



Decisiones íntimas

Conocé cómo prevenir
un embarazo e Infecciones
de Transmisión Sexual

La sexualidad es un aspecto natural

de la vida relacionada con la capacidad de sentir placer y de expresarse de diferentes maneras. Se trata de sensaciones físicas así como de la forma de ser, pensar, sentir, relacionarte con otras personas o actuar frente a vos misma/o.

Puede expresarse en el deseo de dar y recibir palabras, miradas, risas, caricias, atención, comprensión y está presente desde el nacimiento hasta el fin de la vida.

En la adolescencia se dan muchos cambios físicos y emocionales. Podés explorar tu cuerpo, conocerte más, tener sensaciones nuevas y relacionarte a través de la sexualidad. Quizá sintás atracción por personas del sexo contrario o del mismo sexo, es una cuestión de gustos y puede haber cambios en este sentido a lo largo de la vida.

Vivir tu sexualidad con placer es un derecho, pero también hay que hacerlo con responsabilidad, ya que llegar a la maternidad o la paternidad debe ser una decisión, no un *chiripazo*.

Usando métodos anticonceptivos prevenís un embarazo y algunos de ellos además te protegen de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), el VIH o el Virus del Papiloma Humano (VPH, que desarrolla cáncer en los genitales de las mujeres).

Estos virus o infecciones se adquieren a través de las relaciones sexuales. Por eso, lo mejor es evitar el contacto directo de piel con piel, aunque tus órganos sexuales o los de la otra persona se vean sanitos y limpios.

¿Cómo protegerte?

El condón es el método más recomendado,

porque con la sola introducción del pene en la vagina, aunque no haya eyaculación (cuando sale el semen), puede ocurrir un embarazo. También, al rozar los órganos sexuales podrías adquirir una ITS, el VIH o el VPH (sea entre varón y mujer, mujer y mujer o varón y varón).



CC/ flickr/ L_a_l_a

Hay métodos que son exclusivamente

para evitar embarazos, algunos funcionan mejor que otros, pero sólo uno te protege a la vez de las ITS y de los virus si se utiliza correctamente: **el condón**. Por eso es el más recomendado seas una persona joven o mayor.

Sexo sin consecuencias

Hay métodos de barrera que impiden

la entrada del semen en el útero de las mujeres (condón masculino y femenino, diafragma). También están los tratamientos hormonales y químicos que impiden que el espermatozoide llegue al óvulo (pastillas anticonceptivas, inyección anticonceptiva, Pastilla Para la Mañana Siguierte, Dispositivo Intra Uterino conocido como DIU). Por último están las esterilizaciones, es decir, operaciones definitivas.

Entre los métodos más conocidos están:

El preservativo o condón masculino

es una bolsita de hule fino y elástico que se coloca en el pene erecto antes de introducirlo en la vagina o el ano. Éste recoge el semen que se expulsa al eyacular (*acabar*) y se usa una vez en cada relación que tengas, desde el inicio hasta el final. Seás chavala o chavalo, es importante que aprendás a usarlo y negociés que ¡sin condón no hay nada!

El condón femenino

es parecido al condón masculino pero es más ancho y tiene aros flexibles en cada extremo, uno cerrado y otro abierto. Justo antes de una relación sexual, se introduce profundamente dentro de la vagina. El aro del extremo cerrado está en el tope de la vagina y el aro del extremo abierto permanece fuera durante la relación sexual. En Nicaragua casi no se encuentran y son caros.

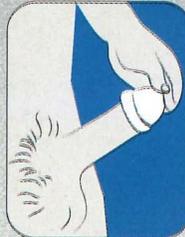


¿Cómo ponerse el condón?



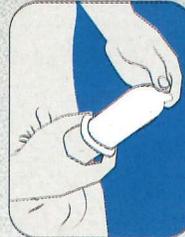
1

Mirá la fecha de vencimiento y luego abrílo con los dedos, sin usar los dientes porque se puede romper.



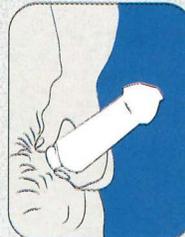
2

Apretá la punta del condón entre tus dedos para sacar el aire antes de ponerlo en la cabeza del pene.



