

UNA GUÍA DE

# SALUD SEXUAL

PARA SABERLO TODO



Osakidetza



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

## PÁGINA DE LICENCIAS

<b>EDICIÓN:</b>	1ª, octubre 2024
<b>©</b>	Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco Departamento de Salud Departamento de Educación Osakidetza
<b>INTERNET:</b>	<a href="http://www.publicaciones.eus">www.publicaciones.eus</a>
<b>AUTORA:</b>	María Rodríguez Suárez
<b>EDITA:</b>	Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
<b>TRADUCCIÓN:</b>	Endika Monje Artola. Corrección: Alba Gómez Hernández. Servicio Corporativo de Euskera. Osakidetza.
<b>DISEÑO Y MAQUETACIÓN:</b>	Elisa Vázquez Tenorio
<b>ISBN:</b>	978-84-457-3784-2

Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse en el catálogo de la Biblioteca General del Gobierno Vasco:

<https://www.katalogoak.euskadi.eus/katalogobateratua>

UNA GUÍA DE

# SALUD SEXUAL

PARA SABERLO TODO



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE SALUD  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

VITORIA-GASTEIZ, 2024

# ÍNDICE

6 #SaludSexual

7 #DerechosSexuales

11 #Placer(es)

14 #Deseos

16 #Límites

18 #Consentimiento

#BuenosTratosSexuales 20

#HablemosDeSexo 22

#Anticoncepción 24

#InfeccionesDeTransmisiónSexual 42

#SexoOnline 58

#Pornografía 71

RECURSOS 84

# #SALUDSEXUAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la **salud sexual** como:

*“un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.*

Es decir, considera que es importante que las personas puedan disfrutar y sentirse bien con su sexualidad, teniendo experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia.



Los embarazos no planificados y las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son incompatibles con este propósito. También las prácticas no consensuadas que implican violencia sexual.

**ES IMPORTANTE PROTEGER Y CUIDAR  
NUESTRA PROPIA SALUD Y BIENESTAR SEXUAL  
Y EL DE LAS PERSONAS CON LAS QUE NOS RELACIONAMOS.**

# #DERECHOSSEXUALES

Para garantizar la **salud sexual** de todas las personas existen los **derechos sexuales**, que son los derechos humanos que las personas tienen en relación a su sexualidad.

**CONOCERLOS ES CLAVE PARA:**

**PODER DISFRUTARLOS**

**EXIGIRLOS** cuando no son respetados

ser responsables y **CUMPLIRLOS**  
cuando nos relacionamos con otras personas.

7

**LOS DERECHOS SEXUALES  
SON DERECHOS HUMANOS UNIVERSALES  
Y DEBEN SER RECONOCIDOS, PROMOVIDOS, RESPETADOS  
Y DEFENDIDOS POR TODAS LAS SOCIEDADES.**

## **DERECHO A LA LIBERTAD SEXUAL**

**Disfruta de tu sexualidad como quieras**, como te haga sentir mejor, sin que nadie se aproveche, te explote o abuse de ti y sin que tú se lo hagas a nadie.

## **DERECHO A LA AUTONOMÍA, INTEGRIDAD Y SEGURIDAD SEXUAL**

**Toma tus propias decisiones** sobre tu vida sexual. Incluye el control y el disfrute de tu cuerpo libre de tortura, mutilación o violencia de cualquier tipo.

## **DERECHO A LA PRIVACIDAD SEXUAL**

Puedes tomar decisiones individuales sobre tus conductas sexuales, disfrutando de lo que te haga sentir bien en el ámbito de la intimidad, pero **siempre respetando los derechos sexuales de otras personas**.

8

## **DERECHO A LA EQUIDAD SEXUAL**

En el ámbito de la sexualidad **¡todas las personas tienen los mismos derechos!** Da igual su sexo, identidad, orientación sexual, raza, clase social, edad o limitaciones físicas, psicológicas o emocionales.

## **DERECHO AL PLACER SEXUAL**

Tienes derecho a tener una vida sexual satisfactoria, placentera y segura. El placer sexual incluye el autoerotismo y la masturbación.

## **DERECHO A LA EXPRESIÓN EMOCIONAL**

Tienes derecho a expresar tu sexualidad mediante la comunicación, el contacto, las emociones y el amor.

## **DERECHO A LA LIBRE ASOCIACIÓN SEXUAL**

Puedes decidir qué tipo de relación quieres tener. Esto implica tener la pareja que a ti te guste (o no tenerla), casarte, divorciarte o establecer otros tipos de asociaciones sexuales responsables y consensuadas.

## **DERECHO A LA TOMA DE DECISIONES REPRODUCTIVAS, LIBRES Y RESPONSABLES**

Puedes decidir tener criaturas, cuántas, dónde y con quién (o no tenerlas). También tienes derecho a decidir libremente sobre tu cuerpo, utilizando métodos anticonceptivos o abortando si el embarazo no es deseado.

## **DERECHO A LA INFORMACIÓN BASADA EN EL CONOCIMIENTO CIENTÍFICO**

Tienes derecho a acceder a una información sexual científica, libre y ética. Por eso, no te fíes de Pornhub o TikTok y **¡sigue leyendo esta guía!**

## **DERECHO A LA EDUCACIÓN SEXUAL**

Tienes derecho a recibir una educación sexual que te facilite conocimientos, habilidades y valores para tomar decisiones libres, informadas y responsables sobre tu propia vida sexual. **¿No estás teniendo una buena educación sexual? ¡Pues exígesela a las personas adultas que te rodean!**

## **DERECHO A LA ATENCIÓN DE LA SALUD SEXUAL**

Tienes derecho a que te ofrezcan todas las posibilidades para prevenir riesgos, dificultades, preocupaciones o problemas sexuales. **¡Esta guía pretende ayudarte en esta tarea!**



## LA SALUD SEXUAL IMPLICA:



Sentirte bien con tu sexualidad y disfrutar de ella, siguiendo unos principios de respeto hacia ti y hacia las demás personas.



Ser consciente de tu capacidad de sentir placer y darte permiso para experimentarlo.



Poder identificar y manejar emociones que te puedan afectar (vergüenza, miedos, culpas) y que puedan deteriorar el disfrute.



Tener información y recursos para decidir de manera libre y responsable sobre tu sexualidad sin ningún tipo de coerción, discriminación o violencia.



Tener relaciones igualitarias basadas en el respeto y el reconocimiento mutuo y en las que se puedan expresar libremente los deseos y los límites de cada parte.

# #PLACER(ES)

El placer es algo que todas las personas se merecen experimentar y disfrutar. Tiene que ver con las sensaciones físicas agradables y con las emociones positivas y el bienestar.

Cada persona experimenta el placer a su manera, así que solo tú puedes saber lo que te gusta y lo que no, también lo que sientes y cómo lo vives.



¿Qué cosas te dan placer?



Rascarte cuando te pica alguna parte de tu cuerpo



Tumbarte en el sofá de un día de mucho trabajo



Comer tu comida favorita

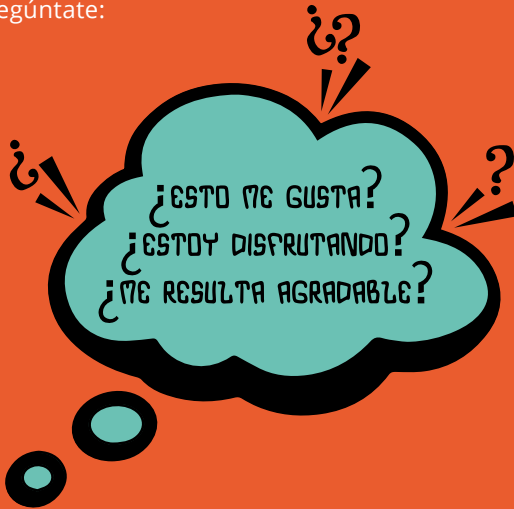


Estornudar después de que la nariz te lleve picando un tiempo



Recordar esa canción que llevas tarareando todo el rato sin saber cuál era

Tus sensaciones son la mejor guía para saber qué es placentero para ti, así que pregúntate:



Escúchate, date tiempo, conecta con las sensaciones agradables y valóralas. Poco a poco irás descubriendo las cosas que te gustan, te excitan, te dan placer o te apetece experimentar.

12

Conocer lo que te hace sentir bien y lo que no, es importante para tu bienestar. También para poder comunicárselo a las personas con las que te relaciones y poder consensuar qué queréis hacer y qué no.

Cuando tienes sexo con otra persona es necesario pensar en el **#PlacerCompartido**, entendiendo que ambas tenéis derecho al placer y al disfrute de vuestra sexualidad.

El **#Placer** es **fisiológico** (hace que experimentemos sensaciones agradables en el cuerpo) y **psicológico** (hace que nos sintamos bien emocionalmente). La seguridad, la tranquilidad y el saber que no se van a producir consecuencias no deseadas aumenta el placer. Además, siempre tiene un componente **individual** (cada persona experimentará placer con ciertas cosas) y otro **relacional** (el placer debe ser **compartido y consensuado** si nos relacionamos con otras personas).

# EL PLACER TIENE QUE ESTAR ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA RELACIÓN SEXUAL.

## ANTES

— Mediante el deseo, el ligue, la seducción —



## DURANTE

13

— Buscando sensaciones agradables para ambas personas —



## DESPUÉS

— Sintiendo la seguridad de que no se ha producido una consecuencia indeseada —

¡No quiero más dramas, gracias!



**PROTECCIÓN = SEGURIDAD = PLACER**

## #DESEO(S)

La satisfacción y el bienestar también dependen de cómo nos tratemos y nos hagamos sentir durante todo este proceso.

El deseo **son los pensamientos y emociones que nos motivan a tener sexo, a solas o en compañía**. Tiene que ver con las ganas, la apetencia, el interés sexual y la búsqueda de excitación. Cada persona desea a su manera. Además, no siempre se desean las mismas cosas ni de la misma forma: **¡el deseo es cambiante!**

Los **estímulos** que pueden despertar el deseo son variados y pueden ser **externos** (provocados por una imagen o por otra persona, por un roce, un olor, una mirada, un contexto íntimo...) o **internos** (alimentados por la imaginación, las fantasías o los pensamientos eróticos).

