendrás que utilizarlos en este orden o de la misma manera, pero hasta que te familiarices con ellos puedes hacerlo así y si es por escrito mejor.

- ♥ **EL PROBLEMA:** ¿Cuál es el problema? ¿Qué decisión tengo que tomar?
- ♥ **ALTERNATIVAS:** ¿Cuáles son las opciones que hay? Piensa en todas las que se te ocurran. En este paso todas valen.
- ♥ **VALORA** las alternativas (por ejemplo viendo los aspectos positivos y negativos de cada una).
- ♥ **ELIGE** la que más te conviene. A veces al escribir el problema y las alternativas ya se puede ver claramente la decisión a tomar.
- ♥ **ACTÚA** pon en práctica lo que has elegido y date tiempo para ver los resultados. Si funciona ¡estupendo! Si no obtienes lo que imaginabas vuelve a revisar los puntos anteriores y mira qué ha fallado. Vuelve a intentarlo.



Tómate el tiempo que necesites para buscar información, valorar, hablar con otras personas, etc. Pero tampoco le des muchas vueltas. La duda suele ser una forma de evasión.



Tienes derecho a cambiar de decisión.



Piensa en diferentes alternativas. Quedarse entre A o B suele generar un dilema difícil de resolver.



Cualquier decisión que tomemos tiene consecuencias positivas y negativas. Tenemos que hacernos cargo de todas.





RELACIONES ERÓTICAS COMPARTIDAS



Algunos aspectos a tener en cuenta...

Antes de enfrentarnos a nuestras “primeras veces” pensar en ello nos puede despertar curiosidad, a veces estamos deseando dar ese paso, probar, experimentar, mostrar nuestro afecto, compartir placer... En otras ocasiones nos generan un poco de miedo, por no saber lo suficiente, por no estar a la “altura” de las circunstancias, por exponernos a algún riesgo...

La vivencia compartida de las relaciones eróticas va a suponer un aprendizaje continuo a lo largo de toda nuestra vida, y como en todo, cuando nos iniciamos hay muchas cosas que no sabemos. Que la “técnica” no te preocupe, estas experiencias no son un examen, son una forma de vivirnos, expresarnos y comunicarnos.

PRIMERAS VECES...

Nuestra sexualidad va a estar llena de primeras veces. Algunas serán estupendas y otras igual no tanto, ¡pero hay muchas vivencias que disfrutar por primera vez!, ¡no te quedes sólo con una!

La primera vez que alguien te besa, que te susurran al oído, que te lamen el cuello, que sientes otro cuerpo desnudo rozando el tuyo...

Compartir nuestra intimidad sexual con otra persona tiene como finalidad aportarnos bienestar, placer, afecto, comunicación... No confundas la “meta”, esto no es una carrera cuyo objetivo sea llegar al orgasmo o a la penetración, todas nuestras prácticas sexuales son completas si nos resultan satisfactorias, **lo importante no es lo que hacemos sino cómo lo sentimos.**

Si nos ponemos "manos a la obra"...

♥ Existen un montón de posibilidades para relacionarnos íntimamente con otras personas y ninguna de ellas es mejor que otra: **Besos, besos, besos...**

♥ Nos pueden aportar sensaciones muy placenteras y agradables. Ya sean en los labios, en el cuello o en el resto del cuerpo. Los besos son una fuente de comunicación casi interminable.

Caricias, masajes, abrazos... Todo nuestro cuerpo está cubierto de piel, de terminaciones nerviosas, recorrerlo nos permitirá conocerlo, saber qué rincones nos gustan más o cuáles no nos gustan nada. Acariciar y ser acariciad@ es todo un arte.

Masturbación... A solas o en compañía acariciar nuestros genitales o los de nuestra pareja puede ser una práctica placentera. Durante mucho tiempo han existido muchos mitos relativos a esta práctica, aprovechamos para aclararte alguno: no es propio de chicos, las chicas también la practican, no tiene ninguna consecuencia negativa sobre el organismo (ni ceguera, ni granos...), siéntete libre para practicarla si te apetece o para abstenerte si te parece más adecuado.

Sexo oral... La estimulación de los genitales con la boca a algunas personas les resulta muy placentera mientras que a otras no tanto. Déjate llevar por tus gustos y respeta los de tu pareja, el resto será práctica.

