

¡Sobre todo: Salud!



Índice

Introducción	3
¿Qué es sexo seguro?	4
Malestar	5
ITS	6
Compañeros sexuales	8
¿Qué es el SIDA?	9
Malentendidos sobre el SIDA	10
Ir a la clínica	11
Como poner bien el condón	12
Consejos adicionales	13
Lubricante	14
El sexo anal	15
Negociar	16
Cuando se rompa un condón	17
Anticonceptivos	18
La regla	20
Hygiene	21

Introducción

Este folleto habla del sexo seguro. Trata asuntos que todas las personas que tienen sexo frecuente deberían saber. Trata sobre cómo trabajar con clientes sin riesgos y cómo tener sexo seguro con tu marido o con tu novio.

El sexo puede ser agradable pero también puede ser desagradable si te toca hacer cosas que no querés o de una manera que no querés. A través del sexo se pueden contraer varias infecciones. A estas infecciones se les llama infecciones de transmisión sexual (ITS) o enfermedades venéreas. Las ITS se pueden prevenir practicando el sexo seguro. VIH/SIDA también es una infección de transmisión sexual.

En este folleto podés leer cómo protegerte y proteger a los demás contra las ITS y VIH/SIDA. Además, te da información sobre los distintos tipos de ITS que existen, sobre higiene y anticonceptivos.
¡Buena suerte!

Ana y Beatriz





¿Qué es sexo seguro?

Sexo seguro quiere decir tener sexo sin contraer una infección. En el acto sexual se pueden hacer muchas cosas, como acariciarse y besarse. Pero también puede haber penetración vaginal, sexo oral o anal. Algunas prácticas sexuales son seguras pero con otras se te pueden pasar varios tipos de infecciones. De allí sale el nombre de infecciones de transmisión sexual (ITS). Vos misma podés evitar el sexo riesgoso usando condones. Usando protección ya no tenés que preocuparte por las ITS y el VIH/SIDA.

Tenés sexo seguro:

- Si vos y tu compañero sexual se estimulan mutuamente con las manos hasta acabar. Al masturbarse no se corre riesgo de contraer una ITS. Sin embargo, la leche del hombre (semen) infectado puede entrar en contacto con tu cuerpo a través de las manos. Por eso, cuando tu compañero sexual haya acabado lavate bien las manos.
- Si te besás, te acariciás, te masajeads o te masturbás con otra persona. Al masajearse no se corre ningún peligro de contraer ITS. Tocarse y frotarse también son prácticas seguras. Si se usa aceite de masaje hay que limpiarse bien antes de tener sexo con condón, porque el aceite puede dañar el hule del condón.
- Si usás condón para el sexo vaginal. Si siempre usás condón para el sexo vaginal estás bien protegida contra las ITS.
- Si usás condón y lubricante para el sexo anal. El condón protege tanto al que penetra en el ano como al que recibe la penetración anal.
- Si usás condón para el sexo oral. El uso de condón para la mamada (chupada) reduce el peligro de una infección de ITS.
- Si tenés relaciones con el mismo compañero toda tu vida. En este caso hay que estar muy seguro de que ninguno de los dos tiene relaciones sexuales con otras personas.

Malestar

En muchos casos los ITS no ocasionan malestares físicos y a veces los síntomas no son muy claros. Los malestares que se pueden presentar son:

- Flujo vaginal o pus de la vagina o del ano.
- Dolor en el vientre.
- Ardor al orinar.
- Ardor en el ano.
- Sensación de orinar pero sale poca orina.
- Granos (pústulas), verrugas o ampollas alrededor o en la vagina, ano o boca.
- Infección de garganta.
- Secas en la ingle.

Tenés que ir con regularidad al consultorio médico y hacerte el examen de ITS por lo menos cuatro veces al año. Andá aunque no sintás ningún malestar. Cuidate. Te lo merecés. Enfermarse cuesta reales porque cuando uno está enfermo no puede trabajar.



Sexo seguro:

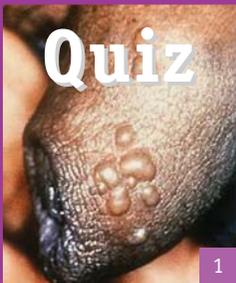
- sexo vaginal con condón
- sexo anal con condón y lubricante
- sexo oral, mamar/chupar con condón
- acariciarse
- besarse
- masajearse
- masturbarse
- frotarse

sexo riesgoso:

- sexo anal sin condón
- sexo oral, mamar/chupar sin condón
- sexo vaginal sin condón



No comprés cualquier antibiótico en el mercado porque para cada ITS se necesita medicinas especiales. Tampoco usés las medicinas que te dan otras personas.