El deseo puede ser **espontáneo** y venir sin más, puede aparecer como **respuesta a la estimulación y el contacto** o asociado a sentir una **conexión emocional**.

Siempre depende de muchos factores (culturales, relacionales, personales), por lo que no podemos controlar del todo lo que deseamos. Ahora bien, no podemos elegir los estímulos que nos excitan, pero sí cómo nos relacionamos con quien queremos compartir nuestro deseo. Son dos cosas distintas: **no tengo el control absoluto sobre lo que deseo, pero sí sobre lo que hago con eso**.



LO QUE TU DESEAS NO VALE MÁS QUE LO QUE  
DESEAN OTRAS PERSONAS. POR ESO, SATISFACER LOS  
DESEOS PROPIOS NO ES UN DERECHO.

CUANDO TE RELACIONAS CON OTRAS PERSONAS  
TIENES QUE TENER EN CUENTA SUS LÍMITES Y  
RESPECTARLOS.

# LOS DESEOS PUEDEN:

## SATISFACERSE

Si las dos personas están de acuerdo

Te deseo

Yo también



Ahora nos vemos!!

## APLAZARSE

si a una de ellas no le apetece en ese momento o no estamos en el sitio adecuado

Te deseo

Pues lo dejamos para otro día

Llevo todo el día con dolor de barriga...

15



Me paso por tu casa y te preparo una manzanilla???

Vale!

## DESCARTARSE\*

Si una de ellas no está de acuerdo

Te deseo

Yo a ti no, lo siento...

Ha abandonado la conversación

\*Que nos digan que NO, puede generar malestar y debemos de gestionarlo, pero no lo debemos entender como un fracaso personal. ¡Todas las personas vamos a dar noes y a recibirlos a lo largo de nuestras vidas!

## #LÍMITES

Poner un límite es una forma de decir:

**“ESTÁ ES UNA LÍNEA QUE NO QUIERO CRUZAR,  
NI QUE CRUCES”.**

Implica conocer lo que nos gusta, lo que queremos hacer, lo que nos viene bien y lo que no, para poder comunicárselo a otras personas.

Los límites los marcas decidiendo a qué cosas dices que sí y que no, y pueden ser físicos (“no me toques”), emocionales (“no me trates así”), éticos (“no te rías de la gente que no es como tú”). Cada persona tiene unos límites distintos y estos cambian también para cada persona con la que te relaciones.

16

Poner tus límites y explicarlos requiere de práctica, ¡no es sencillo! Forma parte del proceso de conseguir que la gente te trate como tú quieras.

**A VECES, PONER LÍMITES CUESTA...**

...PORQUE QUEREMOS SER AMABLES

...PORQUE NO QUEREMOS HACER DAÑO A LA OTRA PERSONA

...POR MIEDO AL RECHAZO O A PERDER A LA OTRA PERSONA

...PORQUE NOS SENTIMOS EGOÍSTAS

Marcar límites no es ser egoísta ni “mala gente”. Tampoco es estar castigando a la otra persona. Los límites se pueden poner desde el amor y las ganas de cuidarnos. Es genial atender las necesidades de otras personas y querer complacerlas, pero esto no significa que las prioricemos a las nuestras. Se trata más bien de mantener un equilibrio en el que todas las personas se sientan bien. Para eso están los límites: para delimitar dónde acabo yo y dónde empiezas tú y para que podamos compartir sin incomodarnos, siempre desde el respeto.

Por eso, lo mejor es:  
*¡quitarnos el peso de la culpa al decir que no!*

**SI ALGO NO TE GUSTA TIENES DERECHO A NO HACERLO.**

Cuidarnos es poner límites y respetar los de las demás personas.

17



DECIDIR TUS LÍMITES SOBRE LA MARCHA PUEDE SER UN POCO COMPLICADO Y TE PUEDE LLEVAR A TOMAR DECISIONES PRECIPITADAS. POR ESO, ESTÁ BIEN PENSAR EN NUESTROS LÍMITES CUANDO NO SE ESTÁN PONIENDO A PRUEBA. BUSCA MOMENTOS DE TRANQUILIDAD PARA BUSCAR TUS PROPIAS RESPUESTAS, TENIENDO CLARO QUE LOS LÍMITES TAMBIÉN PUEDEN CAMBIAR Y QUE ESTÁ BIEN REVISARLOS A MENUDO.

## #CONSENTIMIENTO

Como no sabemos lo que quieren o lo que les gusta a las otras personas, (porque no tenemos poderes adivinos), lo mejor que podemos hacer es preguntar. Del mismo modo, es maravilloso decir lo que nos apetece **¡sin miedo! ¡hablando se entiende la gente!**

La **comunicación** es clave para conocer los límites que tiene la otra persona y que ella conozca los tuyos. Podemos preguntar qué le apetece, con qué se siente cómoda y hasta dónde quiere llegar. Lo importante es tener claro que estamos de acuerdo con lo que está sucediendo.

**¡HABLA! ¡PREGUNTA! ¡ESCUCHA LAS RESPUESTAS!** También **¡OBSERVA!** a la persona con quien te relacionas porque la comunicación no es sólo verbal: nos comunicamos con miradas, caricias, sonrisas... Comprueba que sus respuestas positivas coinciden con su expresión corporal. Recuerda que, a veces, sentimos el compromiso de decir que sí, cuando en realidad estamos pensando que no. Cuando esto ocurre los cuerpos pueden estar en tensión, las bocas en silencio y las expresiones faciales mostrando malestar.

Y, por supuesto, **¡RESPETA!** Un NO es un NO y al recibirlo hay que aceptarlo. Otras frases como "para", "espera", "me haces daño" o "mejor hacemos otra cosa" también son noes.

A veces la respuesta puede ser "no lo sé" y **¡no pasa nada!** No siempre lo sabemos todo y, a menudo, necesitamos tiempo para pensar si queremos hacer algo o no. Si una persona te dice que no está segura... **¡ESPERA!** es importante darle tiempo, sin presionar ni meter prisa, hasta que pueda darnos una respuesta más certera.



La insistencia no es un método válido para conseguir que un NO se convierta en SÍ. Es importante distinguir entre las estrategias de ligue y seducción y las situaciones forzadas o que generan malestar e incomodidad en la otra persona.

## EL CONSENTIMIENTO TIENE QUE SER:

### VOLUNTARIO:

Sin coacción ni chantaje emocional. Las personas se tienen que sentir libres y cómodas para decir que sí y que no.

*¡Lo hago porque quiero, sin presiones!*

### CONSCIENTE:

Las personas borrachas, dormidas, drogadas o inconscientes no pueden dar su consentimiento.

*¡Para decir sí tengo que estar OK, si estoy KO es un NO!*

### CONSENSUADO:

La comunicación es fundamental.

*¡Hablar de lo que nos apetece hacer y de lo que no, es la clave!*

### ESPECÍFICO:

Se da para una práctica concreta, pero no es extensible a todas. Acceder a que te den un masaje en la espalda ¡no significa que te puedan tocar el culo!

*Y si... ¿nos vamos preguntando?*

### CONTINUADO:

Es necesario prestar atención para comprobar que ambas personas estamos bien. Podemos usar gestos, palabras, preguntas...

### REVERSIBLE:

Puede cambiar en cualquier momento. A veces, se nos quitan las ganas y *¡no pasa nada!* En cualquier momento del encuentro se puede decir que ya no nos apetece seguir o que preferimos hacer otra cosa.

Para saber un poco más del consentimiento puedes ver este video:

<https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8&t=5s>



Todas las personas tienen la responsabilidad de respetar los **#LÍMITES** de otras personas. El sexo no es forzar, coaccionar, manipular, intimidar, ni chantajear emocionalmente o amenazar: todo esto es **violencia**.

Cualquier situación sexual a la que se te expone sin tu consentimiento es una agresión y, por lo tanto, un **delito**.

**Si has sufrido una agresión** recuerda que **¡No es tu culpa y no tienes nada de qué avergonzarte!** La responsabilidad es de quien abusa y agrede y suya debe ser también la vergüenza. Si necesitas ayuda, en la página 84 te contamos a dónde puedes acudir.

20



En las relaciones sexuales se juntan muchas cosas: personas únicas con diferentes sexualidades, cuerpos, deseos, expectativas, emociones, afectos, sensaciones, placeres...La clave está en respetar los **#BuenosTratos**

## **#CONSENTIMIENTO:**

Todas las personas que participen en un encuentro sexual tienen que querer. Esto no se intuye, ni se adivina, ni se presupone: ¡Se pregunta!

## **#CONSENSOS:**

Todas las personas que participan en un encuentro sexual tienen que ponerse de acuerdo en lo que quieren hacer. Lo que tú quieres hacer y que coincida con lo que quiera hacer la otra persona: ¡es un consenso!

## **#COMUNICACIÓN:**

Habla, pregunta y observa el lenguaje corporal: ¡hay muchas formas de comunicarse!

## **#ESCUCHA:**

Para que la comunicación sea eficaz hay que recibir la información que nos manda la otra persona sobre sus límites, deseos o necesidades.

## **#RESPECTO:**

Hazle caso a las personas con las que te relacionas y no te saltes sus límites. Respeta los noes porque, por el motivo que sea, son noes.

## **#EMPATÍA:**

Es lo contrario a la indiferencia. Asume que te estás relacionando con otra persona que también tiene necesidades, deseos, placeres, sentimientos, emociones...

## **#CUIDADOS:**

Siempre deben ir en dos direcciones: el cuidado propio y el cuidado de las personas con las que te relacionas. Prevenir consecuencias no deseadas es cuidarte y cuidarlos.

## **#RESPONSABILIDAD:**

Es la capacidad de responder de tus actos, asumiendo sus consecuencias. También implica cumplir con ciertas obligaciones, por ejemplo, los derechos sexuales. Si sabemos lo que está mal y conocemos lo que nos hace mal, tenemos que ser coherentes.

## **#CORRESPONSABILIDAD:**

No puedes esperar que sea la otra persona la que se responsabilice de tu sexualidad. Esto es un trabajo en equipo y la responsabilidad debe ser compartida.

# #HablemosDeSexo

¿Cómo llamas al sexo que practican las personas en su día a día?

