

# Educación Sexual II

## La prevención... Tu solución

### MI RELACIÓN SEXUAL IDEAL... FUE/ES/SERÍA...

Son las primeras palabras al “breve” relato, real o imaginario, de tu encuentro erótico con otra persona. No tienes por qué enseñárselo a tus compañeros/as.

A continuación, puedes comentar con tus compañeros/as los siguientes aspectos:

Mi relación sexual ideal...

- ▶ ¿Conocías a la persona con anterioridad?
  - ▶ ¿Qué acciones/ prácticas sexuales has mantenido con esa persona? (caricias, besos, penetración...)

# EDUCACIÓN SEXUAL ?

Unas **relaciones satisfactorias**, en el marco de una sexualidad sana y vivida **positivamente**, son uno de los hábitos más saludables que podemos mantener y que más contribuye a nuestra calidad de vida.

Pero a esta vivencia positiva ha de unirse a la **responsabilidad** de nuestras acciones, a la hora de **evitar** situaciones de riesgo que desemboquen en **embarazos no deseados y en infecciones de transmisión sexual (ITS)**.

¿Qué ITS conoces? ¿Qué sabes de ellas?

ITS	¿Cómo se transmite?	¿Cuáles son sus síntomas?	¿Tiene cura?

Posiblemente hayas hablado de ITS como la gonorrea, sífilis, herpes simple, chlamydia, vaginitis, SIDA, etc.

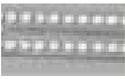
## RECUERDA:

Ante cualquier **sospecha de sufrir una ITS**, debes:

- ▶ Buscar lo antes posible atención médica especializada (en tu centro de salud, hospital, etc.).
- ▶ Contactar con las personas con las que hayas mantenido relaciones sexuales.

Pero a la hora de **prevenir** estas **ITS y los embarazos no deseados...**

- ▶ ¿Qué métodos conoces?
- ▶ ¿Qué sabes sobre ellos?
- ▶ ¿Conoces algún otro?

¿Qué es?		¿Dónde conseguirlo?	Uso	Evita embarazo	Protege de las ITS
	Preservativo Masculino				
	Preservativo femenino				
	Barrera bucal				
	Diafragma				
	DIU				
	Anillo vaginal				
	Píldora anticonceptiva				
	Vasectomía				
	Ligadura de trompas				

¿Qué diferencia hay entre...

a. ... los métodos naturales, mecánicos y quirúrgicos?

---



---



---

b. ... los métodos de barrera y los hormonales?

---



---



---

c. ... los métodos reversibles e irreversibles?

---

---

---

Teniendo en cuenta todo lo dicho anteriormente, ¿te atreverías a poner un ejemplo de cada uno de ellos?

Ahora bien... ¿qué método anticonceptivo previene el embarazo y las ITS al mismo tiempo? Como has podido comprobar...

**EI PRESERVATIVO**, en cualquiera de sus modalidades, es el **ÚNICO** método eficaz para **prevenir** la transmisión de **las ITS y los embarazos no deseados** en las relaciones sexuales con penetración.

¿Qué es?:

Una funda fina, elástica y resistente que sirve para evitar el intercambio de fluidos durante las relaciones sexuales con penetración (oral, anal o vaginal).

¿Para qué sirve?:

Evita la fecundación y el contagio de infecciones de transmisión sexual.

¿En qué consiste?:

El preservativo evita que se produzca intercambio de fluidos: impide que el semen o el flujo vaginal entren en contacto con una vía de entrada o entre sí. Los preservativos pertenecen a los llamados "métodos anticonceptivos de barrera".

¿Hay varios tipos?

- ▶ preservativo femenino,
- ▶ preservativo masculino,
- ▶ y la barrera bucal o también llamado pañuelo de látex.



