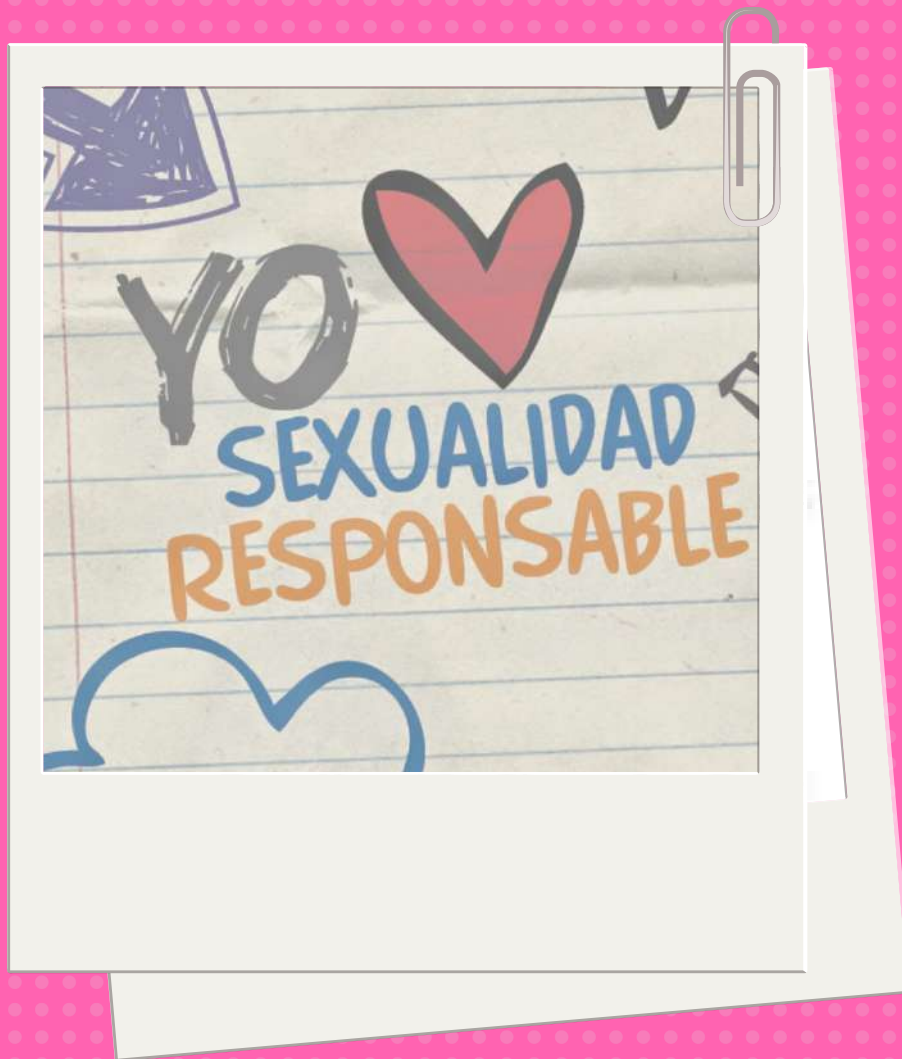


# Guía de salud sexual segura



# Guía de salud sexual segura



## INDICE

INTRODUCCIÓN... 3

LA SEXUALIDAD... 4

MITOS... 5

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL... 6

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y PREVENTIVOS... 9

Edita: Consejo de la Juventud de Alcobendas

C/ Cáceres 18, Alcobendas (28100). Madrid.