Penetración... durante mucho tiempo se ha pensado que la penetración era la práctica sexual “más importante”, sin embargo es una práctica más, no tiene por qué gustarnos ni satisfacernos más que otras, no es la mejor, y sobre todo no es la única.



Estas prácticas y otras muchas, tendrán su primera vez. Desde aquí te invitamos a “prepararte” para ellas, a no caer en el error de pensar que todo debe surgir de forma natural, te invitamos a reflexionar y a decidir si quieres ponerlas en práctica y con quien.



Compartir nuestra intimidad erótica con otra persona es un ejercicio de madurez, es algo pensado, fruto de la reflexión y la responsabilidad. Si obviamos estos aspectos podemos exponernos a riesgos, piénsalo antes de dar el paso, hazlo cuando te sientas preparad@, asumiendo el cuidado de tu salud sexual.



Las infecciones de transmisión sexual y los embarazos no planificados, son los riesgos más frecuentes a los que nos podemos exponer cuando decidimos compartir esta esfera de nuestra vida con otras personas, en las siguientes páginas encontrarás información básica para prevenirlos.



INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

(ITS)

¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)?

- ♥ Son infecciones que se transmiten durante las relaciones sexuales que implican contacto entre genitales (penetración vaginal y anal) contacto buco-genital (sexo oral) y otros contactos íntimos.
- ♥ Los agentes que las producen pueden ser bacterias, virus, hongos o parásitos.
- ♥ Algunas de ellas infectan los órganos sexuales (herpes, virus del papiloma humano...) y otras causan infecciones generales en todo el cuerpo (VHI, sífilis,...)
- ♥ Las más comunes son: Virus del Papiloma Humano (VPH), Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH), Herpes Genital, Sífilis, Gonorrea, Clamidias, etc.
- ♥ Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) hay más de 30 bacterias, virus y parásitos causantes de estas infecciones.



¿Quién puede tener una ITS?

- ♥ Cualquier persona sexualmente activa.
- ♥ Estas infecciones no discriminan, te pueden afectar independientemente de tu sexo, edad, orientación del deseo o clase social.
- ♥ Son más frecuentes de lo que pensamos, pero por tabú o vergüenza se suelen esconder. Esto nos da la falsa sensación de que no existen.

¿Cómo puedo saber si tengo una?

- ♥ La única forma de saber si tienes una ITS es acudiendo a tu médico y realizando las pruebas necesarias.
- ♥ Algunas no tienen síntomas y pueden desarrollarse sin que tú lo percibas.
- ♥ Es importante que conozcas tu cuerpo, esto te permite saber si existe algún cambio en la zona genital (granos, sarpullidos, cambios en los fluidos, etc.)
- ♥ Si crees que tienes una, intenta no avergonzarte, y busca atención médica lo antes posible. Es muy importante que avises a las parejas sexuales que hayas tenido para que también reciban tratamiento.

LA DETECCIÓN PRECÓZ ES MUY IMPORTANTE



Si has tenido alguna práctica de riesgo o percibes algún síntoma acude a un profesional sanitario.



Todas las ITS tienen tratamiento y la mayoría se curan.



Si tienes diferentes parejas sexuales realiza controles periódicos.

¿CÓMO PUEDO PREVENIRLAS?

- ♥ La prevención siempre es la mejor opción, no lo olvides.
- ♥ Si ves algún síntoma en tu pareja no te arriesgues, por una ratito de placer no merece la pena jugársela.
- ♥ Si tienes prácticas de penetración (vaginal o anal) el preservativo es el único método que nos protege frente a las ITS utilízalo.
- ♥ Recuerda que el preservativo protege la zona que cubre, y en algunos casos las lesiones pueden estar fuera (esto puede ocurrir en el caso del herpes, el virus del papiloma humano, etc.). Así no nos sirve.
- ♥ El sexo oral también supone una práctica de riesgo para las ITS. Si vas a realizar una felación utiliza preservativo (los hay de sabores!), si vas a realizar un cunnilingus utiliza una barrera (puede ser un preservativo cortado a la mitad).

Una historia aparte

VIH / SIDA

Virus de la Inmunodeficiencia Humana
Síndrome de la Inmunodeficiencia Adquirida

Algunos datos...



En el mundo hay más de
33 millones de perso-
nas con VIH.



En España el número
de personas afectadas
ronda las 150.000



Según el Plan Nacional
de Sida, "entre el 25%
y el 30% de las perso-
nas portadoras no lo
sabe"



Si tienes dudas hazte
la prueba.