Teniendo en cuenta la **seguridad** que nos puede proporcionar el preservativo en nuestras relaciones sexuales y, como consecuencia de ello, nuestro **disfrute** sin preocupaciones... Es importante **CONOCERLO BIEN Y NO OLVIDAR:**

- ▶ Comprarlos en **farmacias**, o en otros lugares que ofrezcan garantía.
- ▶ Comprobar que estén en **buen estado**, la fecha de caducidad y que estén homologados por la autoridad sanitaria y con marcado CE.
- ▶ **Protegerlo** del calor, la luz y la humedad excesiva (ojo con las carteras y las guanteras de los coches, los cambios de temperatura los pueden deteriorar): debe guardarse con cuidado y sin doblarlo.
- ▶ Podemos proporcionarle **lubricación adicional** a través de lubricantes de base acuosa, que se venden en las farmacias, evitando aquellos que contengan aceites, como en el caso de la vaselina, porque pueden dañar el material del preservativo y disminuir su eficacia. Es aconsejable la lubricación en la penetración anal.
- ▶ Se usa **UNA SOLA VEZ** es decir, usar uno nuevo cada vez que se mantenga una relación sexual y si se cambia de práctica sexual (penetración vaginal, anal u oral).
- ▶ Debe utilizarse en toda **relación sexual que implique penetración** (vaginal, oral o anal).
- ▶ **No** se deben **utilizar a la vez dos** preservativos (masculino-femenino, masculino-masculino, ni femenino-femenino).

El fallo de este método, en la mayoría de los casos, es consecuencia del uso **incorrecto** del mismo. Por ello, es importante tener en cuenta las instrucciones de uso reflejadas en su envoltorio.

De tal manera que, si vas a tener relaciones con una persona de la que no estés **TOTALMENTE** seguro/a, debes usarlo **SIEMPRE** o bien optar por prácticas que no conlleven riesgo de contagio.

## El preservativo masculino

El preservativo masculino es una funda de latex lubricada y apretada que se coloca recubriendo el pene cuando éste se encuentra erecto.

Por supuesto, no se debe tener contacto previo con los genitales de la otra persona y hay que retirar el pene inmediatamente después de la eyaculación.

## ¿Cómo se pone?

1. Ver fecha de caducidad y abrir el envoltorio con cuidado para no rasgarlo. ¡Ojo! con las uñas, dientes, anillos, pulseras...
2. Comprobar si el preservativo está al derecho o al revés (esto se puede hacer soplando un poco dentro del preservativo para ver hacia que lado lo tenemos que desenrollar).
3. Colocarlo cuando el pene está en erección, antes de cualquier tipo de penetración.
4. Sacar el aire de la punta, apretando el extremo del preservativo, y dejar un espacio más o menos de 1 cm, para que al eyacular quede sitio para el semen.
5. Coloca el preservativo de manera que: con una mano, se sujeta el depósito para el esperma (la punta del preservativo), y con la otra, se desenrolla el preservativo hasta la base del pene.
6. Usarlo durante toda la penetración. Es aconsejable lubricar el preservativo una vez puesto para facilitar la penetración.
7. Después de eyacular, antes de que la erección disminuya, hay que retirar el pene sujetando el preservativo por la base para que no caiga semen.
8. Comprobar que no se ha roto (llenándolo de agua o presionando el depósito), anudarlo y tirarlo a la basura, nunca al WC ni a la calle.

## El preservativo femenino

El preservativo femenino es una funda transparente de poliuretano, con dos anillos flexibles en ambos extremos, uno en el interior que permite su colocación dentro de la vagina y otro, de un diámetro más grande, que permanecerá en el exterior de la vagina cubriendo los genitales externos y la base del pene durante la relación sexual.

Su textura es similar al preservativo masculino y ofrece igual seguridad y protección frente a las ITS, incluido el VIH, que frente a los embarazos no deseados.

Las mujeres pueden utilizar otros medios anticonceptivos pero solamente los preservativos les protegen contra las ITS.

El preservativo femenino es mucho menos utilizado que el masculino, sin embargo es muy importante para las mujeres porque es un medio de protección que ellas pueden controlar. Gracias a ellos, las mujeres no tienen que depender de la voluntad de su compañero sexual en lo que se refiere al uso del preservativo.