1



2



3



4



5



6



7



8

Quiz

¿Quién padece de ITS?

¿Y de qué tipo de ITS?

¿Podés ver si alguien está infectado?

Primero tratá de contestarte estas preguntas a vos misma. Las respuestas aparecen en la próxima página.

Infecciones Transmisión Sexual



¿Qué tipos de ITS existen?

Te voy a explicar. Vos ya sabés que ITS quiere decir infecciones de transmisión sexual.

Las ITS son infecciones que se pasan a través del contacto sexual. Las ITS se pasan si tenés sexo sin condón con alguien que tiene una infección de este tipo. Algunas ITS conocidas son la gonorrea y la sífilis. La mayoría de las ITS se pueden curar fácilmente si se tratan a tiempo.

Gonorrea (Purgación)

La gonorrea es una infección bastante común y se pasa con mucha facilidad a través del contacto sexual anal, oral y vaginal. Si tenés sexo oral sin condón, la gonorrea te puede provocar una infección de la garganta. (Menos mal que hay medicinas para curar esta infección.)

Clamidia

Las personas con clamidia no sienten mucho malestar. La mayoría de la gente no presenta ningún síntoma. Sin embargo, se puede convertir en una infección muy seria que puede causar serios daños al cuerpo. Si no se trata puede causar esterilidad (no poder tener hijos.) La clamidia se puede curar si te recetan medicinas a tiempo.

Sífilis

La sífilis es muy frecuente. Aparecen granos en el pene, vagina o ano que no duelen. Con el tiempo los granos desaparecen pero la infección todavía no se ha curado y la sífilis permanece en el cuerpo. La sífilis puede atacar los órganos y el cerebro. Cuando uno esta embarazada afecta además al bebe ocasionandole graves problemas los cuales algunas veces no se pueden curar. La sífilis se puede curar si se trata a tiempo.

Chancro Blando

El Chancro Blando produce granos muy dolorosos en / o en los órganos genitales. Además causan flujo abundante y las ampollas sangran rápido y huelen muy mal. En los hombres causan inflamaciones dolorosas en la ingle. Para curar el Chancro se deben tomar medicinas especiales.

El flujo vaginal

Los flujos vaginales son el problema más común de los órganos sexuales de las mujeres. Los hombres pueden transmitir la infección sin que presenten síntomas. Con frecuencia te das cuenta de esta infección porque tenés bastante flujo, mal oliente y espumoso. La infección causa mucha picazón pero a veces no se siente nada. Con frecuencia, los hombres no notan nada. Puede ser que sólo temprano en la mañana les salga un poco de flujo del pene.

Si tenés mucho flujo o si el flujo es diferente al normal tenés que ir adonde el doctor. El doctor te puede examinar para averiguar la causa del flujo y recetarte las medicinas que lo curan. ¡No vayás a tomar cualquier medicina! Algunas causas de flujo abundante pueden ser: tricomonas, hongos, candida o gardenerella.

Así que todas las ITS se curan.

También hay ITS incurables pero hay tratamientos para aliviar los malestares.



Verrugas

Tal vez conocés esta infección como 'cresta de gallo.' Aparecen pequeñas verrugas alrededor de la vagina, pene o ano que a veces duelen o pican durante el acto sexual. Además las verrugas pueden romper el condón. Las verrugas no se curan solas. Las medicinas pueden aliviar los malestares. Las verrugas se pueden transmitir con mucha facilidad y a veces pueden salir en lugares que no se pueden tapar con un condón.

Herpes

El herpes es una enfermedad muy infecciosa. El herpes aparece en forma de ampollas alrededor de los órganos genitales o del ano. Causan muchos malestares: dolor, picazón, dolor al orinar, fiebre y malestar general. Los malestares vuelven a aparecer, especialmente cuando el cuerpo está débil. Todavía no hay medicina para curar el herpes. Sólo hay medicinas para aliviar los malestares.

El herpes es muy infeccioso y las ampollas a veces pueden salir en lugares que no se pueden tapar con un condón.

Hepatitis B

La hepatitis B causa infección del hígado. Te pueden aparecer malestares como cansancio, náuseas, sensación como de gripe y dolor de estómago. La única cura es el descanso y la buena alimentación. De las diez personas que padecen de hepatitis B, nueve se curan con descanso. En una de las diez, la hepatitis B se vuelve crónica. Esta persona puede contagiar a otras personas. La hepatitis B es la única ITS contra la cual te podés proteger de antemano con una serie de inyecciones.



¿Y por qué?

En realidad, cuando tenés alguna infección deberías mandar a tu compañero al consultorio médico.