Algunas personas lo llaman **#follar**, otras **#frungir**, **#chingar**, **#culear**, hacer el **#delicioso** (esto es culpa de TikTok) o **#hacerelamor**. Todas estas expresiones se refieren al acto de compartir diferentes experiencias sexuales.

Las personas tienen sexo por razones muy distintas:



Para dar y obtener placer

Para divertirse y disfrutar

Porque les resulta excitante

Para compartir deseos, afectos o emociones.

Para compartir intimidad

Para crear un vínculo con la otra persona

Porque están enamoradas y les parece romántico

Por curiosidad

Para liberar estrés o relajarse

Para probar o experimentar algo nuevo

Para tener un bebé



**El sexo no tiene que ver sólo con los genitales...** aunque socialmente se nos mande constantemente este mensaje. Las sensaciones placenteras no se sienten sólo en esta parte del cuerpo. **Tampoco se reduce a la penetración...** existen muchas otras prácticas (el coito es una más) y cada persona tiene sus preferencias. **¡Los placeres son plurales y son muchos los modos de conseguirlos!**

¿Sabes cuál es el órgano sexual más grande del cuerpo?



**La PIEL** es el mayor receptor de sensaciones del cuerpo humano y nos envuelve de arriba a abajo. Centrar todas las opciones de placer en los genitales nos limita solo a ¿un 3% de cuerpo? Todo el cuerpo tiene la capacidad de dar placer así que **¡no lo reduces todo a los genitales y los coitos!**

Llamamos **zonas erógenas** a las diferentes partes del cuerpo que al ser estimuladas pueden generar una respuesta de placer o excitación. Cada cuerpo tiene las suyas. Puedes descubrir las tuyas mediante la exploración, así que **¡piensa en tu cuerpo como un mapa de placeres que irás descubriendo!**

¿Sabes cuál es el órgano sexual más importante?



**EL CEREBRO** porque aquí empieza y termina todo: el deseo (¿me apetece?), la excitación (¿me gusta?) y la satisfacción (¿me lo he pasado bien? ¿me gustaría repetir?)

¡Los “preliminares” no existen! En esto del sexo no hay una práctica más importante (la penetración) y otras que funcionan como aditivo: es una cuestión de preferencias personales.



# #ANTICONCEPCIÓN

## Embarazos no deseados... ¡oh no! ¡#drama!

La única práctica sexual a través de la cual se puede producir un embarazo es el coito: un pene debe introducirse en una vagina y eyacular espermatozoides dentro. Después, un espermatozoide debe entrar en contacto con un óvulo y juntos implantarse en el útero.

Si no tienes claro cómo funciona este proceso o quieres saber más puedes consultar este video:

<https://www.youtube.com/watch?v=XmdWzwrdfU>



Existen muchas prácticas con las que disfrutar y sentir placer y con las que es imposible que se produzca un embarazo: se llaman **prácticas ACONCEPTIVAS**. Incluyen todas las maneras que se te ocurran de disfrutar sin que un pene entre en una vagina: besos, caricias, tocamientos, masturbaciones mutuas, sexo oral o anal, jugar con juguetes sexuales...

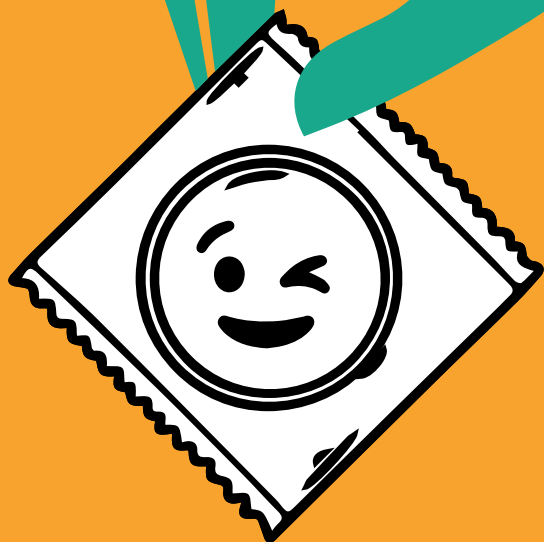
24



Todas estas prácticas son 100% seguras para prevenir el embarazo. Sin embargo, con algunas sí puede haber riesgo de contraer una Infección de Transmisión Sexual (ITS).

Cualquier persona que quiera practicar un coito y no quiera quedarse embarazada o dejar embarazada a su pareja sexual, ha de utilizar **MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS**. Existe una gran variedad para adaptarse a las distintas situaciones de las personas y las parejas. No existe un método ideal, esto solo puedes valorarlo tú según tus intereses y características personales.

Conocer los diferentes métodos anticonceptivos para saber cuál te viene mejor y seguir correctamente sus normas de utilización es la mejor opción para evitar embarazos no planificados.



**SÓLO EL PRESERVATIVO  
PROTEGE A LA VEZ  
DEL EMBARAZO NO DESEADO  
Y DE LAS INFECCIONES DE  
TRANSMISIÓN SEXUAL.**

## MÉTODOS QUE PROTEGEN DE LOS EMBARAZOS NO DESEADOS Y DE LAS ITS:



PRESERVATIVOS



## OTROS MÉTODOS QUE PROTEGEN DE LOS EMBARAZOS NO DESEADOS:

### ANTICONCEPTIVOS DE BARRERA



DIÁFRAGMA



CAPUCHÓN CERVICAL

26

### ANTICONCEPTIVOS INTRAUTERINOS



DIU HORMONAL Y DIU COBRE

### ANTICONCEPTIVOS HORMONALES



PÍLDORA



MINI-PÍLDORA



ANILLO VAGINAL

PARCHE CUTÁNEO



INYECTABLES

IMPLANTES SUBDÉRMICOS



### ANTICONCEPTIVOS DEFINITIVOS



LIGADURA DE TROMPAS

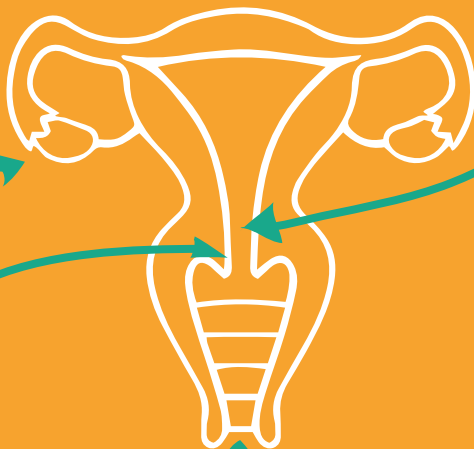


VASECTOMÍA

## LOS DISTINTOS MÉTODOS AFECTAN A DISTINTAS PARTES DE LA CADENA DEL EMBARAZO:

La píldora, el anillo, el parche, los inyectables o implantes subdérmicos evitan la liberación del óvulo.

El DIU funciona como una barrera para que el espermatozoide no pueda penetrar en el óvulo.



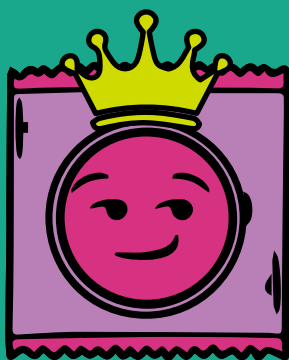
La mini-píldora engrosa la mucosa alrededor del cuello de útero, evitando la entrada de espermatozoides.

Los preservativos y otros métodos de barrera impiden la entrada del esperma en el útero, evitando la unión del óvulo y espermatozoide.

## #MÉTODOS QUE PROTEGEN DE LOS EMBARAZOS NO DESEADOS Y LAS ITS

El **#PRESERVATIVO** es el método más completo y seguro porque evita los embarazos y al mismo tiempo protege frente a las ITS.

Existen preservativos externos (pensados para los penes) y preservativos internos (pensados para las vaginas y los anos).



28

### PRESERVATIVOS EXTERNOS:

Son unas fundas finas y elásticas que se colocan sobre el pene en erección antes de la penetración, impidiendo el paso de los espermatozoides. La mayoría están hechos de látex, aunque también existen de poliuretano, para aquellas personas que sean alérgicas.

Los hay de diferentes tamaños, sabores y texturas y son de un solo uso: **¡no puedes reutilizarlos!**

**La principal ventaja** de los preservativos externos es que son los más fáciles de conseguir y los más baratos. Los puedes encontrar en supermercados, farmacias o máquinas expendedoras. Además, en algunos centros juveniles y de salud sexual también los reparten gratis. **¡No hay excusas!**

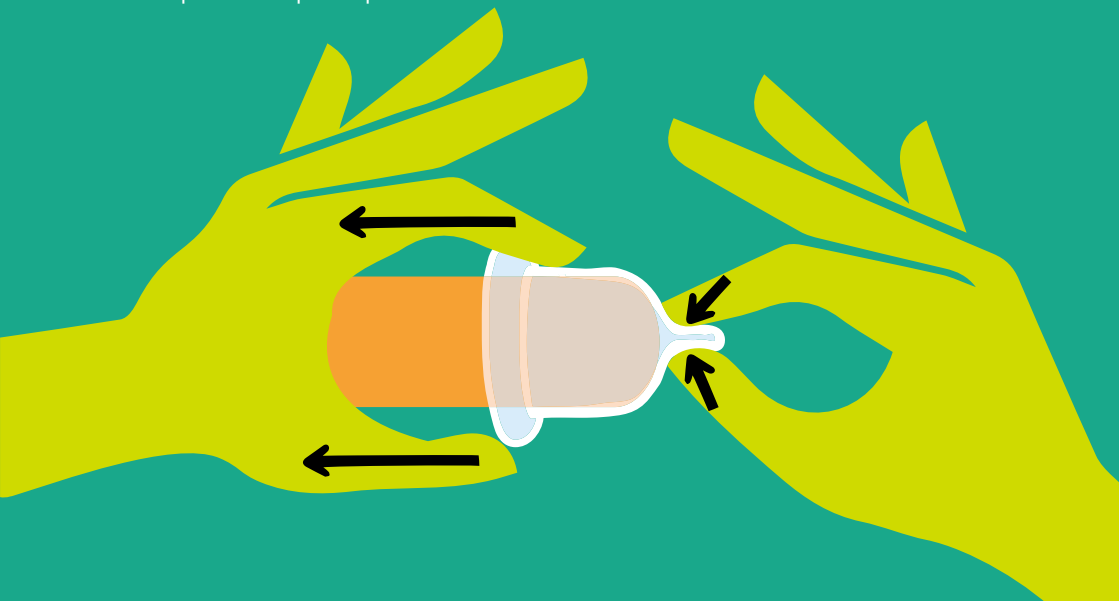
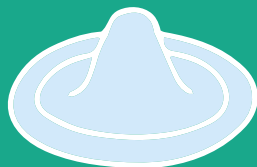
## ¿Cómo se ponen?