♥ El VIH es un virus que destruye y debilita las defensas. Una vez que entra en el organismo no es posible eliminarlo.

♥ El Sida es un conjunto de infecciones/enfermedades que se desarrollan como consecuencia del deterioro del sistema inmunitario.

♥ El VIH se puede transmitir por tres vías: la sexual, la sanguínea y la vertical (de madre a hij@), ya que solo la sangre, el semen, flujo vaginal y la leche materna tienen capacidad de infección.

Si quieres más info visita:
www.pruebadevihda.com

¿DÓNDE PUEDO HACERME LA PRUEBA?

♥ En tu médico de atención primaria.

♥ En ACCAS*, allí realizan un test rápido, en fluido oral, de forma gratuita, anónima y confidencial (con cita previa).

♥ En el Centro de Planificación familiar La Cagiga.* En algunas farmacias haces test rápidos, en sangre (tiene un coste de 5€)

+ info:
www.pruebadevihda.com

*En la última página encontrarás las direcciones.

Es importante realizarse la prueba si hemos mantenido prácticas de riesgo, para saber si estamos infectad@s.



Un resultado positivo nos permite recibir tratamiento, frenar el avance de la infección, e incluso planificar un embarazo, evitando la transmisión a nuestra pareja y nuestro futuro bebé.



Las personas que viven con VIH, y siguen un tratamiento de la forma adecuada, tienen una menor capacidad de infección ya que este reduce el virus en sangre y fluidos sexuales.



Solo realizando una prueba específica sabrás si vives con VIH y podrás beneficiarte del tratamiento necesario.

Es importante que sepas que no todas las prácticas sexuales implican el mismo riesgo de cara a la transmisión del VIH.

ALTO RIESGO	POSIBLE RIESGO	SIN RIESGO
Penetración anal. Penetración vaginal.	Sexo oral: Cunnilingus / Felación.	Besos, caricias, masajes, masturbación.

♥ EL USO CORRECTO DEL PRESERVATIVO ELIMINA EL RIESGO EN ESTAS PRÁCTICAS ♥

Y RECUERDA:

- ♥ El virus no se transmite por compartir tu vida con alguien que vive con VIH.
- ♥ En muchas ocasiones la falta de información favorece que las personas que viven con VIH sean discriminadas.

No contribuyas a que esto ocurra.

El preservativo

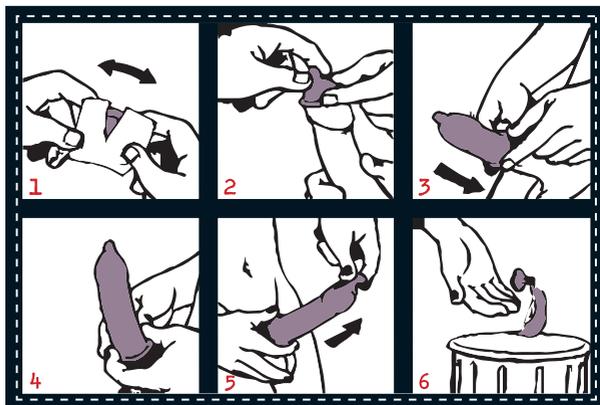
Un gran aliado en la
prevención de riesgos sexuales

PRESERVATIVO MASCULINO

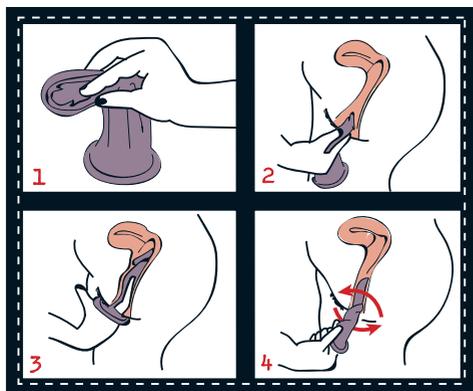
Es una fina funda de látex que se coloca sobre el pene antes de la penetración.

Es necesario colocarlo cuando el pene esté en erección y retirarlo antes de que ésta desaparezca.

Si sabes utilizarlo bien te resultará más cómodo introducirlo en tus relaciones. **No te cortes y ensaya antes.**



PRESERVATIVO FEMENINO



Es una funda de poliuretano que se inserta en la vagina antes de la penetración.