¿Y que del SIDA? No quiero ni pensarlo. ¡Yo no me quiero morir!

Tranquila mujer, el doctor me explicó lo que es el SIDA y cómo se puede proteger uno contra esta enfermedad

Compañeros sexuales

Nunca tenés una ITS vos sola, ya que siempre te la pasa alguien. Por eso, si podés, tenés que avisarle a todas las personas con quienes has tenido sexo. Esas personas también tienen que chequearse y si es necesario, ponerse en tratamiento. Si tu compañero sexual no se cura él, te puede pasar de nuevo la ITS.

Importante:

Siempre tenés que completar el tratamiento que te mande el doctor, aunque hayás dejado de sentir malestares. Si no, la enfermedad nunca se te curará por completo. No comprés medicinas vos misma porque para cada ITS se necesitan medicinas especiales que sólo el doctor te puede recetar.

Resultado del quiz

1. Herpes genital: ampollas en el pene. También pueden salir en los testículos y en el ano. En estos lugares no se pueden tapar con un condón. Por eso, lo mejor es no tener sexo con personas que tienen esta clase de ampollas.

2. Verrugas genitales: Pueden aparecer en la cabeza del pene, debajo del prepucio, en los testículos y alrededor del ano. Estos lugares tampoco se

pueden proteger con un condón. Por eso, lo mejor es no tener sexo con personas que tienen esta clase de verrugas.

3. Después de haberlo examinado, este hombre no parece sufrir de infecciones. Pero no lo sabemos con seguridad. En muchos casos la sífilis y el VIH sólo se pueden detectar en la sangre tres meses después de tener relaciones sexuales. Durante todo este tiempo el virus está en la sangre y en el semen.

4. Por lo general, ampollas que no duelen, en los órganos genitales.

5. Clamidia (flujo acuoso): Igual que en el caso de otras ITS, la clamidia no se ve y no se sienten malestares. Se puede infectar a otras personas sin saberlo. Si no se cura se corre peligro de quedarse estéril (no poder tener hijos).

6. Verrugas genitales: Aparecen en/o alrededor de los labios de la vagina y alrededor del ano.

En la clínica te las pueden cauterizar (quemar) o remover. Lamentablemente las verrugas pueden volver a salir después del tratamiento.

7. Está infectada con el virus del SIDA (seropositiva). Esta enfermedad sólo se puede detectar con un examen de sangre. Aunque no se le ve nada, te puede pasar la infección.

8. Se nota en la secreción espesa y lechosa.

¿Qué es el SIDA?

SIDA = Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida
VIH = Virus de Inmunodeficiencia Humana

¿Cómo se puede ver que una persona está infectada con VIH?



No se puede ver. Una persona puede ser seropositiva sin saberlo.

El SIDA también es una enfermedad de transmisión sexual. El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) causa el SIDA. El virus destruye lentamente las defensas naturales de tu organismo. Tu organismo no puede defenderse más contra las enfermedades.

Si estás infectada, tenés el VIH en la sangre. A una persona infectada con el VIH se le llama "seropositiva". La presencia del virus se puede comprobar a través de un examen de sangre especial (examen del SIDA).

Por lo general las personas infectadas con VIH no se enferman inmediatamente. Pueden pasar de cinco a diez años antes de que empiecen a sentir toda clase de malestares (fiebre, pérdida de peso sin razón aparente, mucha tos, diarrea, cansancio, cáncer de la piel.)

En este estadio se llama SIDA. Hay tratamiento para aliviar los malestares pero el SIDA es incurable. Cada vez más salen nuevas medicinas pero éstas todavía son muy caras.

Si tenés una ITS, tenés más posibilidad de agarrar el VIH o cualquier otra ITS que cuando estás sana. Por eso es muy importante que te hagás exámenes regulares de las ITS.

El VIH se transmite de cuatro maneras:



Por medio de transfusiones sanguíneas con sangre infectada.



Por medio del sexo sin condón, ya sea vaginal, anal u oral.

Mediante el uso de agujas o jeringas infectadas



Las madres que tienen el VIH en sus cuerpos lo pueden pasar a sus bebés antes o durante el parto.



Malentendidos sobre el SIDA

Existen muchos malentendidos sobre cómo se agarra el SIDA.



El SIDA no se agarra besándose o acariciándose.



Los zancudos no transmiten el SIDA.



El SIDA no se agarra de la tapa del inodoro.



El SIDA no se agarra de tenedores, vasos o platos.

¡Protegete!

Usá siempre condones en toda relación sexual. Y para el sexo anal usá siempre condones y un lubricante a base de agua.