**1.** Antes de empezar comprueba el estado y la fecha de caducidad. Si está caducado o en mal estado es más fácil que se rompa, así que... **¡no te la juegues!**

**2.** Abre el envoltorio con cuidado de no dañar el preservativo que está dentro. No uses los dientes y cuidado con las uñas. La mayoría de los preservativos están lubricados, por lo que puede que los notes un poco resbaladizos cuando los saques.

**3.** Están enrollados y en la punta tienen un depósito al cual va a parar el semen después de la eyaculación.

**4.** Sujeta el depósito entre los dedos pulgar e índice para que no quede aire dentro, ya que esto puede hacer que se rompa. Con la otra mano, desenrolla el preservativo a lo largo de pene. En este paso es importante que el pene esté erecto.



## ¿Cómo se quitan?

1. Sujeta la base para que, si has eyaculado, el semen no salga mientras sacas el pene de la vagina o el ano. Es importante que lo hagas antes de que se pierda la erección para que el semen no salga.

2. Cuando el pene esté totalmente fuera del cuerpo de la otra persona, quítate el preservativo con cuidado y haz un nudo en la base para que el semen no salga.

3. ¡Tíralo! No lo hagas en el váter... ¡mejor en la papelera!



## ¿Qué puedo hacer si lo coloco mal?

¡No pasa nada! Se retira y se pone otro. La posibilidad de cometer errores forma parte de las personas.

## ¿Qué puedo hacer si se rompe?

Los preservativos pueden romperse, rajarse o deslizarse en el interior de la vagina o el ano. Puede ser porque no estén bien puestos, porque no se haya sacado bien el aire de la punta antes de ponerlo, porque se haya bajado la erección y no nos lo hayamos quitado...

Si el semen sale dentro de la vaginal puede haber riesgo de embarazo y es necesario tomar la "píldora del día después" (pág. 39). Además, si se daña el preservativo, tanto en el sexo vaginal como anal, puede haber riesgo de contraer alguna ITS (pág. 42).



Para disminuir riesgos guarda los preservativos en un lugar fresco y seco, alejados de la luz directa del sol. El lubricante es otro gran aliado frente a las roturas. Normalmente ya vienen con una pequeña cantidad, pero puedes utilizar lubricación adicional. Si vas a tener sexo anal es muy recomendable. Recuerda que debes utilizar lubricantes solubles en agua, ya que los productos grasos (vaselina, aceites o cremas corporales) pueden dañar los preservativos.

## ¿Cómo puedo saber mi talla?



Puedes calcularla midiendo el largo y el ancho de tu pene en erección.



**TALLA XS:** entre 5-10 cm de circunferencia y 8-16 cm de longitud.

**TALLA S:** entre 10-11 cm de circunferencia y 10-18 cm de longitud.

**TALLA M:** entre 11-11,5 cm de circunferencia y 13-19 cm de longitud.

**TALLA L:** entre 11,5-12 cm de circunferencia y 14-20 cm de longitud.

**TALLA XL:** entre 12-14 cm de circunferencia y 15-20 cm de longitud.

**TALLA XXL:** más 14 cm de circunferencia y 20 cm de longitud.



Un pene grande no es sinónimo de más placer y tampoco un síntoma de más hombría. Todos los penes son distintos, como las caras, las espaldas o los culos. Si tienes una talla 42 de pie... ¿usarías zapatillas de la talla 45? ¡NO! ¿verdad? Pues con los preservativos pasa lo mismo:

**¡Elige bien tu talla!**

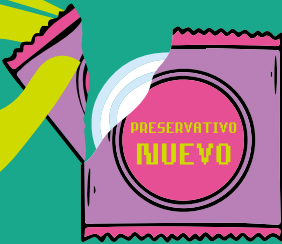
## PRESERVATIVOS INTERNOS:

Son unos tubos flexibles de poliuretano que se introducen en la vagina, recubriendo sus paredes y parte de la vulva. También sirven para el ano. Tienen dos anillos, uno en cada extremo. Uno de ellos está cerrado para impedir el paso del semen. El otro está abierto para permitir la penetración. También son de un solo uso, así que **¡no puedes reutilizarlos!**

La **principal ventaja** de los preservativos internos es que se pueden colocar mucho antes de que empiece el encuentro sexual. La desventaja es que son más caros y que solo se pueden encontrar en farmacias (o por internet).

### ¿Cómo se ponen?

32



1. Antes de empezar comprueba el estado y la fecha de caducidad. Si está caducado o en mal estado es más fácil que se rompa: **¡no te la juegues!**

2. Vienen en envoltorios individuales que debemos abrir con cuidado. No uses los dientes y cuidado con las uñas. Ya viene lubricado, pero puedes usar más lubricante si lo deseas.





**3.** Relájate y ponte en una posición cómoda. Sostén el extremo cerrado y que tiene el anillo más grueso, apriétalo e introdúcelo en el interior de la vagina.

**4.** Con los dedos empuja el anillo tan arriba como puedas. El otro anillo más fino queda fuera de la vagina, protegiendo parte de la vulva.



## ¿Cómo se quitan?

33

**1.** Si hay semen dentro, aprieta y enrolla la zona del exterior para mantenerlo dentro del plástico. Para sacarlo, gira suavemente el anillo externo y tira hacia afuera.



**2.** Tíralo a la papelera. ¡Nunca al váter!

## ¿Qué puedo hacer si lo coloco mal?

Si notas que el preservativo no está bien colocado en el interior ¡No pasa nada! Retíralo y vuelve a colocarlo. ¡Esto no es un examen! ¡se pueden cometer errores! El objetivo es disfrutar y pasárselo bien.

# EXCUSAS PARA NO USAR PRESERVATIVO Y RESPUESTAS LÓGICAS

**MITOS**

**"ME APRIETA"**

Se fabrican de distintos tamaños ¡elige bien tu talla!

Mira este video:

<https://www.instagram.com/p/C5p7GehsD0e/?hl=es>



**"SOY ALÉRGICO AL LÁTEX"**

Existen de otros materiales ¡infórmate!

**"NO LO TENGO A MANO"**

¿Algún Supermercado, farmacia o máquina expendedora cerca? ¿hacemos otra cosa? Planificar tus encuentros sexuales no los hace menos sexys, sino más seguros.

**"CORTA EL ROLLO"**

Lo que corta el rollo son las posibles consecuencias no deseadas...

**"NO SE SIENTE EL MISMO PLACER"**

El placer no está relacionado sólo con lo físico, también con lo psicológico. Quizás, el preservativo te haga perder un poco de sensibilidad, pero ¿no te compensa saber que mañana no tendrás que preocuparte por nada? ¡Eso también es placentero! #cerodramas!

**"SÍ SE LLEVA, SE VA A LO QUE SE VA"**

¿Y a que se va? a pasárselo bien ¿no? Saber que no se van a presentar consecuencias indeseadas aumenta los placeres y evita sentimientos de agobio, arrepentimiento y culpa.

**"SI ES LA PRIMERA VEZ NO PUEDE HABER EMBARAZO"**

Esto no va de si es la primera, la tercera o la décima vez: si ambas personas son fértiles ¡puede haber embarazo!

## “SI LO QUIERES USAR ES PORQUE NO CONFÍAS EN LA OTRA PERSONA”

La protección no tiene nada que ver con la confianza. Bueno, ¡sí! Está bien sentir la confianza que da la protección para poder relajarte y disfrutar de las sensaciones placenteras sin agobiarte por nada.

## “SI LO QUIERES USAR ES PORQUE NO QUIERES A LA OTRA PERSONA”

El amor no es un método de protección frente al embarazo y las ITS...

¡Como te quiero y me quiero: nos protejo!

## “ES ABURRIDO”

Pues, hagámoslo divertido ¿qué se te ocurre? El sexo si es seguro, es doblemente sexy. ¡Usa condón y pásatelo bien!



Mira este video:

<https://www.youtube.com/watch?v=WhgXz6GyziM>



35

Tu cuerpo es tuyo y tienes derecho a decir lo que quieres y lo que no. Si quieres usar preservativo y la otra persona no quiere, no tiene derecho a coaccionarte. Insiste en la idea de que tú sí quieres usarlo. Esa persona tiene que escucharte y respetarte. Si se niega, tú también puedes negarte a tener relaciones sin protección ¡en tu sexo mandas tú!

Se llama “stealthing” a la práctica de quitarse el preservativo durante una relación sexual sin consentimiento de la otra persona o incluso no llegar a ponérselo haciendo creer a la otra persona lo contrario. Está considerado **violencia sexual** y es un delito.

<https://www.instagram.com/p/C7j5ln6q91a/?hl=es>



## #OTROS MÉTODOS DE BARRERA:



**DIAFRAGMA:** Es una media circunferencia de látex o silicona blanda que se coloca en el fondo de la vagina, cubriendo el cuello del útero e impidiendo el paso de los espermatozoides. Es reutilizable.



**CAPUCHÓN CERVICAL:** Es un capuchón, más pequeño que el diafragma, y su función es la misma: sellar el cuello del útero para que no entre el semen. También es reutilizable. Hay que lavarlo y conservarlo adecuadamente.

Ambos se compran en farmacias con receta médica porque existen varias tallas y será el personal sanitario quien te indique la medida que necesitas. Se deben de cubrir con espermicidas y son eficaces para prevenir el embarazo, pero no para protegerse frente a las ITS.

36

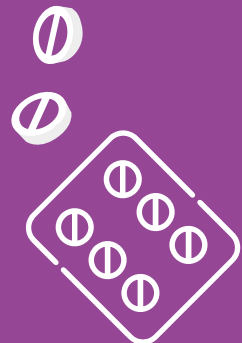
## #ANTICONCEPTIVOS HORMONALES:

Se basan en la utilización de hormonas similares a las que produce el ovario y actúan impidiendo la ovulación o alterando el estado natural del cuello del útero para que no puedan entrar los espermatozoides.