Contiene dos anillos, uno queda fijado dentro de la vagina y otro en el exterior.

Se puede colocar varias horas antes de la relación sexual.

Si nunca lo has utilizado su colocación requiere un poco de práctica.



La efectividad del preservativo reside casi por completo en su buena conservación y buen uso.

Cómo hacer un buen uso del preservativo

♥ **Adquiere preservativos que sean de calidad** ♥
Deben llevar las siglas CE e indicar la fecha de caducidad.

♥ **Comprueba que está en buen estado** ♥
Que el envoltorio no está estropeado y que no ha perdido el vacío.

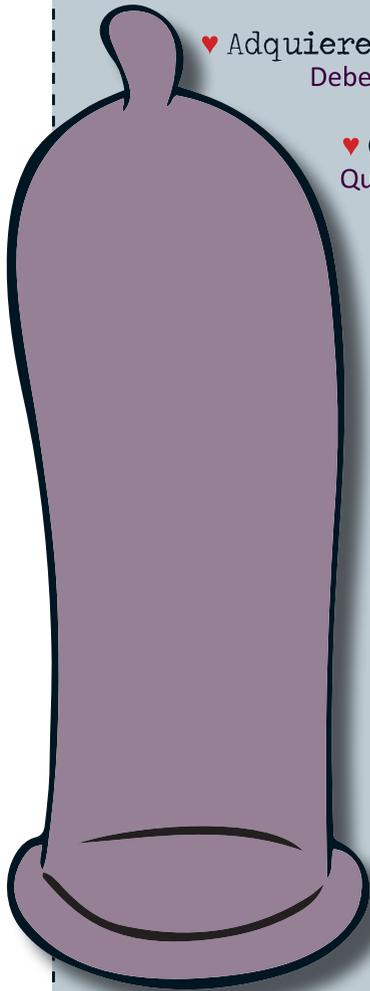
♥ **Utiliza el "abre fácil"** ♥
No lo abras con los dientes, ten cuidado con las uñas y afina la precaución con tus piercings.

♥ **Colócalo adecuadamente** ♥
Espera a que el pene esté en erección, presiona la punta para que no quede aire dentro (dejando espacio suficiente para el semen) y desenróllalo hasta la base del pene.

♥ **Lubricante, más vale que sobre...** ♥
Para que el preservativo no se rompa debe estar bien lubricado, si es necesario utiliza lubricantes para prevenir que esto ocurra. ¡Eso sí! Siempre con base de agua, los que contienen aceite estropean el látex.

♥ **Una buena retirada...** ♥
Para evitar que el preservativo se resbale y se quede dentro hay que retirar el pene antes de que éste pierda la erección (sujetando el preservativo por la base).

♥ **Y nunca, nunca, nunca...** ♥
Utilices dos preservativos a la vez, se romperían más fácilmente.
Los tires al WC, no son biodegradables.
Utilices aceites, cremas o vaselinas para lubricarlos.



Prevención de embarazos

¿Deseas un embarazo?
¿Es el momento?

Si la respuesta es **no**, dedícale un tiempo a planificar qué método se ajusta mejor a tus necesidades.

Cuando mantienes relaciones heterosexuales en edad fértil tienes que asumir la responsabilidad que éstas pueden acarrear y hacerte algunas preguntas, esto te ayudará a tomar la decisión más adecuada.



Da igual si eres chico o chica,
un embarazo es cosa de dos



Es importante que no dejes esta decisión para última hora y que preveas cómo vas(is) a actuar llegado el momento.

Infórmate y consulta a un/a profesional sanitario/a, (en tu centro de salud, en el centro de planificación familiar, en una consulta privada...) es necesario elegir el método en función de tus características (tipo de pareja, frecuencia en las relaciones, cuestiones médicas, etc.) lo que puede ser adecuado para ti no tiene por qué serlo para otra persona.