Mitos:

Si tomás medicinas preventivas o la píldora anticonceptiva nunca agarrás una ITS o el SIDA.

Pero Beatriz sabe que:

tomar antibióticos de antemano como protección contra las ITS no ayuda. Los antibióticos no protegen contra las ITS. Los antibióticos son medicinas para curar una ITS ya cuando tenés la infección. Las píldoras anticonceptivas tampoco te protegen contra las ITS o la VIH. Sólo te protegen contra un embarazo.

Ir a la clínica

Si sentís malestares podés ir al consultorio médico. Lo mejor es ir con frecuencia, aunque te sintás bien.

¿Por qué?

- Porque podés tener una ITS sin darte cuenta, sin que sintás malestares.
- Porque una ITS no se cura sola, aunque te desaparezcan los malestares sin haber tomado medicinas.
- Porque podés quedar estéril (sin poder tener hijos) si no te ponés en tratamiento y no te curás de una ITS.
- Porque si tenés una ITS podés infectar a tus compañeros sexuales.
- Porque si tenes una ITS y estas embarazada lo podés pasar a tu hijo.



Los doctores y las enfermeras están sujetos al secreto profesional y no pueden darle información a otras personas sobre tu salud.

Ir al consultorio médico no significa que tengás una infección. Ir al consultorio médico significa que te cuidás bien. Y por lo tanto, cuidás bien de tu familia y a tus compañeros sexuales.



Para atenderte mejor, las enfermeras te preguntan si has tenido otras enfermedades y si tenés sexo con o sin condón.



El doctor te examina y te da información. Es importante que cuando vayás a hacerte el examen no te lavés las partes íntimas por dentro y que no andés con la regla.



El doctor te saca sangre de la vena. Esto es necesario para estudiar algunas ITS.

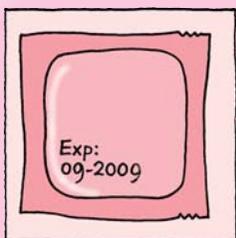


Pasadas dos semanas tenés que volver a la clínica por el resultado del examen.



Como poner bien el condón

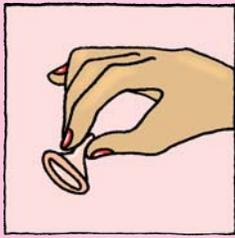
Protegete contra las ITS: tratá de usar siempre un condón. Tomar medicinas para prevenir infecciones no te protege. Las medicinas sólo curan una ITS cuando ya tenés la infección.



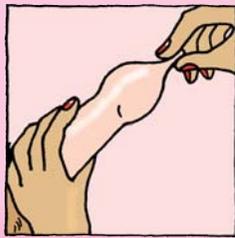
Fijate en la fecha de vencimiento en el sobrecito. Evitá el contacto del pene con la vagina o con el ano antes de que tu compañero / cliente se haya puesto el condón.



Abrió con cuidado el sobrecito en el centro. Tené cuidado de no dañar el condón con las uñas, dientes o con cualquier objeto punzante.



Agarrá la punta del condón entre el pulgar (dedo gordo) y el índice.



Desenrollá el condón hasta la base del pene erecto.



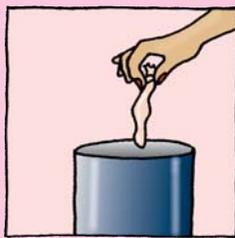
Cuando tengás sexo anal usa mas lubricante (a base de agua, sin grasa o aceite)



Tené sexo con el condón puesto.



Cuando el hombre se corre el pene se afloja. Agarrá bien el condón cuando el hombre saca el pene para que no se deslice.



Amarrá bien el condón y botalo en la basura.

Mitos: Los hombres dicen: Yo estoy sano, ¿no me ves? Yo no necesito usar condón.

Pero Beatriz sabe muy bien que no se puede ver si una persona tiene una ITS. Bien puede tener una ITS sin darse cuenta. Por eso ¡siempre hay que usar un condón!

Consejos adicionales

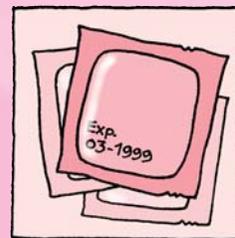
Revisá bien el pene antes de ponerle el condón. Fijate bien si tiene heridas, ampollas o verrugas. Si notás algo raro decile a la persona que vaya adonde el doctor y no tengás sexo vaginal, oral o anal con esa persona. El condón no cubre siempre todas las



heridas. (en la base del pene, testículos o alrededor de ellos). En este caso la masturbación o el masaje son preferibles.



Usá un condón nuevo para cada acto sexual.



