

RESPONSABILIDAD VI

CON

T

Realizado por:



Subvencionado por:



SECRETARÍA GENERAL  
DE INMIGRACIÓN  
Y EMIGRACIÓN  
DIRECCIÓN GENERAL  
DE MIGRACIONES



UNIÓN EUROPEA  
FONDO EUROPEO  
PARA LA  
INTEGRACIÓN  
*Por una Europa plural*

### Madrid:

Contacto: 91 598 23 14  
Calle Albendiego 24, local 4  
Metro Ventilla y/o Plaza Castilla  
28029 Madrid  
david@aculco.org

### Alicante:

Contacto: 96 520 06 56  
Pza de Foguerer Tomás Valcárcel, 14  
03005 Alicante  
alicante@aculco.org

### Zaragoza:

Contacto: 97 638 65 24  
C/ Molina de Moliner, 97  
50007 Zaragoza  
zaragoza@aculco.org

### Valencia:

Contacto: 963 292 190  
Avda. General Urrutia 66, 1 Bajo Dcha.  
46013 Valencia  
valencia@aculco.org

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

España - Reino Unido - Italia - Colombia

SEXUALIDAD

## LA SEXUALIDAD

La sexualidad abarca varios aspectos de los seres humanos como la **capacidad de reproducción, el placer y la comunicación de emociones y sentimientos.**

Una relación sexual No solo es el coito, sino que involucra todo lo que está orientado al placer sexual.

**Cada persona es responsable de su propio placer en la relación sexual y debe aprender a comunicar para hacer cómplice al otro de su disfrute.**

### ¿QUÉ SIGNIFICA EL SEXO CON RESPONSABILIDAD?

- **Disfrutar** de la sexualidad sin arriesgarse a daños en la salud física o psicológica.
- **Conocer** los propios deseos y límites y **comunicarlos** a la pareja.
- **Prevenir** un embarazo no deseado.
- **Cuidarnos** para evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual.

**ESTÁ EN TUS MANOS DISFRUTAR DE UNA SEXUALIDAD CON RESPONSABILIDAD**

## PREVENCIÓN DE EMBARAZOS

Si no se desea un embarazo, es necesario conocer todos los métodos anticonceptivos y decidir cuál puede ser el más adecuado para tu situación, condición médica y modo de vida.

**Métodos naturales:** consisten en evitar la penetración (o utilizar otro método) en los días fértiles de la mujer. Su efectividad es menor que la de los otros métodos y solo deben ser utilizados por mujeres muy regulares en sus menstruaciones.

**Métodos de barrera:** impiden el paso de los espermatozoides. Son el preservativo masculino, femenino y el diafragma.

**Métodos hormonales:** son anticonceptivos compuestos de hormonas que impiden la ovulación y/o la fecundación para evitar un embarazo. Son la píldora combinada, la píldora sin estrógenos, el anillo, el parche, el implante y la inyección. Es imprescindible el control médico para el uso de este tipo de métodos.

**Dispositivo Intrauterino (DIU):** es necesaria la intervención de un médico para su inserción. Los hay hechos de cobre o con liberación hormonal y duran de 3 a 5 años.

**Anticonceptivo de emergencia:** Se utiliza cuando no se ha usado otro método o este ha fallado. Debido a su alta carga de hormonas, hay que restringir su uso a situaciones de emergencia y no como anticonceptivo habitual.

**LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES/ MADRES Y LOS/AS HIJOS/AS ES FUNDAMENTAL PARA PROPICIAR UNA BUENA EDUCACIÓN SEXUAL, RELACIONES SEXUALES SALUDABLES Y PREVENCIÓN DEL VIH, LAS ITS Y EMBARAZOS NO DESEADOS.**

## PREVENCIÓN DE ETS

La prevención de Infecciones de Transmisión Sexual es esencial para una vida sexual saludable. Estas enfermedades se transmiten a través del contacto con los genitales de una persona infectada, ya sea a través del sexo oral o del coito. **Los únicos métodos que protegen de casi todas las ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual) son el preservativo masculino y femenino.**

Es importante conocer nuestro cuerpo y genitales para detectar cambios que puedan ser posibles síntomas de infecciones; flujo o secreciones extrañas, picores o heridas en los genitales, verrugas, dolor... y acudir al médico para descartar enfermedades.

Pero muchas ETS no manifiestan síntomas y podemos tenerlas durante años sin saberlo, con el posible riesgo de contagiar. **Si has tenido relaciones sexuales de riesgo (sin preservativo) debes realizarte pruebas médicas para descartar infecciones.**

### ¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIH?

En las relaciones sexuales con penetración (vaginal, oral y anal) sin preservativos, mediante el semen y el flujo vaginal.

Al compartir jeringas, cuchillas, agujas o cualquier objeto cortante que haya estado en contacto con sangre infectada.

**Una mujer embarazada, si tiene el VIH, puede contagiar al hijo/a durante el embarazo, en el parto y al darle el pecho.**