¡Besa!
¡Toca!
¡Disfruta!

sin arriesgar tu
bienestar



La **única** práctica sexual que implica riesgo de embarazo es la penetración vaginal



Existen formas de dar y sentir placer sin riesgos

A continuación te dejamos un resumen de los métodos anticonceptivos más conocidos pero **no olvides que la mayoría previenen el embarazo pero no te protegen frente a las infecciones de transmisión sexual**

MÉTODOS DE BARRERA MECÁNICOS

Preservativo femenino Preservativo masculino

- ♥ Son métodos accesibles, no es necesaria prescripción médica.
- ♥ Es importante conservarlos y colocarlos adecuadamente.
- ♥ Son dependientes del coito. Sólo es necesario utilizarlos en el momento de la actividad sexual.
- ♥ Funcionan como barrera, impidiendo que el semen entre en contacto con la vagina.
- ♥ No tienen efectos secundarios.
- ♥ Existe una variedad bastante amplia, lo que permite encontrar el que mejor se adapta a nosotr@s.
- ♥ Si se utilizan adecuadamente son muy efectivos.
- ♥ Protegen frente a las infecciones de transmisión sexual.

MÉTODOS DE BARRERA QUÍMICOS

Cremas espermicidas, óvulos y esponjas

- ♥ Son sustancias químicas que disminuyen la actividad del esperma.
- ♥ Son complementarios de otros métodos, (preservativos, diafragma) por sí solos no son una protección contra el embarazo.
- ♥ No es necesaria prescripción médica.
- ♥ Pueden ocasionar irritación y/o alergias.
- ♥ No protegen frente a las infecciones de transmisión sexual.

MÉTODOS HORMONALES

Píldora, anillo,
parche, implantes,
inyecciones



- ♥ Estos métodos deben ser recetados, (y en algunos casos colocados) por un/a profesional médico. También requieren un seguimiento.
- ♥ Son métodos que hay que utilizar independientemente de que exista actividad coital.
- ♥ Funcionan evitando la ovulación, modificando la mucosa del útero y el espesor del moco cervical.
- ♥ Pueden tener efectos secundarios y están contraindicados para algunas mujeres.
- ♥ Si se utilizan adecuadamente son muy efectivos.
- ♥ No protegen frente a las infecciones de transmisión sexual.

DISPOSITIVOS INTRA UTERINOS

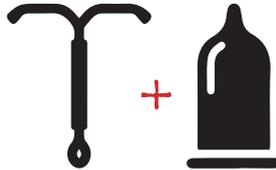
DIU



- ♥ Es un dispositivo de unos 3 cm que se coloca en la cavidad del útero. Existen dos tipos: de cobre o con carga hormonal.
- ♥ Debe ser colocado por personal sanitario y requiere de controles médicos periódicos.
- ♥ Generalmente están indicados para mujeres que ya han tenido algún hijo.
- ♥ Aunque existen excepciones.
- ♥ Su efectividad anticonceptiva es alta.
- ♥ No protegen frente a las infecciones de transmisión sexual.

DOBLE MÉTODO

Preservativo + DIU
Preservativo + Método hormonal

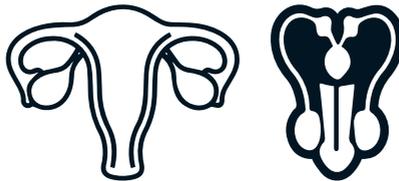


- ♥ Consiste en la utilización de un método destinado a la prevención de embarazos (DIU / Método hormonal) con otro destinado a la prevención de infecciones de transmisión sexual (preservativo masculino o femenino).
- ♥ Está indicado en las relaciones coitales en las que existe la posibilidad de que algún miembro de la pareja esté manteniendo relaciones sexuales con otra u otras personas.

♥ Si tienes dudas no te lo pienses ♥

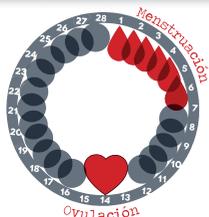
MÉTODOS QUIRÚRGICOS

Ligadura de trompas
Vasectomía



- ♥ Son intervenciones quirúrgicas que obstruyen / cortan los conductos impidiendo la salida de óvulos (ligadura) y de espermatozoides (vasectomía).
- ♥ Aunque pueden ser reversibles a veces no se consigue por lo que debe optarse a ello como método definitivo.
- ♥ Son muy efectivos como método anticonceptivos.
- ♥ No protegen frente a las infecciones de transmisión sexual.
- ♥ Están indicados en personas que ya han tenido hij@s y no desean más.