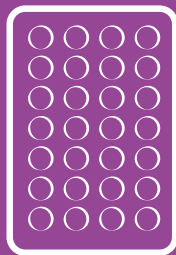
Siempre necesitan de asesoramiento, control sanitario y **receta médica**.

Son muy eficaces para evitar el embarazo si se toman de manera correcta, pero no ofrecen ninguna protección frente a las ITS. Por eso, no son recomendables para parejas no estables o relaciones esporádicas.

**PÍLDORA** (combinada de estrógenos y gestágenos): Se toma por vía oral, una pastilla al día durante 21 días. Los 7 días siguientes no se toma (algunas marcas contienen píldoras “placebo” para que no se pierda el hábito) y esa semana aparece el sangrado menstrual.



**MINI-PÍLDORA** (píldora de gestágenos): Se toma por vía oral diariamente, durante 28 días: ¡sin descanso! Es posible que durante los primeros meses de su uso aparezca un sangrado irregular, pero desaparece con el paso del tiempo.



**ANILLO VAGINAL:** Es un aro de plástico transparente y flexible que se introduce en el interior de la vagina. Contiene hormonas que se van liberando y son absorbidas por la mucosa vaginal. Se usa durante 3 semanas y la cuarta se descansa, produciéndose el sangrado menstrual.



**PARCHE CUTÁNEO:** Es un parche que se pega sobre la piel, como una especie de pegatina, y que va liberando hormonas que son absorbidas por el cuerpo. Se usa uno por semana, durante 3 semanas y la cuarta se descansa, apareciendo el sangrado menstrual.



### **ANTICONCEPTIVO HORMONAL INYECTABLE:**

Se administra mediante una inyección de forma trimestral. Durante los primeros meses el sangrado disminuye y al pasar aproximadamente un año desaparece en la mayoría de casos.



**IMPLANTE SUBDÉRMICO:** Es una o dos varillas que se colocan en el antebrazo mediante una mínima incisión indolora y que liberan gestágenos. Debe ser insertado por profesionales de la salud y tiene una duración de 3 ó 5 años. Se pueden producir sangrados irregulares durante los primeros meses, pero los suprime con el paso del tiempo.



Los métodos hormonales, como cualquier otro medicamento, pueden tener efectos secundarios en algunas personas: sensibilidad en los pechos, náuseas, dolor de cabeza, retención de líquidos... Ten en cuenta que si un método anticonceptivo te causa malestar o incomodidad: ¡existen muchos otros y puedes cambiar!

## #ANTICONCEPTIVOS/INTRAUTERINOS (DIU)

**EL DIU** (Dispositivo Intrauterino): Es un pequeño objeto, generalmente en forma de T, que se pone dentro del útero. Su colocación y extracción debe ser realizada por personal sanitario y tampoco protege frente a las ITS.

Los hay de dos tipos:

**DIU De COBRE:** Dificulta el ascenso de los espermatozoides hacia el óvulo y actúa como espermicida. El periodo de acción anticonceptiva es de 10 años. Continúa habiendo sangrado menstrual y las reglas pueden ser más abundantes.



**DIU HORMONAL:** Libera gestágenos que impiden la ovulación y dificultan la implantación. Hay de distintos tipos según el tamaño, la carga hormonal o la duración de su efectividad, entre 3 y 5 años. Durante los primeros meses de uso reduce la cantidad del sangrado menstrual hasta hacerlo muy escaso o inexistente transcurrido un año.



38

## #MÉTODOS DE ANTICONCEPCIÓN DEFINITIVA

Son métodos quirúrgicos y permanentes que impiden el paso de los óvulos y espermatozoides.

**LIGADURA DE TROMPAS:** Consiste en obstruir o bloquear las trompas uterinas. El procedimiento no afecta al ciclo menstrual por lo que se sigue produciendo sangrado.

**VASECTOMÍA:** Hace lo mismo con los conductos deferentes, que son los que llevan los espermatozoides desde los testículos hasta la parte posterior de la próstata, impidiendo que los espermatozoides lleguen a formar parte del semen.

## #ANTICONCEPCIÓN DE URGENCIA

### La píldora postcoital o “del día después”

Es un método hormonal de urgencia que se utiliza para evitar el embarazo en casos inesperados en los que no se ha utilizado ningún anticonceptivo o se hayan utilizado mal. Por ejemplo, ante la rotura del preservativo o un fallo en el uso del anticonceptivo hormonal diario. *¡Se debe utilizar únicamente como medida de urgencia y en ningún caso puede sustituir a otro método anticonceptivo!*

Es importante tomarla lo antes posible porque su eficacia disminuye a medida que van pasando las horas, así que si necesitas tomarla... *¡date prisa!*

Existen dos tipos:

**La “PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS”** (levonorgestrel): Se debe tomar lo antes posible después de haber tenido una relación de riesgo. Lo mejor es hacerlo en las primeras 24 horas. Tiene efecto hasta las 72 horas, pero disminuye cuanto más se retrasa la toma.

**La “PÍLDORA DE LOS CINCO DÍAS DESPUÉS”** (acetato de ulipristal): Puede tomarse dentro de los cinco días siguientes al coito de riesgo.

Se venden en farmacias sin necesidad de receta médica y cuestan 20 € aproximadamente. También las puedes conseguir de forma gratuita en tu centro de salud.



Si vomitas antes de que hayan transcurrido 2 horas de la toma de esta pastilla, debes ingerir un nuevo comprimido.

Más información sobre la píldora del día después:

[https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/ibotika\\_fitxak/es\\_def/adjuntos/ibotika\\_f11\\_pildora\\_dia\\_despues.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/ibotika_fitxak/es_def/adjuntos/ibotika_f11_pildora_dia_despues.pdf)



## #RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

La prevención de embarazos es cosa de dos, por lo que la responsabilidad también debería de ser compartida. Sin embargo, ¿es igualitario?

Mira este video:

<https://www.tiktok.com/@dr.rawdy/video/7204616257172278555?q=metodosanticonceptivoshombresymujeres&t=1716726354585>



Recuerda que la comunicación en pareja es clave para tener prácticas placenteras y seguras y para decidir qué método es el más adecuado para cada relación. **¡Responsabilízate!** Usa preservativo, que es el método más igualitario y que además protege frente a las ITS, infórmate sobre los diferentes métodos, apoya a la otra persona si no eres tú quien lo usa, propón prácticas diferentes al coito...

40

## #INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO (IVE)

Los abortos pueden ser espontáneos o provocados. En el primer caso, se produce una pérdida involuntaria del embrión o feto. En el segundo, se decide finalizar voluntariamente con el embarazo. Actualmente, la ley permite la interrupción voluntaria del embarazo hasta las 14 semanas de gestación sin tener que justificar ninguna causa y hasta la semana 22 cuando exista un riesgo grave para la salud o la vida de la persona embarazada o riesgos de graves anomalías en el feto.

Para solicitar en Osakidetza la interrupción voluntaria del embarazo dentro de las primeras 14 semanas de embarazo, tienes que solicitar cita con tu matrona en tu centro de salud. También tienes la posibilidad de ir directamente a un centro sanitario privado acreditado, pero en este caso tendrías que pagarlo.

Accede a este sitio web para más información sobre la IVE:

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/interrupcion-voluntaria-del-embarazo-ive/webosk00-oskenf/es/>

## #MÉTODOSFAKE ¡olvídalos, no son eficaces!

**COITO INTERRUPTIDO O "MARCHA ATRÁS":** Consiste en retirar el pene de la vagina justo antes de la eyaculación. Su eficacia es muy limitada porque antes de eyacular se segrega líquido preseminal que puede contener espermatozoides. Además, estar pendiente de retirar rápidamente el pene puede resultar incompatible con relajarse, dejarse llevar por las sensaciones placenteras y disfrutar de la situación.

**MENSTRUACIÓN:** Existe el mito de que mientras se tiene la regla no hay posibilidad de embarazo. ¡No te fíes! Es cierto que es más complicado, pero no imposible. Depende de cada ciclo menstrual. Además, debes tener en cuenta que **¡los espermatozoides pueden permanecer con vida hasta 5 días dentro del útero!**

**DUCHAS VAGINALES:** Otro mito: con la presión del agua se pueden eliminar los espermatozoides del interior de la vagina. ¡Mentira! Los espermatozoides no desaparecerán, los que sí lo harán serán otros microorganismos que están ahí precisamente para proteger la vagina.

**MÉTODOS NATURALES:** (Método del calendario, de la temperatura basal o del moco cervical). Se basan en la predicción de los días de mayor fertilidad para abstenerse de tener relaciones sexuales con coito durante esos días. Son muy poco seguros, ya que el ciclo menstrual puede variar, sobre todo entre personas jóvenes.

**PRODUCTOS ESPERMICIDAS:** Son sustancias químicas cuya función es destruir los espermatozoides y que se introducen en la vagina antes del coito, en forma de óvulos, cremas o esponjas vaginales. Nunca se deben utilizar como únicos métodos anticonceptivos ya que su eficacia es baja.

**LACTANCIA PROLONGADA:** Con la lactancia no suele haber menstruación y la fertilidad suele disminuir, pero no desaparece totalmente. La primera ovulación tras el parto sucede con frecuencia durante la lactancia, por lo que **¡hay posibilidad de embarazo!**

# #INFECCIONESDETRANSMISIÓNSEXUAL (ITS)

Son infecciones de gravedad variable que se transmiten por contacto físico en las relaciones sexuales a través de diferentes prácticas (genitales, anales u orales). Se diferencian en función del microorganismo causante (bacterias, virus o parásitos) y de los efectos y/o lesiones que producen en el organismo.

**Las ITS ¡aumentan año tras año!** ¿Por qué? Porque existen diversos factores que facilitan su propagación:

42

LOS SÍNTOMAS MUCHAS VECES NO SON FÁCILMENTE RECONOCIBLES, POR LO QUE SE TRANSMITEN SIN QUE NADIE SEPA NADA.

