

PREGUNTAS SEXUALIDAD

¿QUÉ ES EL PRESERVATIVO MASCULINO?

Es una funda muy fina, elástica y resistente que se coloca sobre el pene, cuando está en erección, siempre antes de la penetración. Pueden ser de látex y de vinilo (se utilizan cuando existe alergia al látex).



¿CÓMO SE UTILIZA?

- Abrir el envoltorio con atención que no se estropee el preservativo (no abrirlo con los dientes ni clavando las uñas u objetos cortantes).
- Se coloca cuando el pene está erecto y antes de iniciar cualquier juego de penetración. sujetándolo con los dedos por el extremo y extendiéndolo a lo largo del pene en erección hasta llegar a la base.
- Antes de que acabe la erección después de haber eyaculado, hay que retirar el pene de la vagina, sujetando el preservativo por la base, así evitaremos que se quede dentro.
- Solo queda comprobar que no está roto, hacerle un nudo y tirarlo, siempre a la basura, nunca al váter.

¿CÓMO FUNCIONA?

Actúa de barrera, evita que los espermatozoides puedan entrar en contacto con la vagina, por lo que evita que el óvulo se fecunde.

No tiene ninguna contraindicación, tan solo si se tienen alergia al látex, entonces utilizaremos el de vinilo.

El preservativo sólo requiere utilizarlo correctamente.

¿EL PRESERVATIVO ES SEGURO?

El preservativo es eficaz delante del embarazo no deseado.

Es el único método que te protege del SIDA y otras infecciones de transmisión sexual.

Si se utiliza el preservativo en cada relación sexual, y se siguen las instrucciones, su eficacia es muy alta.

¿DÓNDE PUEDES OBTENER PRESERVATIVOS ?

Son fáciles de obtener, se pueden comprar en las farmacias, en supermercados y en las máquinas dispensadoras automáticas, pero se debe evitar comprarlos de aquellas máquinas que estén al aire libre ya que el calor y la humedad, pueden afectar el látex. Se deben guardar en un lugar seco y sin calor y debes fijarte en la fecha de caducidad.

En los Centros de Salud Sexual y Reproductiva, en los Centros de Salud Pública y en la Cruz Roja puedes obtener preservativos gratis.

¿QUÉ ES EL PRESERVATIVO FEMENINO?

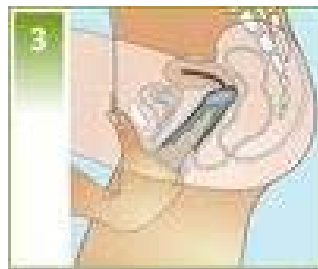
Es menos conocido y se utiliza menos, tiene forma cilíndrica y es tan fácil de introducir como un tampón.

Como el preservativo masculino puede ser de látex y de vinilo.

Actúa como una barrera como el preservativo masculino.

Es eficaz como el preservativo masculino, protege también del embarazo no deseado y de las enfermedades de transmisión sexual.

Se pueden encontrar en farmacias. Es más caro que el masculino.



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

¿QUÉ ES LA PÍLDORA ANTICONCEPTIVA?

Es un fármaco compuesto de hormonas similares a las hormonas naturales femeninas que impiden la ovulación.



¿COMO SE USA?

Se debe tomar por vía oral, cada día una y aproximadamente a la misma hora, habitualmente se inicia la primera vez el primer día de la regla.

Según el tipo de píldora, hay una pauta diferente:

21 píldoras: tomas 1 píldora cada día, durante 21 días y descansas 7 días.

22 píldoras: tomas 1 píldora cada día, durante 22 días y descansas 6 días.

28 píldoras: tomas 1 píldora cada día, durante 28 días y no descansas.

VENTAJAS:

- Eficacia superior al 99%.
- Puede disminuir la dismenorrea (dolores menstruales) y regular el ciclo.
- No interfiere con las relaciones sexuales.
- Compatible con el uso del preservativo.