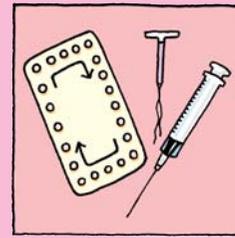
No usés condones viejos. La fecha de vencimiento está puesta en el sobrecito.



Guardá los condones en un lugar fresco, que no les dé el sol.



No usés un condón encima de otro. Si usas dos condones provocas que los condones se rompan con mas facilidad debido al roce entre los condones durante la relacion sexual.



El condón también te protege de embarazos no deseados. Pero para más seguridad es mejor que además del condón también usés otro anticonceptivo.



Cuando coloqués el condón fijate bien que cubra todo el pene.

Mitos: La gente dice que el sexo seguro no es tan rico.

Pero Beatriz sabe: Que lo rico del sexo con condón es cuando despues ninguno de los dos se tenga que preocupar.



También compré un lubricante. ¿Cómo lo tengo que usar?

Se lo ponés al condón, vagina o ano así el sexo es más fácil.



Crista a veces tiene sexo anal... yo no quiero ni pensarlo.

Hacelo sólo si querés y con un buen condón y lubricante.

Usar un buen lubricante

Sin lubricante la relación sexual a veces puede ser difícil, porque no te mojás siempre con todos los hombres. Con un lubricante la relación sexual es más fácil y hay menos peligro de que el condón se rompa.

Usá sólo lubricantes a base de agua (hidrosoluble). No uses aceite para bebés, vaselina o grasa porque dañan el hule del condón y éste se rompe con más facilidad.

En las farmacias podés comprar lubricantes en tubo. Si no tenés lubricantes podés usar saliva.

Consejo:

También podés ponerte un poquito de lubricante en la vagina antes de tener sexo, para que recibás al hombre mojada.



Ponéle lubricante al condón.



No usés aceite o vaselina como lubricante.



Podés usar saliva en vez de lubricante.

Algunas cremas vaginales, como la Canesten contienen grasa. Los condones se rompen con la grasa. Antes del acto sexual no uses cremas u óvulos que contienen grasa.

Mitos: Los hombres dicen: Con condón no siento nada.

Pero Beatriz sabe que un condón es muy delgado y que si se usa lubricante ¡el hombre casi no siente que tiene el condón puesto!

El sexo anal



El sexo vaginal y el oral son lo que más piden. Es muy importante que para el sexo vaginal siempre usés condón. ¡Pero también para el sexo oral! De esta manera estarás protegida contra ITS como la gonorrea, la clamidia, la sífilis, el herpes y las ampollas en la boca y garganta.

El sexo anal es menos conocido. No todo el mundo quiere hacerlo por detrás. Preguntate muy bien a vos misma si querés hacerlo. Si no querés hacerlo por detrás, no lo hagás. Convencé al hombre de que hagan otras cosas que vos querés hacer.



Con el sexo anal se corre mucho peligro de infectarse con el VIH y con otras ITS. Las mucosas del ano tienen muchos vasos sanguíneos. Durante el sexo anal fácilmente uno de los vasos chiquitos se rompe y así alguien que tiene una ITS o VIH te puede infectar.

Usá siempre condón y un lubricante a base de agua para el sexo anal. El ano no se humedece y es más apretado que la vagina. Por eso cuando se tiene sexo anal hay que usar más lubricante. Se lo podés poner al condón pero también en / y alrededor del ano. No usés aceite o grasa como lubricante, ya que hay peligro de que el cordón se rompa.



También se usa condón para el sexo oral. Ponele lubricante al condón. Sexo anal: con condón y con lubricante.

Si primero tenés sexo vaginal y después sexo anal, o al revés, usá un condón nuevo para cada acto. (Hay que usar un condón nuevo para cada acto sexual.)

Mitos: Los hombres dicen: Para el contacto anal no es necesario usar condón.

Pero Beatriz sabe: esto no es verdad, porque especialmente con el sexo anal se corre más peligro de agarrar una ITS. Cuando hago anal, siempre uso condón y lubricante.



Negociar

Es muy importante decidir por el sexo seguro. Grabáelo en la mente: Sólo practico sexo seguro.

Con frecuencia los hombres tienen problema con usar condón. Te quieren convencer con toda clase de pretextos que vos tenés que refutar. Hay muchas maneras de convencer al otro de que vas a usar condón y que querés sexo seguro.