A VECES SE OCULTAN POR MIEDO O VERGÜENZA Y NO SE TOMAN PRECAUCIONES.

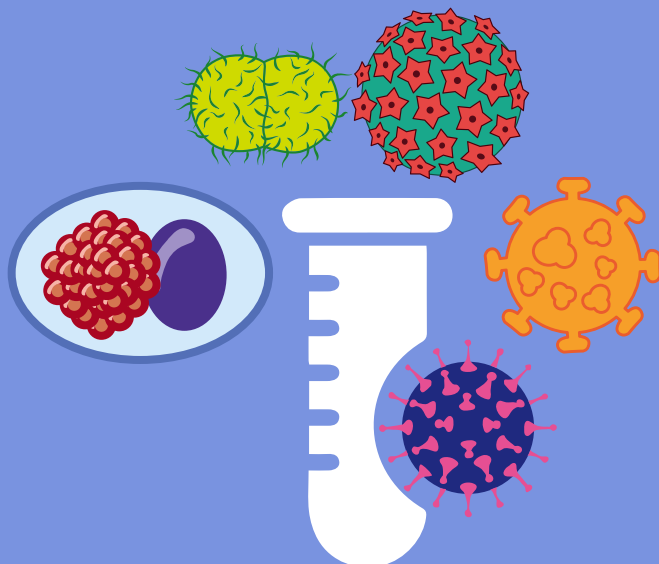
LAS ITS MUCHAS VECES SON ASINTOMÁTICAS. POR ESO SI TIENES RELACIONES SEXUALES NO PROTEGIDAS, ¡¡¡MÍRATE Y CONSULTA!!!

Te imaginas que en tu instituto la mitad del alumnado tuviera una ITS y no lo supiera... Piensa quién se ha liado con quién y luego con no sé quién, que además se ha liado con X... ¿te imaginas el salseo? ¿qué pasaría? ¿cuánto tiempo tardaría en propagarse? Pues... ¡eso es lo que pasa con las ITS!

Ya que **muchas de las ITS no tienen síntomas**, la única forma de saber si tienes una es **¡hacerte las pruebas!**

Hazlo rápido si tienes síntomas como secreciones genitales, olor diferente, escozor o dolor al orinar, picores, irritación, bultitos, verrugas o cualquier otra lesión en tus genitales. Puedes contactar con tu centro de salud o acudir directamente a una de las consultas específicas de ITS de Osakidetza (pág. 86).

Incorpora las pruebas diagnósticas de ITS a tus revisiones generales. Pregunta en tu centro de salud porque cuidarse **¡también es cuidar tu salud sexual!**



## #ITS + COMUNES

### GONORREA:



**CAUSADA POR:** Bacteria *Neisseria gonorrhoeae* (o gonococo)

**TRANSMISIÓN:** Mediante relaciones sexuales vaginales, anales u orales, cuando los tejidos infectados y sus secreciones entran en contacto con tejidos sanos. Puede afectar no sólo a los genitales, también al ano y a la garganta.

44



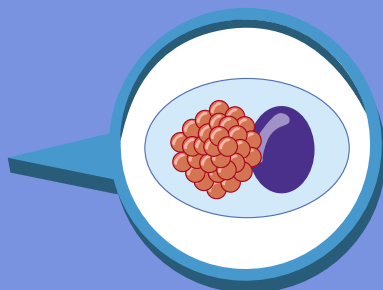
La única forma de prevenir esta ITS es usar **#preservativo** (pág. 28): tanto para la penetración como para el sexo oral. Durante el sexo oral, el preservativo externo impide que el pene entre en contacto directo con la boca. Para las vulvas y los anos existen las **#barreras bucales**. (pág. 57)

Si se utilizan juguetes sexuales se recomienda cubrirlos con un preservativo nuevo para cada persona y cada práctica sexual con la que se vayan a usar.

**SÍNTOMAS:** Los más frecuentes son el **aumento de flujo vaginal de color amarillento, las secreciones en penes y el escozor al orinar**. Pueden manifestarse desde los 2 a los 7 días desde que se produce la infección. En general, son poco específicos y fáciles de confundir. Además, en el 50% de los casos no hay ningún síntoma.

**TRATAMIENTO:** Antibióticos.

## CLAMIDIA:



**CAUSADA POR:** Bacteria *Chlamydia trachomatis*

**TRANSMISIÓN:** Mediante la penetración vaginal o anal y las prácticas buco-genitales.



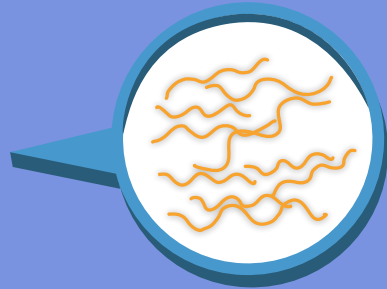
El uso del **#preservativo** (pág. 28) en el sexo vaginal, anal y oral es la única forma de prevenir la infección por clamidia. Para el sexo oral en vulvas y anos usa **#barreras bucales** (pág. 57) y recuerda que si vas a utilizar juguetes sexuales con más de una persona tendrás que cubrirlos con un preservativo diferente con cada una de ellas.

45

**SÍNTOMAS:** **Secreciones en penes y vaginas, escozor al orinar o sangrado vaginal tras la penetración.** Puede afectar a genitales externos e internos, a la uretra, el ano y a la garganta. También son poco específicos y fáciles de confundir, ya que son muy similares a los de la gonorrea. Aparecen entre 1 y 3 semanas después de la infección, pero más de la mitad de las personas no tiene ningún síntoma.

**TRATAMIENTO:** Antibióticos.

## SÍFILIS



**CAUSADA POR:** Bacteria *Treponema pallidum*

**TRANSMISIÓN:** Mediante la penetración vaginal o anal y las prácticas buco-genitales con una pareja que tiene la infección.

46

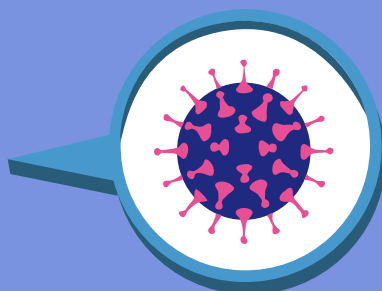


Ten en cuenta que, en el caso de la sífilis, sólo estarán protegidas de la infección las zonas cubiertas por **#preservativos** (pág. 28) y **#barreras bucales** (pág. 57). Protege bien todas las zonas afectadas y evita tocar cualquier úlcera o erupción.

**SÍNTOMAS:** Aparecen **úlceras o llagas en genitales, ano, labios o boca**, aunque pueden ser no visibles y no dolorosas, por lo que pueden pasar desapercibidas. Alterna periodos en los que presenta síntomas con otros en los que no, desarrollándose en varias fases. Si no se trata, pasa a un estado latente, pero la enfermedad continúa progresando y en algunos casos puede provocar graves problemas de salud a largo plazo.

**TRATAMIENTO:** Antibióticos.

## HERPES GENITAL



**CAUSADA POR:** Virus del Herpes tipo 2.

**TRANSMISIÓN:** Mediante la penetración vaginal o anal, las prácticas buco-genitales y el contacto con la piel lesionada.

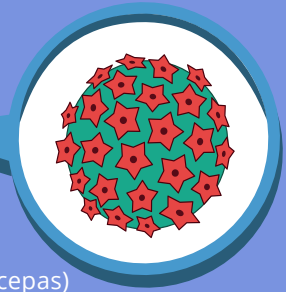


Los **#preservativos** (pág. 28) y **#barreras bucales** (pág. 57) reducen el riesgo de transmisión del herpes genital, pero no siempre es posible cubrir todas las zonas infectadas. Ten en cuenta que, cuando hay lesiones en la piel, la cantidad de virus que se transmite es mucho mayor. Por eso, se aconseja que mientras se tenga un brote no se mantengan relaciones sexuales.

**SÍNTOMAS:** Se manifiesta a través de pequeñas ampollas dolorosas en los genitales y alrededor del ano. Cuando la lesión desaparece, el virus queda latente en el organismo y puede producir reinfecciones en situaciones de disminución de la inmunidad o estrés. **Seguro que te suenan los herpes de la boca: ¡estos son parecidos, pero en los genitales!**

**TRATAMIENTO:** Existen medicamentos para aliviar los dolores y molestias de las úlceras, aunque el virus permanece en el organismo.

## VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)



**CAUSADA POR:** Virus del papiloma humano (existen más de 200 tipos de cepas)

**TRANSMISIÓN:** Mediante la penetración vaginal, anal, las prácticas buco-genitales y el contacto con la piel infectada.

Para protegerte contra el VPH es importante que estén bien cubiertas todas las zonas infectadas. Por eso, los **#preservativos** (pág. 28) (sobre todo los externos) y **#barreras bucales** (pág. 57) son la mejor opción para reducir el riesgo de transmisión, aunque no lo eliminan del todo.

Mira este video:

<https://www.instagram.com/reel/C4f6YS6tqUI/?hl=es>



Evita el contacto piel con piel, usa protección y vacúnate contra el VPH. La vacunación antes de tener cualquier relación sexual protege contra las cepas que más frecuentemente causan cáncer.

**SÍNTOMAS:** La mayoría de las veces no suele presentar síntomas. En algunos casos, puede causar verrugas genitales y, en pocos casos, desembocar en un cáncer de cuello uterino, anal, vaginal o de pene.

**TRATAMIENTO:** En muchos casos el cuerpo elimina el virus por sí solo, aunque en algunos casos permanece y puede dar lugar a complicaciones. Si han aparecido verrugas, se pueden tratar con medicamentos, congelación, quemado o extirpado quirúrgico.

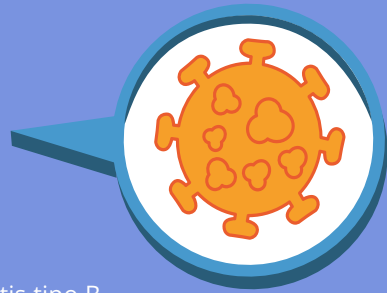
Si quieres saber más sobre el VPH consulta estos videos:

<https://www.instagram.com/reel/CIHuk9sgGOn/?hl=es>

<https://www.rtve.es/play/videos/gen-playz/vph-virus-papiloma/6430437/>



## HEPATITIS B



**CAUSADA POR:** Virus de la Hepatitis tipo B

**TRANSMISIÓN:** Mediante penetración vaginal o anal y prácticas buco-genitales.



El uso del **#preservativo** (pág. 28) en el sexo vaginal, anal y oral reduce el riesgo de infección. Para el sexo oral en vulvas y anos usa **#barreras bucales** (pág. 57) y recuerda que si vas a utilizar juguetes sexuales con más de una persona tendrás que cubrirlos con un preservativo diferente con cada una de ellas.