3

Seguí apretando la punta mientras con la otra mano deslizás el condón hasta la base del pene, luego podés introducirlo.



4

Cuando terminés, con cuidado sacá tu pene y ya afuera retirá el condón.

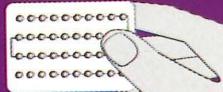


5

Podés hacerle un nudo y tirarlo al basurero.

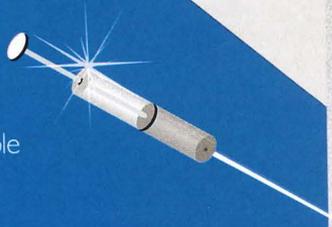
Las pastillas anticonceptivas

son un tipo de medicamento que contiene sustancias iguales a las hormonas femeninas que circulan por la sangre, impidiendo que los ovarios produzcan un óvulo. Hay que tomarla diariamente y a la misma hora, aunque no se tenga relaciones ese día. Antes de tomarlas consultá con personal médico.



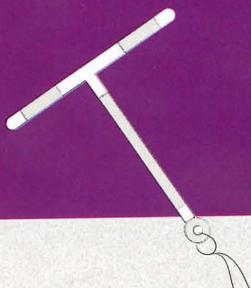
La inyección anticonceptiva

contiene una hormona que previene el embarazo. Cada dosis puede protegerte durante tres meses, pero no es recomendable para chavalas.



El dispositivo intrauterino o DIU

es un aparatito en forma de T que se coloca dentro del útero a través de la vagina. El DIU impide que el óvulo madure y se mueva al útero, también afecta la forma en que se mueven los espermatozoides evitando que se unan con el óvulo, así no hay embarazo.



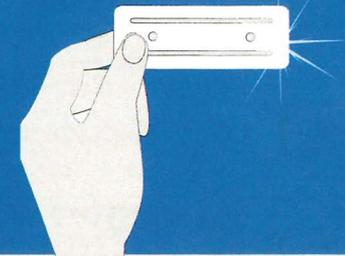
Pastilla Para la Mañana Siguiente:

mejor conocida como PPMS o Píldora de Anticoncepción de Emergencia. Es un tratamiento con mayor dosis hormonal que las pastillas que se toman cada día y son únicamente para emergencias. No están recomendadas como anticonceptivas permanentes porque pierden su efectividad al usarlas seguido y pueden afectar la salud de la mujer.

La PPMS es segura y efectiva cuando tuviste relaciones sexuales sin protección:

- Si durante la relación sexual con penetración (coito) se rompió el condón antes de sacarlo de la vagina.
- Se te olvidó tomar la pastilla anticonceptiva diaria.
- Te obligaron a tener relaciones sexuales vaginales sin protección o simplemente no tomaron precauciones.

Se debe tomar inmediatamente después del contacto sexual o antes de que hayan pasado entre tres a cinco días, ya que mientras más tarde se toman, su efectividad se reduce.



Esterilización femenina y masculina:

son métodos anticonceptivos permanentes. Para las mujeres, la ligadura de trompas es una pequeña operación donde el personal médico bloquea las trompas de Falopio ligando o cortando este conducto. Para los hombres se hace la vasectomía, donde se cierran o bloquean los conductos que transportan el espermatozoide y así no ocurre un embarazo.



Tener sexo
es mi decisión,
usar condón
una condición

Esta es mi verdadera
prueba de amor:
ni panza,
ni infecciones, ni VIH



Fuentes:

- Folleto *Me querés virgen, me querés santa, me tenés harta* de Luisa Pérez, Grupo Venancia 2010.
- www.plannedparenthood.org/esp/

Si querés obtener más información sobre este y otros temas, entrá en www.deestosisehabla.com, búscanos en  o escribinos a consulta@deestosisehabla.com



Con el apoyo de



Ayuntamiento
de Burgos



Dirección: Ermita de Guadalupe, 1c y media al sur; Barrio Guanuca, Matagalpa, Nicaragua | **Tels:** 2772-3562 • 2772-4971

Correo: venancia9@turbonett.com.ni

www.grupovenancia.org

Edición y producción: Tania Montenegro | Diseño e ilustración: veinti3.com