Consejos:

- Tenés que ser muy clara. Decí que querés tener sexo con condón.
- Usá buenas razones para decir que querés tener sexo seguro.
 - El condón se usa como muestra de respeto para la salud de ambos. Deciles: "nos estamos cuidando la salud".
 - No se puede ver siempre si alguien está infectado. Por eso es más seguro usar siempre un condón.
 - Al usar un condón uno no se tiene que preocupar de las ITS y tener sexo sin preocuparse de que se va a agarrar algo es más rico.
- Algunos hombres dicen que no sienten nada cuando usan condón. Si le ponés lubricante al condón la sensación es mejor. El sexo es más fácil y el hombre casi nota que tiene puesto un condón.
- Si el hombre insiste en que no quiere usar condón podés proponerle que hagan otras cosas que son más seguras, como la paja o un masaje. Si no quiere, entonces no tengás sexo con él.
- Siempre ponete el condón al hombre vos misma para que estés segura de que está bien puesto.

En este trabajo a veces podés perder un cliente porque no quiere usar condón. Es fregado, pero pensá que tu salud vale más. Sería mejor que las mujeres quedaran en que todas van a tener sexo con condón. ¡La unión hace la fuerza!



Cuando se rompa un condón

Puede pasar que alguna vez el condón se rompa.

El condón se puede romper:

- Si se usa un condón viejo.
- Si se usa grasa o aceite como lubricantes.
- Si no se usa o se usa muy poco lubricante de buena calidad (basado en agua).
- Si se usan dos o más condones, uno encima de otro.
- Si se coge mucho tiempo con el mismo condón.
- Si el condón no se pone bien:
 - Uñas muy largas que pueden dañar el condón.
 - La punta del condón no se aprieta bien y le queda aire. Cuando el semen entra puede romperse.

Que tenés que hacer cuando se ha roto un condón:

- Andá inmediatamente al inodoro y oriná bien.
- No te lavés la vagina con una ducha vaginal o con una manguera de agua, ya que de esta manera podés empujar más adentro una infección, en lugar de sacarla.
- Hacete un examen más o menos una semana después de que el condón se haya roto. Si vas adonde el doctor inmediatamente, el doctor no podrá ver si has cogido una ITS.

¡Pensá que también podés quedar embarazada! Es conveniente que además del condón también uses un anticonceptivo de confianza.

Mitos: Las compañeras dicen que después de que se rompe un condón hay que lavarse con limón o vinagre.

Beatriz dice: ¡No lo hagás!! La vagina tiene una capa mucosa protectora natural (moco vaginal). Es importante que esta capa no se dañe. El moco vaginal se puede dañar si te lavás con jabón, yodo, alcohol o con otros productos de limpieza. No te lavés la vagina con estos productos. Si querés lavarte la vagina por dentro usá solamente agua.

Mitos: Si alguna vez has tenido sexo sin condón o si el condón se te ha roto no vale la pena usar un condón la próxima vez que tengás sexo. **Pero Beatriz sabe:** es muy importante usar un condón cada vez que se tiene sexo. Cada vez que tenés sexo sin condón corrés peligro de agarrar una ITS.





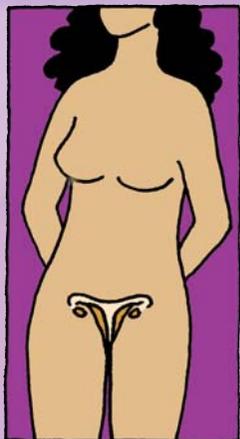
Date cuenta que no sólo te protegés contra una ITS / VIH sino que también te estás cuidando de no quedar embarazada.

No me digas.... hay que pensar en todo.

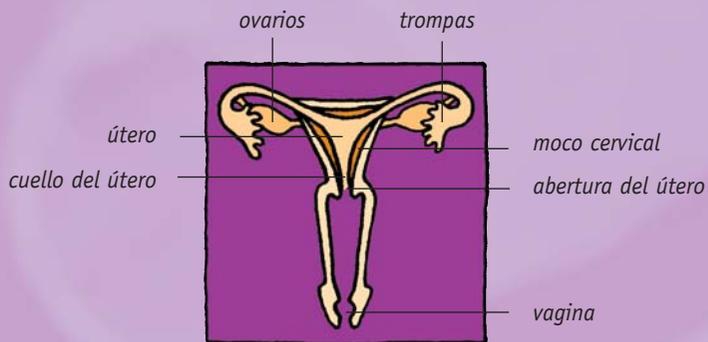


Yo lo que hago es evitar que el hombre no se corra adentro.

¡Tonta, eso no es seguro! Nunca sabés con seguridad cuando va a acabar y la primera secreción que sueltan los hombres también te puede embarazar.