49

**SÍNTOMAS:** La mayoría de las veces no presenta síntomas y cuando aparecen son inespecíficos (cansancio, poca hambre..)

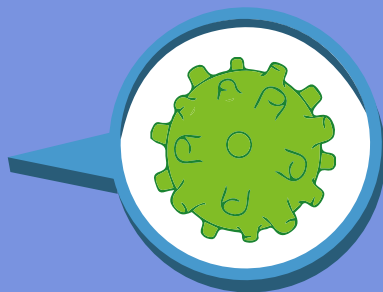
**TRATAMIENTO:** En la mayoría de los casos el cuerpo elimina el virus por sí solo, pero en algunos casos puede afectar al hígado de manera crónica y producir cirrosis o cáncer de hígado. Existe una vacuna eficaz, que actualmente está incluida en el calendario vacunal.

### ¿Conoces el proyecto INDETECTABLES?

Es una serie de ficción online sobre salud sexual y diversidad de la ONG Apoyo Positivo. Puedes encontrar cortos como este: "Yo también" (Me too):

<https://www.youtube.com/watch?v=kb0ICJwm81k&list=PL7TbdPLKkDM85ypd5GrV72D9nTI01K6Xp>





**CAUSADA POR:** Virus de Inmunodeficiencia Humana.

Lo que hace el VIH es destruir un tipo de células (especialmente los linfocitos T4), que son muy importantes para el sistema inmunitario porque nos protegen de infecciones y enfermedades. Cuando no tienes suficientes células de este tipo, tu cuerpo no puede defenderse y desarrolla infecciones y enfermedades que normalmente serían inofensivas. Se llaman “infecciones oportunistas” y son, por ejemplo, la tuberculosis o algunos tipos de cánceres. A esta forma avanzada de infección por el VIH se le llama sida.

**TRANSMISIÓN:** A partir de cuatro fluidos del organismo: **sangre, semen, secreción vaginal y leche materna**. En nuestro entorno el VIH se ha convertido en una ITS, ya que 9 de cada 10 infecciones se transmiten a través de relaciones sexuales.

El VIH **puede transmitirse a través de relaciones sexuales con penetración vaginal, anal o sexo oral**. Pero ¡ojo! todas las prácticas sexuales no tienen el mismo riesgo de transmisión.



**PENETRACIÓN VAGINAL, PENETRACIÓN ANAL**



**SEXO ORAL: FELACIÓN (SEXO ORAL A UN PENE)  
CUNNILINGUS (SEXO ORAL A UNA VULVA)**



**MASTURBACIÓN MUTUA, CARICIAS, BESOS, MASAJES, ETC.**

Además, hay que tener en cuenta que **cuando hay otra ITS aumenta el riesgo de transmisión del VIH**. Esto es porque algunas de ellas causan alteraciones en la piel como llagas, heridas o úlceras, que pueden facilitar la entrada del virus en el organismo.



El uso de **#preservativo** (pág. 28) es la única forma de protegerte del VIH durante las relaciones sexuales. Recuerda que hay que usarlo en todas las relaciones de penetración, incluidas las relaciones bucogenitales, y desde el principio hasta el final. Para el sexo oral en vulvas y anos utiliza **#barreras bucales** (pág. 57)

**SÍNTOMAS:** Normalmente no aparecen síntomas concretos por lo que **la única manera de saber si tienes la infección por el VIH es** a través de una prueba específica: **la prueba del VIH**. Tienes muchas opciones para hacerte esta prueba. Además de tu médico de familia, Osakidetza tiene consultas específicas de ITS a las que puedes llamar directamente para pedir cita (pág. 86). Algunas farmacias también hacen test rápidos de VIH de forma anónima y también algunas ONGs. Por último, en las farmacias venden auto-test de VIH para que te puedas hacer la prueba del VIH en tu casa.

Es importante tener en cuenta que el cuerpo **tarda 3 meses en** crear suficientes anticuerpos como para que puedan **detectarse en la prueba**. Este periodo donde tienes VIH, pero todavía no se detecta en las pruebas, se llama periodo ventana. ¡Cuidado! Porque si te haces una prueba durante este tiempo, es posible que de negativa y que el virus esté en tu cuerpo, y además puedes transmitirlo a otras personas.



Es imposible saber si una persona tiene VIH (o cualquier otra ITS) por su pinta o su aspecto.

**TRATAMIENTO:** El VIH **no se cura**, pero gracias a los tratamientos antirretrovirales se ha convertido en una infección crónica. **Las personas que viven con VIH tienen que tomar siempre medicación** y gracias a ella tienen una buena calidad de vida y una esperanza de vida similar a la del resto de personas. Sin embargo, estos tratamientos tienen también efectos secundarios y provocan un envejecimiento prematuro de sus órganos.

Por otra parte, las personas con VIH que toman adecuadamente su tratamiento consiguen que la cantidad de virus que hay en su cuerpo sea muy baja, es decir indetectable. Si permanecen indetectables más de 6 meses y toman bien su tratamiento, significa que no lo pueden transmitir a otras personas a través de sus relaciones sexuales.

52

**#INDETECTABLE = #INTRANSMISIBLE**

Puedes encontrar más información sobre el VIH en esta página:

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/vih-sida/webosk00-oskenf/es/>



## #VIH #ESTIGMA

¿Te imaginas a la gente compartiendo fotos de sus test de VIH positivos en las redes sociales como pasó con el covid-19? No ¿verdad? Eso es estigma... un atributo, rasgo o condición que hace que las personas que lo poseen sean incluidas en una categoría social hacia cuyos miembros se genera una respuesta negativa, de menosprecio o discriminación.

Las personas VIH positivas sufren estigma porque todavía están vigentes muchos mitos que producen miedo, rechazo y culpabilización y la solución ante esos temores irracionales viene siempre de la mano de la información.

**¡Que no te cuenten historias!** El VIH no se transmite a través del aire, ni por el contacto. Tampoco por compartir lavabos, ni cubiertos o cualquier otro tipo de objeto, ni por lavar la ropa en la misma lavadora o por el uso de piscinas **¡Todo esto son chorradas!**

53

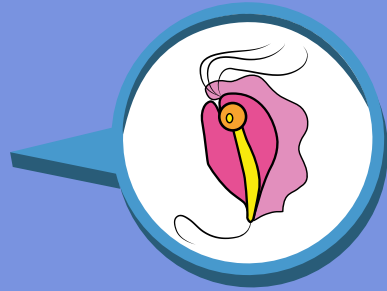
Para desmontar más mitos sobre el VIH y reflexionar sobre el estigma puedes ver estos videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=XJgkw7JEhJQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=AG8Hs2aUJvo>



## TRICOMONIASIS:



**CAUSADA POR:** Parásito *Trichomonas vaginalis*.

**TRANSMISIÓN:** Se encuentra en los fluidos genitales (esperma, líquido preseminal y flujo vaginal) y se transmite cuando estos entran en contacto: mediante la penetración, el contacto entre vulvas, el intercambio de juguetes sexuales, los tocamientos genitales...

54



El uso de **#preservativo** (pág. 28), **#barreras bucales** (pág. 57), **y guantes** durante el sexo vaginal, anal y oral reduce el riesgo de infección.

**SÍNTOMAS:** Inflamación de vulvas y penes, picor, escozor, enrojecimiento y molestias al orinar. En ocasiones es asintomática, sobre todo en el caso de los hombres.

**TRATAMIENTO:** Antibióticos

## SARNA:

**CAUSADA POR:** Parásito *Sarcoptes scabiei*

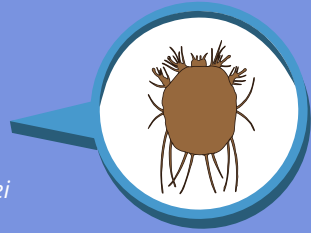
**TRANSMISIÓN:** Estos ácaros microscópicos se propagan mediante el contacto directo de piel a piel.



La única forma segura de prevenir la sarna es no tener contacto sexual con personas infectadas. También evitar compartir ropa, toallas o sábanas antes de que hayan terminado su tratamiento.

**SÍNTOMAS:** Sarpullidos, irritación, picor intenso.

**TRATAMIENTO:** Cremas o pastillas



## LADILLAS:

**CAUSADA POR:** Parásito ladilla o piojo púbico

**TRANSMISIÓN:** Estos pequeños parásitos se pegan a la piel y al vello que está cerca de los genitales y pasan fácilmente de una persona a otra, cuando sus genitales están muy cerca o en contacto.



La única forma de evitar las ladillas es no tener contacto sexual con personas infectadas, ni compartir ropa, toallas o sábanas antes de que hayan terminado su tratamiento.

**SÍNTOMAS:** Picor intenso en la zona púbica

**TRATAMIENTO:** Lociones



La mejor forma de protegernos contra las ITS  
es el **cuidado sexual**,  
que siempre tiene que funcionar en dos direcciones:  
el **autocuidado** y el **cuidado de tus vínculos sexuales**.

## PARA CUIDARTE:

¡Usa protección  
y revisa periódicamente tu salud  
mediante pruebas de ITS!

## PARA CUIDAR DE OTRAS PERSONAS:

Si tienes una ITS,  
comunícaselo a tus parejas sexuales  
para que también puedan revisarse  
y ser tratadas adecuadamente  
en caso de que lo necesiten.

