

EN EL SEXO, CUÍDATE Y DEJA QUE TE CUIDEN !!!

Cuando se decide tener relaciones sexuales, existe riesgo incluso la primera vez, por lo que es importante elegir la protección adecuada y utilizarla correctamente para evitar Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y embarazos no planificados. La sexualidad es para disfrutarla plenamente, de forma placentera y segura.

Las ITS y el VIH se contagian por contacto directo entre genitales, genitales con la boca o ano de otra persona, o boca con ano. En la mayoría de los casos, las personas desconocen que tienen una infección, porque algunas no producen síntomas claros, por lo que es fundamental protegerse siempre.

Conocer los métodos existentes y su uso correcto ayuda a tomar la decisión apropiada con la pareja sexual. Algunas veces se cree que no es necesario utilizar nada, sobre todo las primeras veces, otras no se tiene el método en el momento que se necesita, y también ocurre que se tiene y no se usa, ¿por qué? Los ideales románticos, la excesiva confianza, la impulsividad y las prisas parecen suficientes para protegernos y pensamos que por una vez no pasa nada.

Si no se tiene protección, no hay que arriesgarse, se pueden experimentar otras formas de placer. Hay multitud de prácticas sexuales placenteras y divertidas que implican menos riesgo como besos, caricias, petting (frotarse los genitales con ropa), autoerotismo, susurros, masajes... ¡Toca explorar el cuerpo y descubrir el placer!

Por otro lado, utilizar protección implica madurez y responsabilidad, además de tener en cuenta el auto-cuidado y el cuidado de la pareja sexual; acordar el tipo de prácticas que se quiere tener y los métodos de prevención que se desea utilizar, favorece el crecimiento personal, la autonomía, refuerza la autoestima y pone los propios deseos en primer lugar. **¡Cuídate y deja que te cuiden!**

También hay que saber que existen otros métodos que solos no son efectivos, ni para evitar un embarazo ni para el contagio de infecciones, como los espermicidas en crema o en óvulos, los lavados vaginales tras el coito, control de la temperatura basal, método de las fechas más fértiles, método Billings (fluidez del moco cervical) y el método de la amenorrea de la lactancia.

Así mismo existen comportamientos que tampoco protegen como colocar la protección tras haber tenido ya contacto, utilizar la marcha atrás o coito interrumpido (retirar el pene de la penetración antes de la eyaculación).

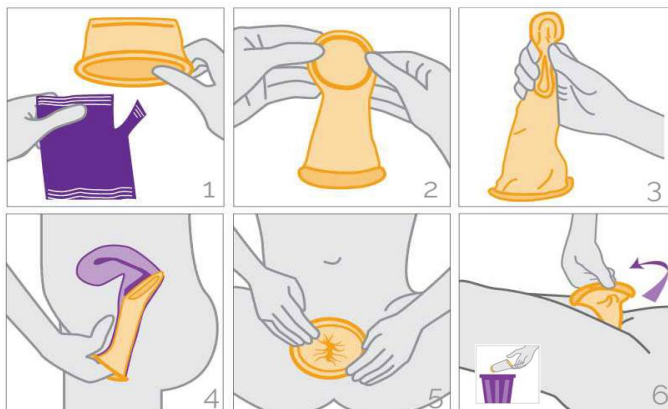
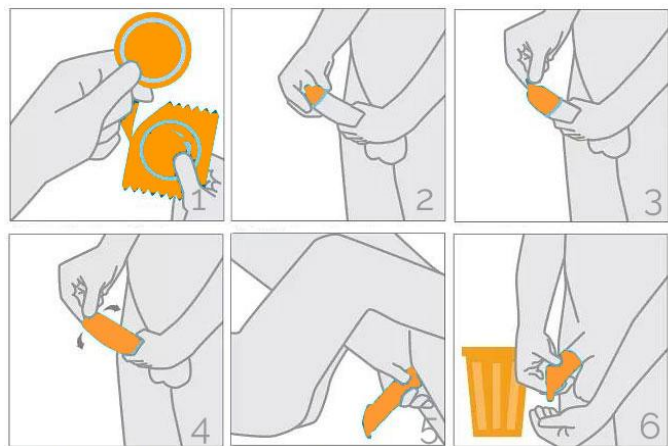
Métodos de protección

Para evitar tanto el contagio de infecciones como de un embarazo no deseado, los métodos más seguros son los de barrera, el preservativo para el pene, el preservativo para la vagina y la banda o barrera bucal para el sexo oral para vulva o ano.

También si se tiene una cirugía de vasectomía o ligadura de trompas o se lleva puesto un dispositivo intrauterino (DIU), es importante protegerse del contagio de ITS.

Los **preservativos para el pene** son diferentes en función del uso y es imprescindible conocer la talla del preservativo para cada pene (XS-S-M-L-XL-XXL).

- Preservativos naturales, para el coito vaginal.
- Preservativo extrafuerte para coito anal.
- Preservativos de sabores, para el sexo oral con un pene.
- Preservativos sin látex, para las personas alérgicas.



El **preservativo para la vagina** es de poliuretano, no de látex, con lo que se puede utilizar por todo tipo de personas.

La **banda o barrera bucal** puede ser de látex o sin látex, es muy elástica, tiene sabores y se usa colocándola sobre la vulva o el ano para poder acariciar con la boca.



Los métodos hormonales como la píldora anticonceptiva, anillo vaginal, parche hormonal, inyección hormonal mensual o trimestral, implante hormonal subdérmico, Dispositivo Intrauterino (DIU) SÓLO protegen para evitar el embarazo, son anticonceptivos, en ningún caso previene las ITS.

En el caso de tener una cirugía esterilizadora (ligadura de trompas o vasectomía), es imprescindible utilizar los métodos de barrera como protección ante relaciones de riesgo.



Si con alguno de ellos se tiene alguna incidencia de fallo, se puede utilizar la **píldora postcoital o del día después**, cuyo uso es de urgencia. Se debe tomar antes de 72 horas para que sea efectiva (lo más pronto posible). No es abortiva y solo interrumpe el riesgo de una posible fecundación.



Para más información:

- Asesoría de sexualidad municipal: para consultas presenciales, cita previa al correo sexualidad@mostoles.es o por teléfono 91.664.76.22 (de L a V de 8:30 a 14:30).
- <https://www.mostoles.es/mostoles/cm/EspacioSaludable>.
- <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/vih-virus-inmunodeficiencia-humana-its-infecciones-transmision-sexual>