MÉTODOS NATURALES



Ogino Temperatura Basal Billings

- ♥ Son métodos que se basan en el conocimiento del ciclo menstrual evitando las relaciones coitales en los días de mayor fertilidad.
- ♥ Requieren mucha constancia para conocer muy bien el ciclo y es necesario que éstos sean regulares.
- ♥ Son poco efectivos. Si se utilizan es necesario plantearse la posibilidad de que exista un embarazo.
- ♥ No protegen frente a las infecciones de transmisión sexual.
- ♥ Están indicados cuando no se puede utilizar otro método (por cuestiones médicas o ideológicas)

**NO
ES UN MÉTODO
ANTICONCEPTIVO**

Coito interrumpido o "marcha atrás"

- ♥ Retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación no es un método anti-conceptivo.
- ♥ No nos previene de un embarazo no deseado.
- ♥ No nos previene de una infección de transmisión sexual.
- ♥ No nos permite relajarnos y disfrutar del momento.

¡NO TE QUEDES CON DUDAS!

Si quieres más información visita:

www.embarazoescosade2.es

CONTRACEPCIÓN DE EMERGENCIA

0 píldora del día después



♥ Esta píldora es un tratamiento de emergencia que disminuye las posibilidades de embarazo si hemos tenido una práctica de penetración vaginal sin protección.

♥ Si has tenido una relación en la que se ha roto el preservativo o no has utilizado ningún método acude lo antes posible a un servicio de urgencia, a tu centro de salud, al centro de planificación familiar o a la farmacia más cercana.

♥ Se puede utilizar antes de que transcurran 72 horas desde la práctica de riesgo, pero su eficacia disminuye una vez pasadas 24 horas.

♥ Es una única pastilla. Si durante las tres horas siguientes a haberla tomado tienes vómitos es necesario repetir el tratamiento. Después de la toma algunas mujeres manifiestan efectos secundarios: mareos, sensibilidad en las mamas, retrasos en la siguiente menstruación, etc.

♥ Lo que hace es impedir la ovulación (si esta no se ha producido). También impide que el óvulo anide en el útero, en el caso de que haya sido fecundado. Si estás embarazada este tratamiento no interrumpirá tu embarazo.

♥ Después de utilizar la “píldora del día después” es aconsejable acudir a un profesional sanitario, para que te oriente sobre el uso de un método anticonceptivo que se ajuste a tus necesidades. Recuerda que también te has expuesto a Infecciones de Transmisión Sexual, es recomendable realizar un control de tu salud sexual.

Importante

Por la noche no pierdas el rumbo

Que el fin de semana no te deje fatal

En ocasiones nuestras relaciones íntimas con otras personas tienen lugar en un contexto de ocio, muchas veces se dan por la noche, cuando salimos de fiesta a divertirnos con nuestros amigos.

A veces creemos que en este contexto todo “fluye” más fácil, estamos más relajados, en otro ambiente, más en nuestra “salsa”. Muchos jóvenes piensan que consumir alcohol u otras drogas les ayuda a relacionarse con otras personas, también a ligar e incluso a tener mejores relaciones sexuales.

Sin embargo, mantener relaciones sexuales bajo los efectos del alcohol no es tan positivo como podemos creer:

♥ El alcohol te desinhibe y esto te puede llevar a hacer cosas que no harías si serenas: enrollarte con alguien que no te gusta, grabarte o dejar que te graben mientras mantienes relaciones, hacer algo para lo que todavía no te sientes preparad@...

♥ El alcohol te da una falsa sensación de seguridad, una sensación de que “a ti no puede pasarte nada”. Esto hace bajar la guardia y mantener relaciones con riesgo de embarazo o riesgo de infecciones de transmisión sexual.

♥ El alcohol tiene efecto “anestésico”, lo que provoca que sintamos menos, que nuestra sensibilidad disminuya, que lo que hacemos no nos proporcione tanto placer.

♥ Si nos pasamos también tiene efecto amnésico... Y levantarnos por la mañana sin saber qué hemos hecho por la noche ni con quien.

RESUMIENDO

La sexualidad es una construcción personal, en la que influyen factores biológicos, afectivos, sociales y culturales. Cada persona lo vive de una forma única.



Todas las personas la sienten. Y todas las personas tienen derecho a vivirla en libertad, siempre que su libertad no invada la de otra persona. Independientemente de su sexo, su orientación erótica o sus preferencias sexuales.



Dedica tiempo a tu cuerpo, a cuidarlo, a conocerlo, a aceptarlo...te lo agradecerá.



Con miedo no se disfruta igual; si vas a tener una práctica sexual que implique algún riesgo, piénsalo antes, llegada la hora lo disfrutarás más tranquilo@.