## ¿Cómo se pone?

1. Puede insertarse hasta 8 horas antes de la relación sexual.
2. Abrir el envoltorio cuidadosamente para no dañarlo.
3. El anillo de la parte cerrada del preservativo sirve de guía para colocarlo en el fondo de la vagina mientras que el otro extremo termina en un aro más grande que queda fuera de la vagina. Aplicar lubricante adicional en el interior del preservativo en caso de que así se desee.
4. Elegir una posición cómoda para la colocación del preservativo: de pie con el otro pie encima de una silla, sentada con las rodillas separadas, agachada, acostada...
5. Sostener el preservativo con el anillo externo colgado hacia abajo. Coger el anillo de la parte cerrada del preservativo (interno) y apretarlo entre los dedos pulgar e índice o corazón de forma que quede largo y estrecho.
6. Introducir el aro interno en la vagina.
7. Empujar el aro interno (metiendo el dedo índice en el condón) lo más profundamente posible de forma que quede en el fondo.
8. Guiar el pene con la mano hacia el centro del preservativo femenino evitando que se introduzca entre la pared de la vagina y la parte exterior del preservativo.
9. El preservativo femenino no necesita retirarse inmediatamente después de la eyaculación. Una vez terminado el coito y retirado el pene, quitar el preservativo apretando el anillo externo, retorciéndolo para mantener el semen en el interior del preservativo. Tirar hacia fuera delicadamente.
10. Después de usarlo hay que tirarlo a la basura, no al WC.
11. Usar uno nuevo cada vez que se mantenga una relación sexual.

Algunas personas pretenden justificar que no usan preservativos recurriendo al precio, a que se pierde el romanticismo o la espontaneidad o a que ya no es divertido:

- ▶ Si piensas que lo que está en juego es tu salud, te parecerá una buena inversión.
- ▶ Una vez que te acostumbres, usarlo se convertirá en un hábito más que no supondrá ningún esfuerzo.
- ▶ ¡La diversión no tiene por qué estar reñida con la precaución!
- ▶ ¡Disfrutarás mucho más si no tienes que preocuparte de las consecuencias!.

## Y tú... ¿qué harías?

La información es necesaria para la prevención, pero no es suficiente. Algunas cosas nos parecen fáciles sobre el papel y nos resultan mucho más difíciles a **la hora de la verdad**.

La voluntad de prevenir puede encontrarse muchos obstáculos, que pueden tener que ver con las **habilidades personales** necesarias para relacionarnos y resolver situaciones de la vida cotidiana. Cada persona es distinta y debe saber cuáles son sus debilidades. Pero para eso hay que conocerse y aceptarse.

Una buena forma de pensar en qué debilidades pueden hacer que te resulte difícil prevenir, es que te imagines posibles situaciones para analizar cuál crees que sería tu reacción, cómo te sentirías o qué dificultades y dudas te podrían surgir.

### IMAGINA QUE...

Respóndete a ti mismo **CON SINCERIDAD**. Intenta no contestar "lo que sabes que debes contestar".

Sólo ponte en situación e imagina cuál crees que sería tu respuesta o cuál fue si ya la has vivido. Aunque no lo comentes todo, este cuaderno es sólo para ti, sé sincero con lo que escribas.

### SITUACIÓN 1

Tienes que ir a una farmacia a comprar preservativos. Puede que no haya nadie en ese momento o que esté llena de gente. El farmacéutico puede ser una persona joven o mayor, una mujer o un hombre, en todo caso...

¿Te daría vergüenza comprar preservativos?, ¿sólo si hay más gente esperando o de qué depende?, ¿los comprarías o te irías sin ellos?

---

---

---

**SITUACIÓN 2**

Supongamos que has tenido relaciones sexuales de riesgo pero siempre te has protegido porque eres muy consciente de los riesgos. Un día surge una relación con una persona que te gusta mucho y por la razón que sea, no usáis preservativo. Al día siguiente, o después de unos días, o durante un tiempo...

¿Te agobiarías pensando si puedes haberte contagiado con alguna ITS? Si es que sí, ¿crees que lo pasarías tan mal como para que pienses que no merece la pena correr ese riesgo?

---

---

**SITUACIÓN 3**

Estás con una persona que te gusta muchísimo y planeáis veros en su casa el sábado. Os ponéis de acuerdo para llevar comida, para alquilar una peli. Habláis de lo bien que lo vais a pasar, de lo que os gusta hacer y de lo que os da placer... pero no habláis de los preservativos. Crees que la otra persona se habrá encargado de comprar, pero quieres asegurarte para hacerlo tú si no.

¿Te resultaría fácil sacar el tema?, ¿te resultaría difícil pero preguntarías de todos modos?

---

---

**SITUACIÓN 4**

En la situación anterior, llegado el momento de ponerse el preservativo tu pareja se niega a usarlo. ¿Intentarías que cambiase de idea?. Y si no lo consigieras, ¿qué harías?....

---

---

## SITUACIÓN 5

Tienes pareja desde hace ocho meses, habéis tenido relaciones sexuales pero nunca de riesgo. No sabes si ha podido estar expuesto al VIH. Le hablas de usar protección y le sienta fatal. Te dice que os conocéis de sobra, que no confías en él o ella, que no le quieres lo suficiente, que si no te gusta,... y se niega rotundamente a usarlo.