Anticonceptivos



Los órganos reproductores de la mujer son los siguientes: útero

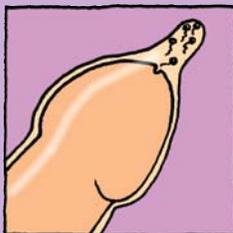
Embarazo:

Podés quedar embarazada si el semen del hombre llega hasta las trompas de Falopio de la mujer y fecunda un óvulo maduro.

Un embarazo se puede evitar de las siguientes maneras:

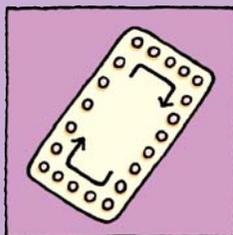
Condón:

El condón evita que el semen entre en la vagina. Sin embargo, siempre existe la posibilidad de que el condón se deslice o se rompa. Por eso es mejor usar otro anticonceptivo al lado del condón, como: la píldora, las inyecciones intramusculares o el espiral.



La píldora:

La píldora evita que el óvulo madure, que no pueda ser fecundado. La píldora es un anticonceptivo muy seguro. Tenés que tomarte la píldora todos los días, más o menos a la misma hora. Con la píldora, por lo general se sangra menos durante regla y el ciclo menstrual es más regular. Si se te olvida tomarte la píldora uno o más días, ésta ya no es segura y podés quedar embarazada.



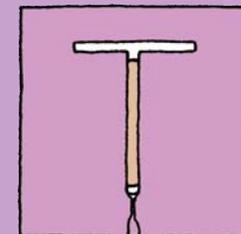
Inyecciones intramusculares:

Las inyecciones evitan que el óvulo madure. Estas inyecciones se ponen una vez cada mes o cada tres meses en el muslo. Te protege muy bien contra el embarazo. Durante los primeros tres meses es posible que tenés pérdidas de sangre irregulares y después en veces se te quita la regla. Si dejás de ponerte las inyecciones la regla te vuelve a venir y podés quedarte embarazada de nuevo.



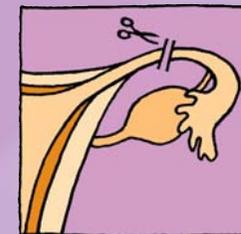
Espiral:

El espiral ayuda a que un óvulo germinado no se aloje en el útero y que muera. Es un anticonceptivo seguro. Cuando se usa el espiral, se puede perder más sangre de lo normal durante la regla. Si cambiás mucho de compañero sexual, no se recomienda usar espiral.



Esterilización:

Si estás segura de que no querés tener más hijos podés esterilizarte. Esta es una pequeña operación. Te cortan las trompas y de esta manera el óvulo maduro ya no puede entrar en el útero y no puede ser fecundado. Es un contraceptivo seguro.



Coito interrumpido:

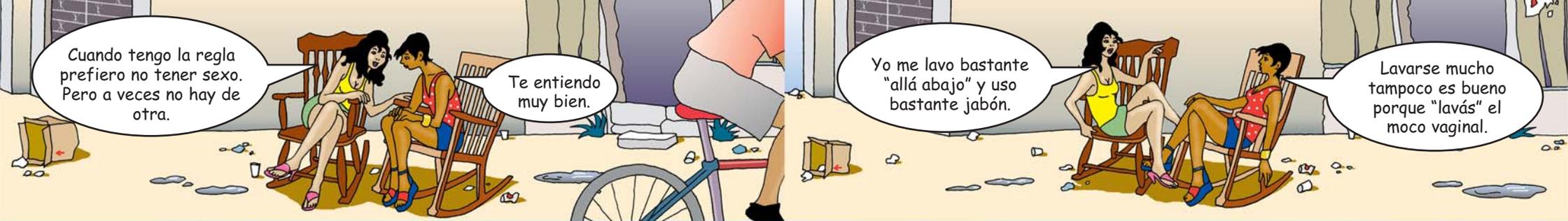
El hombre se sale de la vagina antes de correrse. Esto no es de fiarse porque el hombre no sabe siempre con exactitud cuando va a acabar. Además, en la primera secreción que suelta antes del semen pueden haber espermatozoides.

Método del calendario:

El óvulo maduro llega al útero más o menos dos semanas antes de que te venga la regla. En ese momento y en la semana anterior y en la siguiente no debe entrar semen en el útero. Sólo se puede tener relaciones sexuales fuera de estas dos semanas. Este no es un método seguro porque el óvulo a veces se suelta antes y otras veces después.

Duchas vaginales:

Lavarse la vagina con vinagre, jabón o limón después del acto sexual no protege bien contra el embarazo (ni contra las ITS.) Los espermatozoides ya han llegado a las trompas antes de que uno se pueda lavar.