Cada un@ es responsable de su propio placer. No esperes que la otra persona sepa siempre lo que te gusta.



Se puede disfrutar sin penetración, no es lo más importante, ni lo más placentero, ni lo mejor..., es una práctica más.



Nuestro órgano sexual más potente es el cerebro. Es el que nos permite excitarnos, sentir placer, alcanzar un orgasmo.



Si tienes dudas... ¡Infórmate!

Carta de los derechos sexuales y reproductivos

En el XIII Congreso Mundial de Sexología, celebrado en Valencia en 1997, se formuló la Declaración Universal de los Derechos Sexuales, que posteriormente en 1999, en el 140º Congreso Mundial de Sexología, fue revisada y aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología.

Hablar de derechos sexuales y reproductivos implica hablar del derecho de las personas a ejercer su sexualidad y reproducción con libertad y dignidad permitiendo a cada persona disfrutar de la sexualidad de una manera sana, segura, responsable, sin miedos ni vergüenzas, según cada forma de ser, sentir o pensar.

En algunas zonas del mundo, estos derechos no siempre se respetan: en el siglo XXI, 70 estados tienen leyes que prohíben las relaciones sexuales entre personas del mismo sexo, en 9 de ellos este delito se castiga con la pena de muerte. En catorce países, se requiere una autorización del esposo para suministrar métodos anticonceptivos a una mujer. En aquellas naciones donde la interrupción del embarazo es ilegal, se suelen realizar abortos en malas condiciones, con mayores riesgos. Se estima que unos dos millones de niñas son vendidas y compradas como esclavas sexuales y que, en EEUU, unos 104.000 niños, aproximadamente, son víctimas de abusos sexuales. Muchas personas en el mundo no tienen acceso a los medicamentos adecuados.

Aunque todos estos ejemplos parecen muy alejados de las circunstancias que se viven actualmente en España, también aquí se dan situaciones en las que los derechos sexuales y reproductivos no se tienen en cuenta.

Por todo esto los derechos sexuales y reproductivos son aún un objetivo pendiente por el que seguir luchando.

CONOCE TUS DERECHOS

♥ Derecho a la Libertad sexual

La libertad sexual abarca la posibilidad de las personas a expresar su sexualidad y excluye todas las formas de coerción, explotación y abuso en cualquier periodo y situación de la vida.

♥ Derecho a la Autonomía, Integridad y Seguridad del Cuerpo

Incluye la capacidad de tomar decisiones autónomas sobre la vida sexual dentro del contexto de la propia ética personal y social. También incluye el control y disfrute de nuestros cuerpos, libres de tortura, mutilación y violencia de cualquier tipo.

♥ Derecho a la Privacidad Sexual

A expresar las preferencias sexuales en la intimidad siempre que estas conductas no interfieran en los derechos sexuales de otras personas.

♥ Derecho a la Equidad Sexual

Derecho a no ser discriminado por razones de sexo, género, orientación sexual, edad, raza, clase social, religión o discapacidad física, psíquica o sensorial.

♥ Derecho al Placer Sexual

El placer sexual, incluyendo el autoerotismo, es una fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.

♥ Derecho a la Expresión Sexual

La expresión sexual es más que el placer

erótico en los actos sexuales. Cada individuo tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.

♥ Derecho a la Libre Asociación Sexual

Significa la posibilidad de casarse o no, de divorciarse y establecer otros tipos de asociaciones sexuales.

♥ Derecho a tomar decisiones reproductivas libres y responsables

Derecho a decidir sobre tener descendencia o no, el número y el tiempo entre cada uno y el derecho al acceso a los métodos de la control de la fertilidad.

♥ Derecho a la información basada en el conocimiento científico

La información deber ser generada a través de un proceso científico libre de presiones externas y difundida de forma apropiada en todos los niveles sociales.

♥ Derecho a una educación sexual comprensiva

Este es un proceso que dura toda la vida, desde el nacimiento y debería involucrar a todas las instituciones sociales.

♥ El derecho a la atención clínica de la salud sexual

La atención clínica de la salud sexual debe estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, preocupaciones y trastornos sexuales.