INCONVENIENTES:

- No puedes saltarte ninguna toma y debes tomarla cada día a la misma hora.
- La eficacia puede disminuir si tienes vómitos o diarrea
- Consulta con tu médico si tienes intolerancia o contraindicaciones al uso de hormonas anticonceptivas.
- Algunos medicamentos pueden interferir su eficacia (consulta con tu médico).

¿QUÉ ES EL ANILLO VAGINAL Y COMO FUNCIONA?

Es un anillo de plástico flexible, suave y transparente que se coloca fácilmente en la parte superior de la vagina.

El anillo vaginal libera hormonas anticonceptivas a dosis bajas de forma constante durante 3 semanas.

El cuerpo las absorbe y así impiden la ovulación.



¿COMO SE USA?

El anillo se coloca 1 vez al mes, se lleva durante 3 semanas seguidas.

La 4ª semana retiras el anillo y descansas 7 días cuando tendrás la menstruación.

VENTAJAS:

- Eficacia superior al 99%.
- Sólo una vez al mes.
- Regula la menstruación y puede disminuir el dolor menstrual
- No interfiere en tus relaciones sexuales.
- Compatible con el preservativo.
- Protege aunque tengas vómitos o diarrea.



INCONVENIENTES:

- Al principio puede costar un poco de colocar pero es tan fácil como colocarse un tampón.(1)
- Consulta con tu médico si tienes intolerancia o contraindicaciones al uso de hormonas anticonceptivas.

(1) si tienes algún problema con la colocación consulta con la enfermera del CSSyR.

¿QUÉ ES EL PARCHES Y COMO FUNCIONA?

Es un parche que se aplica sobre la piel en la zona del glúteo, el abdomen, el brazo o la espalda (en cualquier lugar menos alrededor del pecho).

Libera hormonas que se absorben a través de la piel y que impiden la ovulación.



¿COMO SE USA?

Debes usar un parche durante 1 semana.

Después de una semana, lo retiras y te colocas un parche nuevo en un lugar diferente del cuerpo.

Esta misma acción la repites durante 3 semanas seguidas.

La 4ª semana, retiras el parche y descansas 7 días y tendrás la menstruación.

VENTAJAS:

- eficacia superior al 99%.
- 1 vez a la semana
- No interfiere en las relaciones
- Regula la menstruación y puede disminuir el dolor menstrual.
- Protege aunque tengas vómitos o diarrea.
- Compatible con el uso del preservativo.

INCONVENIENTES

- menos discreto
- consulta con tu médico si tienes intolerancia o contraindicaciones al uso de hormonas anticonceptivas.

PÍLDORA POSTCOITAL O PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS.

¿QUÉ ES LA PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS?

Es un preparado hormonal de un comprimido de 1500 mcg de Levonorgestrel.



¿CÓMO ACTÚA?

Puede inhibir o retrasar la ovulación, altera el transporte de espermatozoides y del óvulo e impide la implantación al endometrio. No es abortiva, si el embarazo ya se ha producido la anticoncepción de urgencia no lo interrumpirá. Sólo previene el embarazo. La anticoncepción de urgencia sólo protege frente a ese coito concreto, no de los coitos posteriores

¿CUÁNDO ESTÁ INDICADA?

Cuando en el coito no se ha utilizado ningún método anticonceptivo, o cuando los métodos se han utilizado mal o han fallado.: mal cálculo de los días fértiles, eyaculación antes de lo previsto, rotura o retención del preservativo, olvidos en la toma de las píldoras anticonceptivas, expulsión de un DIU coincidiendo con un coito. También está indicada en casos de violación, uso reciente de medicamentos nocivos para un embarazo, en relaciones sexuales bajo efecto de drogas o alcohol sin la seguridad de haber utilizado bien el preservativo. No protege de las infecciones de transmisión sexual.

¿CÓMO SE UTILIZA?

Se debe tomar lo más pronto posible, dentro de las 72 h. siguientes al coito de riesgo. No se necesita receta médica, debes acudir a una farmacia para comprarla.

