

## “LA IMPORTANCIA DE PREVENIR EN SALUD SEXUAL”

**La importancia de la prevención y la protección sexual a cualquier edad y circunstancia.** Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) se están transmitiendo a todo tipo de personas y a través de diferentes prácticas sexuales; De esta manera podemos decir que no existen grupos de riesgo, sino que la concienciación del riesgo es cosa de toda la población y la única manera es incidir en la prevención para evitar el contagio.

Existen muchas **creencias y actitudes** que condicionan la conducta y facilitan las prácticas sexuales de riesgo, como que “es cosa de gente promiscua”, “personas de mal vivir”, “las personas que ejercen y utilizan la prostitución”, “el condón es un rollo y no se siente igual”, “son caros!!!” ...

Realmente no se sabe quién es susceptible de ser portador/a hasta que no se hacen las pruebas y estas deberían hacérselas aquellas personas que **tengan prácticas sexuales de riesgo**, es decir, en las que existe contacto directo (sin protección) de los genitales de una persona con los de otra o con la boca y/o el ano de otra u otras, independientemente del sexo, la edad o la orientación sexual.

En la actualidad existen una serie de prácticas sexuales de grupo que se utilizan a veces como “juegos” y son de altísimo riesgo. Algunas de estas prácticas son:

- El **“juego del muelle” o “Muelling**: consiste en que varias chicas van pasando por encima y son penetradas por varios chicos sentados o tumbados en fila, desnudos y sin protección. Gran riesgo de transmisión de ITS y embarazo no deseado.
- **Las fiestas Chemsex**: fiestas entre personas desconocidas en las que circulan todo tipo de drogas con prácticas sexuales de riesgo sin control, ni protección.
- **El Bareback**: se dan prácticas sexuales entre homosexuales sin protección.
- **El Serosorting**: se eligen personas seronegativas para tener prácticas sexuales sin protección. También se da entre personas seropositivas con prácticas sexuales sin protección.
- **El Stealthing**: consiste en quitarse la protección durante las prácticas sin consentimiento de la otra persona.

En la campaña del Día Mundial Contra el VIH-SIDA que se ha celebrado el 1 de diciembre de 2018, el lema ha sido:

### “CON LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL” “#tú decides lo que compartes”

En los últimos informes sobre la propagación del VIH, la carrera continúa para lograr en el periodo 2016-2021, *“La meta 90-90-90”*: que se basa en conseguir para el año 2020, que el 90% de las personas que viven con VIH conozcan su diagnóstico, que el 90% de quienes conozcan su diagnóstico reciban tratamiento y que el 90% de los pacientes en tratamiento logren suprimir la carga viral.

- El número de ITS diagnosticadas en España continúa aumentando.
- Para prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS) **usa siempre preservativo**.
- **La mitad de nuevos casos** de gonorrea y cerca de un tercio de los casos nuevos de sífilis en España tiene **menos de 30 años**.
- Las infecciones de transmisión sexual también se pueden contraer **a través del sexo oral**.

- Ante la menor sospecha de tener una ITS acude a tu centro de salud y **realízate las pruebas necesarias**.
- **4 de cada 1000 personas** en España tiene infección por VIH.
- Si piensas que puedes haber contraído una infección, **comunícaselo a tu pareja**.
- **El 18% de las personas con infección por VIH lo desconoce**
- **Un diagnóstico precoz y un tratamiento adecuado** son fundamentales para hacer frente a las ITS.
- Las ITS más frecuentes son: **gonorrea, sífilis, VIH, clamidia y hepatitis B y C**.

### ¿HABLAMOS DEL PRESERVATIVO?

Es el único método anticonceptivo que evita el embarazo y a la vez previene la transmisión de infecciones por vía sexual. ¿Cómo?:

- Evita el embarazo porque impide que el óvulo y el espermatozoide se encuentren.
- Nos protege de la transmisión de infecciones por vía sexual ya que:
  1. Impide el contacto directo del pene con la mucosa vulvo-vaginal, mucosa bucal y mucosa anal.
  2. Evita el intercambio de semen, secreciones vulvo-vaginales e incluso sangre.

#### ¿Qué es un preservativo?

Es una especie de capuchón de látex (para las personas alérgicas al látex, los hay de otros materiales) que se coloca cubriendo el pene, no restando sensibilidad; es muy importante su uso correcto para que sea eficaz.

#### ¿Qué tengo que saber para usarlo bien?

1. Al comprarlo tengo que fijarme en que está homologado, debe aparecer el símbolo CE, con un número; esto quiere decir que ha pasado una serie de controles que garantiza su buen estado. No he de olvidar **comprobar la fecha de caducidad**.
2. Cuidado al abrirlo, atención uñas y dientes.
3. Debo ponerlo siempre antes de iniciar la relación sexual, con el pene en erección.
4. He de asegurarme que el depósito que luego contendrá el semen, no contiene aire, de contenerlo podría romperse a causa de la frotación.  
La mayoría vienen con una especie de bolsita (depósito) donde se deposita el semen, siempre hay que dejar este espacio libre y sin aire, si no tuviera el depósito para el semen dejaremos libre el espacio igualmente.
5. Al terminar de eyacular he de sujetarlo por la base del pene y retirarlo inmediatamente, en caso contrario el pene recobrará su tamaño normal y podría quedarse dentro.
6. Al quitarlo hacemos un nudo comprobamos que no se haya roto y lo tiramos a la basura ya que no es bio-degradable.

#### ¿Por qué es importante usarlo siempre?

Porque en una sola relación se puede producir el embarazo y/o la transmisión de una infección por vía sexual.

Es importante saber que hay personas que pueden transmitir infecciones sin que ellas mismas lo sepan, ya que se puede ser "portador" o "portadora" sin sentir síntomas o señales de que se tiene una infección. El aspecto de las personas no nos da información respecto a si pueden o no transmitir una Infección de Transmisión Sexual.

**!!!QUIÉRETE MUCHO, USA EL CONDÓN SIEMPRE!!!**