** Fuente: federación estatal de planificación familiar

Más info en: www.fepf.org

Recursos en la web

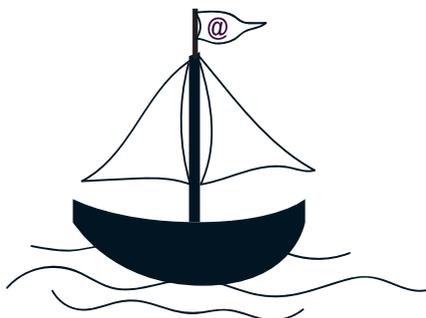
En muchas ocasiones, y a lo largo de toda nuestra vida, nos **surgirán dudas** relativas a la vivencia de nuestra sexualidad. Cuando esto ocurra es muy importante buscar **fuentes fiables y especializadas**, huye de las fuentes sensacionalistas o morbosas.

Navegando por internet...

En internet hay muchísimas páginas y jeso está genial! , pero es importante contrastar la información y no quedarnos con lo primero que aparezca en el buscador.



Prioriza las páginas de profesionales o de instituciones públicas. Si consultas en foros, antes de confiar en una respuestas, asegúrate que la persona que contesta sabe de qué está hablando.



♥ Para ponértelo un poco más fácil te dejamos algunos enlaces:

www.uhinbare.com

Éste te llevará al programa “SEXUMUXU” donde encontrarás guías informativas y un videojuego muy interesante.

www.harimaguada.org/sexpresan

Programa multimedia con el que aprenderás mucho sobre sexualidad. Para acceder a los contenidos es necesario que lo descargues en tu ordenador.

www.fpfe.org

Federación Estatal de Planificación Familiar.

www.sexoconseso.es

Campaña de educación sexual para jóvenes de la Federación Estatal de Planificación Familiar.

www.sidaburgos.org

Web de información sexual y salud para jóvenes . Encontrarás datos sobre anatomía, prácticas sexuales, prevención de riesgos, etc.

www.embarazoescosade2.es

Información completa sobre anticoncepción.

www.felgtb.org

Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales.

www.alega.org

Asociación de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales de Cantabria.

www.centrejove.org

Centro Joven de Anticoncepción y Sexualidad de Barcelona. Con mucha información sobre sexualidad, anatomía, relaciones, anticoncepción, embarazo, etc.

Interesante, interesante...



Recursos en Cantabria

ASOCIACIÓN CIUDADANA CÁNTABRA ANTI SIDA (ACCAS)

DIRECCIÓN: Calle Ruiz Zorrilla N° 12, bajo. Santander.

TEL: 942 313 231

MAIL: accas@accas.es

WEB: www.accas.es

SERVICIOS:

- ♥ Atención de consultas sobre sexualidad y salud sexual.
- ♥ Reparto de preservativos.
- ♥ Realización de la prueba rápida del VIH de forma anónima, gratuita y confidencial.

CENTRO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR LA CAGIGA

DIRECCIÓN: C.S. Calle Vargas N° 57, 6ª planta. Santander.

TEL: 942 202 619

SERVICIOS:

- ♥ Atención en materia de sexualidad, anticoncepción, violencia sexual e infecciones de transmisión sexual.
- ♥ Anticoncepción de emergencia.
- ♥ Atención médica para menores de 25 años (es necesaria cita previa)
- ♥ Reparto de preservativos.

ESPACIO JOVEN DE SANTANDER

DIRECCIÓN: Calle Cuesta del Hospital N° 10. Santander.

TEL: 942 203 029

MAIL: joven@ayto-santander.es

WEB: www.juventudsantander.es

SERVICIOS:

- ♥ Atención de consultas sobre sexualidad (online y telefónica).
- ♥ Anticoncepción de emergencia.

Esta guía ha sido elaborada por el equipo educativo de la **Asociación Ciudadana Cantábrica Anti Sida**. Sus contenidos nacen de la experiencia adquirida en los talleres de educación sexual para jóvenes que la asociación lleva realizando desde hace más de 15 años.

Sabemos que hay muchas cosas que se han quedado fuera, pero también es cierto que tú ya sabes un montón, y por eso hemos querido aportarte aquéllas que pensamos que no son tan accesibles.

Tú opinión sobre esta guía es muy importante para nosotr@s, por ello te invitamos a visitar nuestra web (www.accas.es) y rellenar el cuestionario de valoración. Así podremos saber si te ha servido y sobre todo seguir mejorando para próximas ocasiones.

Muchas gracias y hasta la próxima!!