Tel.:916547594 - 691475644

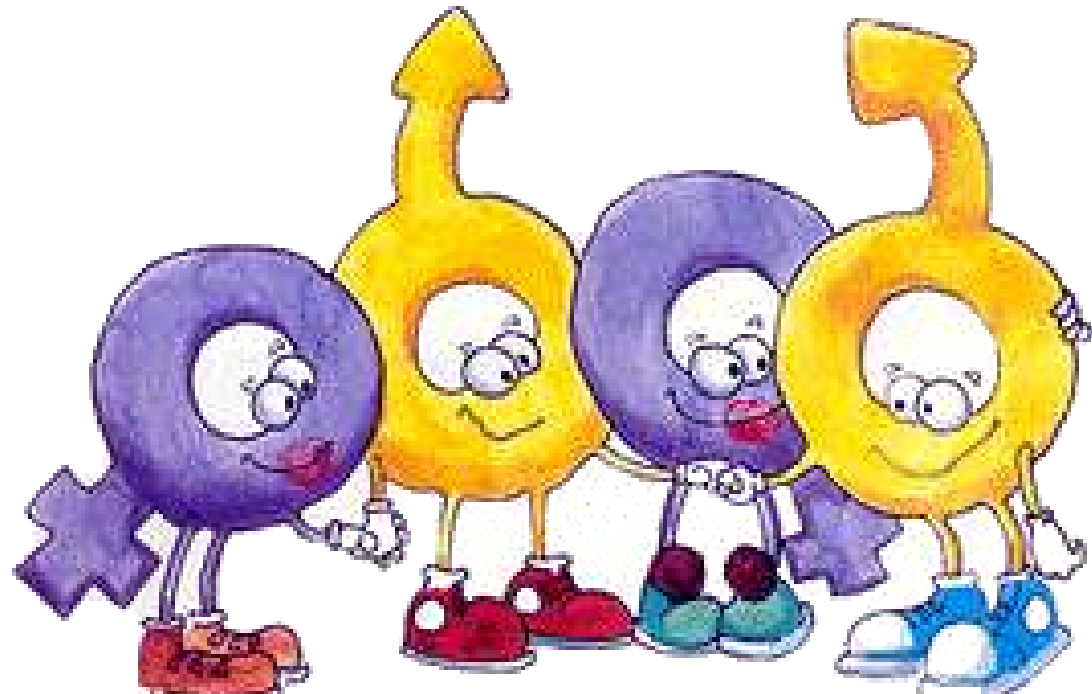
[elconsejo@elconsejo.org](mailto:elconsejo@elconsejo.org)

[www.elconsejo.org](http://www.elconsejo.org)

# Guía de salud sexual segura

## INTRODUCCIÓN

En la siguiente guía os enseñaremos diferentes recursos por los que se puede buscar y conseguir trabajo en Europa, e incluso como acciones de participación pueden convertirse en pequeños trabajos que nos dan experiencia, lo que nos ayuda mucho a la hora de buscar trabajo.



# Guía de salud sexual segura

## La sexualidad

La sexualidad, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un aspecto central del ser humano ya que abarca tanto las relaciones sexuales (el coito) como el erotismo, la intimidad y el placer. Por tanto, la sexualidad es experimentada y expresada a través de pensamientos, acciones, deseos y fantasías.

Con esto nos damos cuenta que la sexualidad no solo se reduce a las relaciones sexuales, sino que va mucho más allá y se puede ver desarrollada en 3 niveles diferentes



**Biológico**

**Psicológico**

**Social**

*Como se desarrolla en estos 3 niveles, se puede decir que sexualidad es salud ya que con ella se consigue bienestar en todos los ámbitos*

# Guía de salud sexual segura

## Mitos

También podemos añadir que se trata de un proceso de aprendizaje donde podemos equivocarnos y cometer errores. Por ello vamos a ver una serie de mitos relacionados con la sexualidad:

"No te preocupes, yo controlo"



Como se dice, antes de llover chispea. El líquido preseminal que facilita la lubricación del pene, contiene espermatozoides.

Se puede disfrutar del sexo sin practicar el coito



Las mujeres cuando dicen NO quieren decir SI



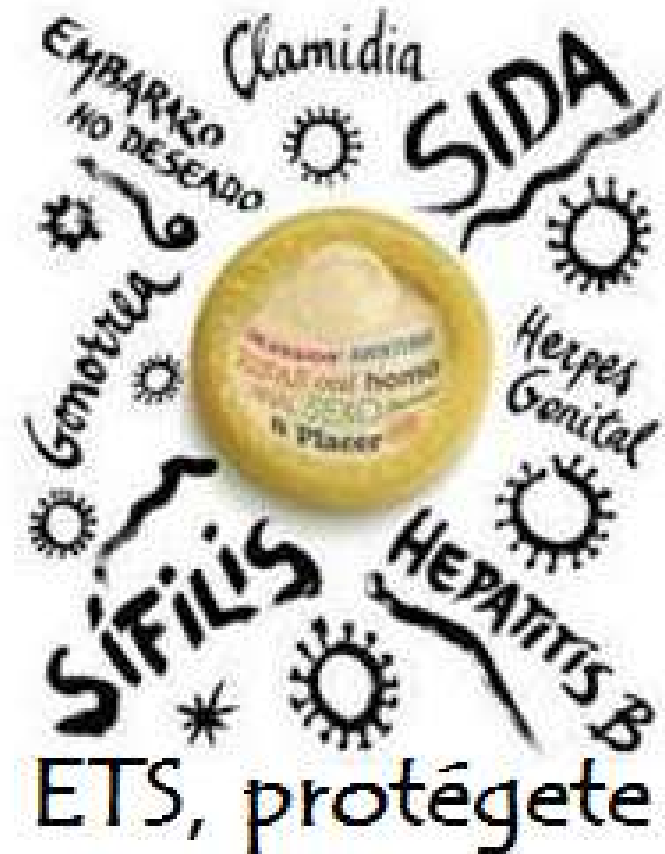
Cada quien es libre de elegir lo que quiere, y no se debe forzar a nada

# Guía de salud sexual segura

## Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)

Viendo todos estos mitos, nos damos cuenta que las relaciones sexuales no se deben tomar tan a la ligera.