¿QUÉ EFICACIA TIENE?

Es eficaz pero puede fallar, en un 2-6% de los tratamientos. Cuando más pronto se toma es más eficaz. Se puede tomar siempre que sea necesario pero es mejor utilizar otros métodos anticonceptivos. No altera la fertilidad y por eso las relaciones coitales posteriores deben ser protegidas hasta la aparición de la regla.

¿TIENE EFECTOS SECUNDARIOS?

No son frecuentes, pueden aparecer náuseas, dolor abdominal, cansancio, dolor de cabeza, mareo, tensión mamaria y vómitos. Desaparecen rápidamente. Si el tratamiento fallara y se produjera un embarazo, no afectaría al feto. Si vomitas antes de que pasen 3 horas de la toma se debe repetir la dosis.

¿CUÁNDO APARECE LA REGLA DESPUÉS DE TOMAR LA PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS?

Más de la mitad de las mujeres tienen la próxima regla sin cambios de fecha, aunque puede aparecer antes o después de la fecha en la que se espera la regla. Si hay un retraso de más de 7 días se debe consultar al médico.

¿QUÉ SE PUEDE HACER SI HAN PASADO MÁS DE 72 HORAS DESDE LA RELACIÓN DE RIESGO?

Se debe consultar al médico para que valore un posible tratamiento.

¿QUÉ ES EL CICLO MENSTRUAL?

Es el tiempo que pasa desde el primer día de una regla y el primer día de la siguiente.

¿CÓMO FUNCIONA EL CICLO MENSTRUAL?

Generalmente un ciclo menstrual dura 28 días, pero puede variar de una mujer a otra. La duración del ciclo es tan variable como lo puede ser el peso o la talla. Como los ovarios tienen que aprender a funcionar es muy frecuente que los primeros ciclos de nuestra vida no sean regulares.

El ciclo menstrual sólo se produce si la mujer no está embarazada ya que si lo está no tiene la menstruación.

¿QUÉ ES LA OVULACIÓN?

La ovulación es el momento del ciclo menstrual cuando un óvulo maduro sale de uno de los ovarios y entra en la trompa de Falopio. Se produce en la mitad del ciclo, 14 días antes de la siguiente regla. Alrededor de la ovulación se encuentran los días más fértiles, cuando hay más posibilidad que se produzca un embarazo.

La ovulación también se puede producir en otro momento del ciclo. Por este motivo una mujer que no utilice métodos anticonceptivos, no puede estar segura que no se producirá un embarazo después de un coito.

Si el óvulo no es fecundado, entre las 24 y 48 horas siguientes a la ovulación, muere, unos 14 días después se producirá la menstruación, y vuelve a repetirse el ciclo menstrual.

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

¿QUÉ SON LAS ITS?

Son infecciones que se transmiten a través de las relaciones sexuales en las que entran en contacto mucosas infectadas.

Una sola relación con la persona infectada es bastante para el contagio. Una vez tratada y curada la infección, nadie está libre de una nueva contaminación. Las ITS no producen inmunidad.

Hay muchos tipos de enfermedades de transmisión sexual: sífilis, gonococia, tricomoniasis, herpes genital, condilomas, virus del papiloma y el SIDA.

¿CÓMO RECONOCERLAS?

La aparición de molestias, picor, úlceras, escozor, manchas en los genitales, secreciones anormales u otros signos extraños en tus genitales y zona perianal, son síntomas que pueden hacer sospechar una infección de transmisión sexual.

Siempre que notas estos síntomas debes consultar al médico y también si has tenido relaciones sin protección con personas infectadas.

¿CÓMO PUEDES EVITARLAS?

Debes utilizar preservativo en todas las relaciones sexuales en las que pueda haber contacto con sangre, semen y/o flujo vaginal entre dos personas (coito vaginal, coito anal, sexo oral masculino o femenino).

¿QUÉ ES EL SIDA?

Es la enfermedad causada por la destrucción del sistema inmunitario por un virus llamado VIH (virus de la inmunodeficiencia humana).

