

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

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.