Éstas deben darse siempre de forma segura y saludable, porque de lo contrario pueden traer consecuencias muy negativas, tanto para hombres como para mujeres. Éste sería el caso de las infecciones y las ETS.



# Guía de salud sexual segura

La **Gonorrea** es de las infecciones más frecuentes, causada por una bacteria que puede crecer y multiplicarse fácilmente en áreas húmedas y tibias de la vagina y pene, también puede crecer en la boca, en la garganta, en los ojos y en el ano. Los síntomas pueden ser variados e incluso no presentarse: en la mujer puede aparecer dolor abdominal, ligeras molestias al orinar, secreción vaginal inusual y sangrado vaginal; en el hombre puede aparecer dolor al orinar. Esta infección no es letal, pero puede ser muy dolorosa u causar la esterilidad.



La **Sífilis** presenta las mismas características de la gonorrea y se transmite cuando se entra en contacto con las heridas abiertas de una persona infectada. Tiene 3 etapas diferentes donde se presentan síntomas diversos y, al contrario que la gonorrea, si puede ser letal; ya que en la tercera etapa puede causar serios problemas que hacen que se esté en un periodo indefinido de deterioro. En esta etapa, la persona infectada ya no puede transmitir la bacteria a otras personas.

# Guía de salud sexual segura

El **Virus del Papiloma Humano** es una infección muy común que se propaga fácilmente a través del contacto de piel a piel. Este virus es tan común sin embargo, la mayoría de la gente que ya tiene el virus, no lo sabe. La mayoría de las infecciones por este virus no tienen efectos perjudiciales en absoluto pero algunos tipos de virus pueden causar verrugas genitales (de bajo riesgo) u ocasionar cambios celulares que a veces generan cáncer cervical y otros tipos de cáncer en los genitales y la garganta (de alto riesgo).

La **hepatitis** es una enfermedad inflamatoria que afecta al hígado. Su causa puede ser infecciosa (viral, bacteriana, etc.), inmunitaria (por autoanticuerpos, hepatitis autoinmune) o tóxica (por ejemplo por alcohol, sustancia tóxicas o fármacos). También es considerada, dependiendo de su etiología, una enfermedad de transmisión sexual.

El **VIH/Sida** Se trata de una enfermedad mortal donde el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) ataca al sistema inmunitario del ser humano y disminuye la capacidad de respuesta del organismo frente a las diferentes infecciones. Este virus es responsable del síndrome de inmunodeficiencia adquirida (Sida) que sería la enfermedad. Las causas de muerte pueden ser muy variadas como neumonía, varios tipos de cáncer, etc. El VIH se puede transmitir por vía sexual (intercambio de fluidos vaginales, rectales o semen), mediante las transfusiones de sangre y de madre a hijo (placenta, parto o lactancia).



# Guía de salud sexual segura

## Métodos anticonceptivos y preventivos

### >Métodos de barrera

- preservativo masculino
- preservativo femenino

### >Métodos hormonales

- píldora
- implantes bajo la piel
- inyecciones
- parches
- anillo vaginal
- etc

### >Métodos mecánicos

- Diú

### >Métodos quirúrgicos

- ligadura de trompas

**IMPORTANTE**

**EL PRESERVATIVO ES EL ÚNICO MÉTODO PREVENTIVO, ES DECIR, PREVIENE DEL CONTAGIO DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL**



# Guía de salud sexual segura



La **píldora del día después** es un método de urgencia en caso de que ninguno de los anteriores funcione, así que no debe tomarse frecuentemente debido a sus diversos efectos secundarios que a la larga pueden perjudicar la salud propia. Ninguno previene las ETS, únicamente el preservativo es el que nos puede proteger del contagio de infecciones y enfermedades además de embarazos no deseados.



 **Consejo de la Juventud  
de Alcobendas**



C/Cáceres 18, Alcobendas



[elconsejo@elconsejo.org](mailto:elconsejo@elconsejo.org)



[www.elconsejo.org](http://www.elconsejo.org)



Consejo Juventud Alcobendas



691475644



916547594



@CJAlcobendas



@cjalcobendas