Desde el momento en que una persona se infecta con el VIH, puede transmitir el virus a otras personas (es portadora de la infección) aunque no presente síntomas.

Se puede saber si una persona es portadora (seropositiva) mediante un sencillo análisis de sangre que determina si tiene anticuerpos del VIH. Desde que el virus entra en el organismo, hasta que se detectan los anticuerpos, pasan de tres a seis meses.

¿CÓMO SE TRANSMITE EL SIDA?

La infección se puede transmitir cuando el virus que hay en la sangre, semen, fluido vaginal, la leche materna, y en menor medida en el líquido preseminal de una persona infectada por el VIH, entra en contacto con alguna lesión que haya en la piel o las mucosas de alguna persona que no esté infectada.

1. En las relaciones sexuales con penetración anal, vaginal o bucogenital sin preservativo.
2. El uso compartido de agujas o jeringuillas.
3. Utilizando objetos o herramientas que puedan haber estado en contacto con la sangre que no hayan estado desinfectados: hojas de afeitar, tijeras para el cabello, cepillo de dientes, instrumentos de tatuaje...
4. Cuando la madre tiene una infección por VIH y la transmite a su hijo en el embarazo, el parto o la lactancia.

¿CÓMO PUEDES PREVENIR EL SIDA?

El sida no se cura, sólo se previene.

La utilización de preservativo en las relaciones sexuales es la mejor protección para ti y para los que te rodean.

SEXUALIDAD

¿ES BUENO MASTURBARSE?

La masturbación es normalmente la primera y mejor forma que tienen los jóvenes de aprender sobre su identidad como seres humanos responsables sexualmente. Es bueno explorar el cuerpo y nos ayuda a aprender sobre nuestra sexualidad. En cambio una actitud negativa con respecto a la masturbación puede inducir sentimientos de culpabilidad sin motivo.

¿PUEDE PRODUCIR DOLOR HACER EL AMOR?

Muchas chicas tienen miedo a hacer el amor por si les hará daño, especialmente la primera vez. La penetración puede doler un poco la primera vez pero después no debe ser dolorosa. Es muy importante que la chica esté completamente excitada para que la vagina esté bien lubricada.

Las personas que se quieren deben ser sensibles a los sentimientos y a las necesidades de su pareja y hacer el amor libres de miedos.

¿QUÉ PRODUCE LA ERECCIÓN EN LOS CHICOS?

La erección la puede producir estímulos como por ejemplo el miedo, pero la causa más frecuente es una señal de tipo sexual: a veces quizá una fotografía erótica o una chica guapa, otros veces sólo la idea de una chica o de hacer el amor es suficiente para producir la erección.

Lo que realmente pasa cuando un chico se excita es que, el anillo de músculos situados en la base del pene se contrae para que la sangre entre y no pueda salir, esto hace que el pene se hinche y se endurezca. Después de la eyaculación, los músculos se distienden, el flujo sanguíneo se normaliza y el pene se relaja.

¿CÓMO SABES SI HAS TENIDO UN ORGASMO?

Los chicos saben que han tenido un orgasmo porque la sensación de placer llega cuando las contracciones de los músculos alrededor del pene fuerzan la salida del semen. Esto va acompañado de una respiración rápida y también aumenta el ritmo cardíaco.

El punto donde se concentra el orgasmo en la chica es el clítoris. Cuando se estimula la vulva la sensación de placer aumenta, el clítoris se hincha y la vagina produce un líquido lubricante. Como pasa en los chicos, también se produce una respiración rápida y el ritmo cardíaco aumenta.

El orgasmo deja a los chicos y las chicas con un sentimiento de satisfacción, intimidad y sopor.

Otras páginas WEBS relacionadas con los temas:

<http://www.centrojoven.org/consulta.php>

<http://www.centrojoven.org/sexualidad.htm>

<http://www.saludfemenina.com.ar/preguntas-frecuentes.php>

<http://www.informateya.com>