La regla

Tener relaciones sexuales cuando tenés la regla puede ser desagradable. Una solución podría ser dejar de trabajar un par de días. Es bueno para tu cuerpo y para vos misma descansar un poco. Tomate un descanso, es importante. Cuando tenés la regla tenés más peligro de agarrar una ITS. Por eso es mejor no tener sexo en esos días.

Si no se puede de otra manera y tenés que trabajar cuando tenés la regla, hay varios métodos para que no te venga la regla o para absorber la sangre.

- Una esponja en la vagina: usá esponjas no más grandes que un puño. Podés enjuagarla, hervirla en agua y volverla a usar. No te la dejés puesta más de cuatro horas. Para sacarse la esponja hay que ponerse en cuclillas y sacársela de la vagina con los dedos. Los dedos tienen que estar bien limpios. No usés la esponja mucho tiempo. Las esponjas viejas se desboronan. Los pedacitos se te pueden quedar dentro de la vagina y se te puede infectar. En el caso que el condón se rompe, cambia la esponja por una nueva antes de recibir un nuevo cliente.
- Medias en la vagina: usá sólo medias nuevas. Las medias no absorben la sangre pero la pueden aguantar. No te dejés las medias más de dos horas.
- No usés esponja de colchón: esta esponja es de material sintético y no es limpio. Además se te pueden quedar pedacitos en la vagina. Utiliza esponjas naturales.

Algodón: el algodón no sirve porque suelta pelusa y se te puede quedar en la vagina.

Mitos: Ana dice: Si tengo la regla y me tomo cuatro píldoras anticonceptivas se me quita la regla.

Pero Beatriz sabe que la regla en realidad no se quita sino que se sólo se retrasa a lo más un día. El flujo vuelve al día siguiente. No es bueno tomarse cuatro píldoras de una sola vez, porque el ciclo menstrual se trastorna.

Ana dice: si en la mañana bebés jugo de limón puro se te quita la regla.

Beatriz se ríe: ¡Qué tontería! El jugo de limón no te quita la regla, pero las vitaminas del limón son buenas para la salud!

Hygiene

Puede ser que padezcás de flujo abundante o de infecciones. Por eso hay mujeres que se lavan la vagina después de cada cliente con una solución jabonosa. Pero lavarse muy a menudo con soluciones jabonosas (fuertes) seca el moco vaginal. Este moco vaginal es el que se encarga de que el grado de acidez de la vagina se conserve bien.

De esta manera las defensas naturales contra las bacterias no se pierden. Lavarse muy a menudo trastorna las defensas naturales y estás más propensa a coger infecciones. Además vas a sufrir de exceso de sequedad de la vagina.

Mirate la vagina alguna vez en un espejo para que sepás cómo es. Si alguna vez tenés mucho flujo podrás notarlo con facilidad. Pero ya sabés que se puede tener una ITS sin que sintás malestares o sin que tengás flujo abundante.

El flujo abundante puede ser causado por una ITS. Si tenés dudas andá adonde el doctor y dejá que te examine.

Una ducha vaginal con vinagre, jabón, limón o productos de limpieza no te protege contra una ITS.



He aprendido mucho. Beatriz dice que me tengo que cuidar mucho. ¡Y ella tiene razón! ¡Me merezco cuidar bien de mi salud! Y ahora sé a lo que le tengo que poner atención:

- Estar orgullosa de mi misma y cuidarme
- Usar un condón durante todos mis contactos sexuales.
- Ir al consultorio médico con regularidad para que me chequeen.
- Mejor no trabajar cuando tengo la regla.
- No hacer cosas que no quiero.
- Hablar de estos asuntos con otras mujeres.
- ¡La unión hace la fuerza!

Me alegro de haberle ayudado a Ana. A su vez, Ana puede ayudar a otras mujeres. Yo creo que es importante que las mujeres hablen entre ellas sobre estas cosas. Estoy orgullosa de mi misma y me cuido a mi misma. Yo creo que es importante que las demás mujeres hagan lo mismo.



Colofón:

La publicación de este folleto ha sido posible gracias a la cooperación entre ICAS y la Fundación para la lucha contra las ITS (Stichting soa-bestrijding).

Agradecemos a

- **Financiado por:**
N(o)vib
- **Texto:**
stichting soa-bestrijding en colaboración con ICAS
- **Ilustración:**
Westrup illustraties, Wageningen
- **Diseño:**
Rietdijk Creatieve Communicatie, 's-Hertogenbosch
- **Impresión:**
PlantijnCasparie, Utrecht



n(o)vib
OXFAM NETHERLANDS



soa