¿Cuál sería tu reacción?, ¿dudarías?, ¿cederías?, ¿mantendrías tu criterio?...

---

---

---

¿Se te ocurren situaciones que podrían acabar en una práctica de riesgo por hacerte dudar o resultarte costoso resolverlas? ¿Quieres comentarlas con tus compañeros y compañeras?

*En esta actividad no hay respuestas acertadas. Podéis hacerla en grupo, sobre todo es interesante que comentéis las situaciones que cuestan más a cada uno y cada una y por qué. Juntos podéis pensar en posibles soluciones o alternativas.*

Estas situaciones en que nos sentimos presionados y que nos pueden llevar a tomar una decisión que nos ponga en riesgo, se pueden dar en cualquier ámbito de la vida. **Se trata evitar ceder ante otra persona por miedo, vergüenza, inseguridad o por quedar bien.** Ninguna de ellas es una buena razón para tomar una decisión y menos si esa decisión te pone en riesgo.

Seguro que entre todo lo que hayáis hablado a raíz de la actividad han surgido dos temas muy importantes y relacionados entre sí:

- ▶ La libertad
- ▶ El derecho a decir "NO"

En este caso, la **libertad** de decidir si quieres o no tener relaciones sexuales, qué tipo de relaciones, cuándo, con quién o cómo. Se trata de opciones personales que deben tomarse con total libertad, sin ningún tipo de presión física, psicológica, ni social y, que deben ser siempre respetadas, **sin excepción.**



Por eso, **siempre se está a tiempo de decir "NO"**, sea cual sea el motivo o el momento. Pero a veces cuesta hacerlo. Más si se entremezclan sentimientos hacia esa persona o si te sientes presionado por otros jóvenes. Te encontrarás en situaciones que te harán dudar o en las que te costará mucho decir "NO" aunque lo tengas muy claro, sobre todo: no aceptes chantajes emocionales, ni te avergüences, ni te sientas culpable ante presiones del tipo:

- ▶ "no puedes decir primero que sí y ahora que no"
- ▶ "si hacemos esto no entiendo por qué no quieres hacer lo otro"
- ▶ "no te gusto lo suficiente"
- ▶ "no me puedes dejar así"
- ▶ "si te gustara de verdad no estarías tan preocupado/a por usar preservativo"
- ▶ "qué decepción, pensaba que eras más divertido/a" ...

Otras veces, las apariencias hacen que no digamos lo que de verdad pensamos, como en este último caso, pero querer protegerse frente al VIH tiene poco que ver con **"no ser una persona enrollada", atractiva, atrevida, divertida**. No obstante, nos podemos sentir presionados.

Si realmente **quieres protegerte** y no lo haces por no ser capaz de **mantener tu criterio**, luego te sentirás doblemente mal:

- ▶ por haberte puesto en peligro
- ▶ y por haberte dejado manipular o convencer.

Casi a diario se nos plantean situaciones en las que nos puede costar mantener nuestra opinión o decir que "NO". Muchas veces se trata de temas sin importancia, pero son una buena ocasión para ponerse a prueba y para ejercitarse.

No se puede hablar de este tema, sin pensar un momento en los efectos que tienen las drogas, entre ellas el alcohol, sobre nuestro comportamiento. Se trata de sustancias que alteran nuestro estado de conciencia, distorsionando nuestra percepción de los riesgos. El **consumo de drogas** aumenta las posibilidades de que participemos en relaciones de alto riesgo que habríamos evitado siendo conscientes.

## EDUCACIÓN SEXUAL 2

El peligro aumenta si estás con una persona que en vez de frenarte, tampoco es consciente del peligro, sea por la razón que sea.

Ante situaciones en que sepas que puede darse el contacto sexual, si piensas que podrías ponerte en riesgo, ponte límites: no tomes sustancias que puedan alterar tus decisiones. **Hay cosas de las que podemos permitirnos arrepentirnos al día siguiente... ésta no es una de ellas.**

Mejorar tus habilidades personales no sólo hará más fácil la prevención, además mejorará tu vida, te sentirás más feliz y te querrás más.



*LAS PERSONAS que se valoran  
y se quieren cuidan su salud,  
y establecen relaciones sexuales  
seguras.*