Cualquier persona que sea sexualmente activa puede tener una ITS y la puede transmitir. Por eso, es importante **normalizar y hablar sobre ellas** con otras personas: pregunta a tus parejas sexuales si se han hecho pruebas, comenta si tienes una o crees que puedes tenerla y busca prácticas con las que sea imposible transmitirla. Esto de las ITS va de cuidarnos: con información y responsabilidad... **¡sin miedos, ni juicios, ni culpas!**

# #MÉTODOQUEPROTEGEDELASITS ENEL SEXO ORAL

## BARRERAS BUCALES



Son unos cuadrados de plástico que impiden la transmisión de virus, bacterias y otros organismos de la vulva y el ano a la boca durante el sexo oral.

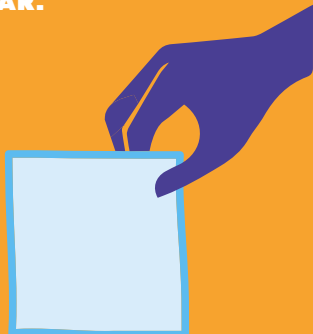
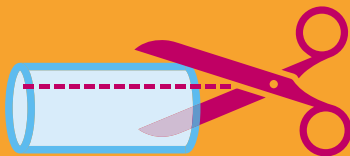
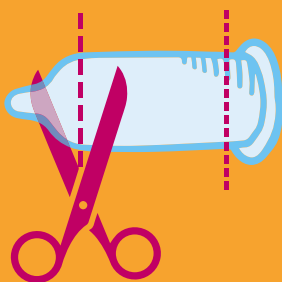
Se venden en farmacias, aunque no siempre las tienen, y a través de internet.

Mira este video:

<https://www.tiktok.com/@enfermero Jorgeangel/video/7177753563748109574?lang=es&q=Barrera%20latex&t=1717340142337>



**TAMBIÉN PUEDEN FABRICARSE  
A PARTIR DE UN PRESERVATIVO SIN USAR.**



## #SEXOONLINE


Internet y las TRIC (Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación) se han convertido en herramientas habituales en nuestras vidas cotidianas que influyen en los modos en los que nos relacionamos en diferentes ámbitos, incluido el sexual.




Lo online y lo offline confluyen de formas diversas en nuestro día a día, por lo que no tiene sentido hablar de una “vida real” y una “vida digital”, sino que ambos planos están conectados. Online nos reímos, nos gustamos, sentimos miedo al rechazo, tratamos de encajar, nos enamoramos, nos decepcionamos, nos deseamos y nos excitamos. Por esta razón, también debemos poner los **#BuenosTratos** (pág. 20) en el centro de las relaciones online.

# #TU HUELLA DIGITAL

La huella digital es el rastro de datos que dejas cuando usas Internet. Si lo piensas bien, con acciones cotidianas, ¡acabamos dando muchísima información sobre nuestras vidas! Ten en cuenta que cuando compartes datos personales online, te expones a que otras personas puedan utilizarlos: guardarlos, modificarlos, reenviarlos... En internet los datos se propagan a gran velocidad y cualquier cosa que subas puede llegar a miles de personas. Esto puede ser positivo, si lo que se viraliza es algo que te hace sentir bien (un baile, una canción, un reto deportivo, una acción para protestar contra una injusticia) o negativo (si lo que se difunde es algo privado que vulnera tu derecho a la intimidad).



¡Ojalá nadie usara los datos de otra persona para hacerte daño! ¡este es el asunto más importante! Respeta y trata la información de otras personas cómo te gustaría que trataran la tuya. Sé responsable de lo que compartes y piensa en las consecuencias que puede tener para ti y para otras personas.



Ya que no puedes controlar el alcance de lo que compartes en internet, valora lo que subes e investiga sobre las opciones de seguridad que ofrecen las plataformas que usas. En esta guía te damos algunas herramientas para minimizar riesgos o dificultades y evitar sustos o complicaciones.

Échale un ojo a este experimento sobre la huella digital y toda la información que dejamos en él:

<https://www.youtube.com/watch?v=cojLhNcBdBU>



## #SEXTING Y #NUDES

El término **#sexting** es el resultado de la unión de las palabras *sex* (sexo) y *texting* (envío de mensajes) y consiste en el intercambio de contenidos sexuales (fotos, videos u otros archivos), más o menos explícitos, a través de internet. Se llaman **#nudes** a las imágenes donde se muestran el cuerpo desnudo o una parte de este.

El **#sexting** o el envío de **#nudes**, como cualquier otra relación sexual tiene que ser una acción consensuada entre las personas participantes y tener una finalidad positiva y de disfrute compartido. **¡SÓLO hay sexting si ambas partes quieren hacerlo!** Tiene que ser una decisión libre y consentida, sin presión de ningún tipo. Además, tiene que estar basada en los **#buenostratos**: el respeto a la intimidad, los cuidados, la empatía...

Si se comparten contenidos sexuales sin consentimiento no es **#sexting** es una forma de agresión sexual y es un delito.

## #HUELEAMACHISMO...

La ONU ha comprobado que el 90% de las personas afectadas por la distribución de imágenes íntimas sin consentimiento son mujeres. ¿Casualidad? Obvio que... ¡no!

La realidad es que sigue habiendo una gran **#brechadegénero** respecto a cómo la sociedad entiende y trata la sexualidad de hombres (se premia) y mujeres (se juzga y se castiga).

Es hora de cambiar esta situación, ¿no?

## FORMAS DE VIOLENCIA SEXUAL ONLINE:



Se produce cuando una persona adulta trata de engañar y acosar a personas menores de edad con fines sexuales. Normalmente, se hace desde un perfil falso que no corresponde con la identidad de la persona (adulta) que hay detrás, quien se suele hacer pasar por alguien con una edad similar a la persona que engaña y simula compartir gustos, intereses o aficiones. El objetivo es ganarse poco a poco la confianza para acabar obteniendo material sexual o buscando tener un encuentro íntimo. Si se les facilita contenidos sexuales, también pueden compartirlos, lo que puede afectar gravemente a la intimidad de las víctimas.

Esto no va de desconfiar de todas las personas con las que nos relacionamos en internet, pero sí de tener cierta precaución como autocuidado.

**Échale un ojo a este corto:**

<https://www.youtube.com/watch?v=7nLGudwypQs>



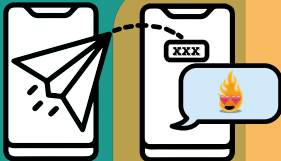
# #SEXPREADING

Se produce cuando una persona envía fotos o videos de carácter sexual sin el consentimiento de la persona que aparece en ellos.

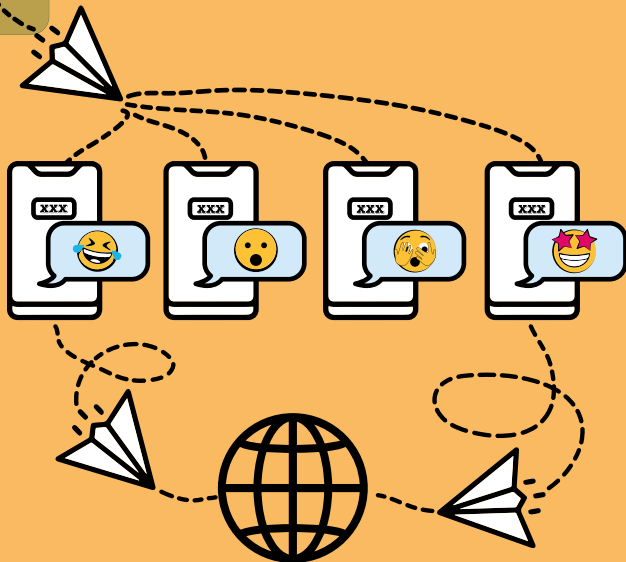
Estos contenidos pueden haberse conseguido sin que la persona que aparece en ellos se dé cuenta o por engaño. También puede que las imágenes se hayan enviado con consentimiento, en un contexto íntimo, pero eso no le da derecho a nadie a difundirlas y vulnerar su intimidad.

## SEXTING:

*práctica consentida*



**SEXPREADING:**  
*violencia sexual/delito*





Se produce cuando se chantajea a una persona por medio de un contenido sexual, amenazándola con compartirlo. El chantaje puede tener diferentes intenciones: conseguir dinero, obtener más material audiovisual bajo la amenaza de difundir el que ya se tiene, intentar relaciones íntimas fuera del espacio online...

Como en el caso del **#sexpreading**, las imágenes con las que se chantajea pueden ser fruto de un intercambio consensuado, pero sin consentimiento para divulgar posteriormente esas imágenes. También pueden ser resultado de un engaño, robo o filmación involuntaria. En ninguno de los casos... ¡nadie tiene derecho a chantajearte con materiales que pertenecen a tu estricta intimidad!

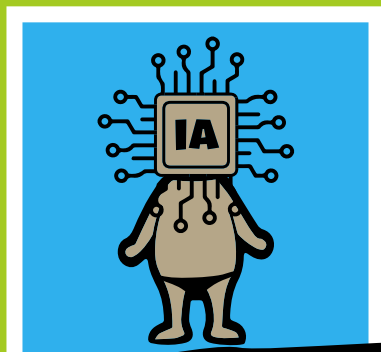
63

## #PORNO-VENGANZA

Es un tipo de **#sexpreading** particular porque se produce cuando quien comparte el contenido íntimo y sexual sin consentimiento es la expareja tras una ruptura, con la intención de dañar la imagen pública de la otra persona.

La intimidad que se comparte en pareja se tiene que respetar tras las rupturas, también los **#buenostratos**. Las rupturas son dolorosas, pero eso no te da derecho a hacerle daño a la otra persona.





## #IMÁGENESSEXUALES MANIPULADAS CON IAS

Son contenidos creados con inteligencia artificial. Los **#DeepFakes** son videos en los que se cambian las caras a videos que ya existen. Así, se puede utilizar videos sexuales y modificar los rostros de sus protagonistas. Por otro lado, los **#DeepNudes** son imágenes en las que, a partir de una foto de una persona vestida, se elimina la ropa generando una nueva fotofake (pero realista) en la que aparece desnuda.

Todas estas prácticas no son un juego ni una broma graciosa: **¡son un delito!** Comprometen gravemente el derecho a la privacidad de las personas que aparecen en ellas y su derecho a la propia imagen. Además, atentan contra su integridad moral y son injurias (mentiras).

### Tú también **#PuedesParar**

Si tienes conocimiento de la publicación en internet de fotografías, vídeos o audios de contenido sexual o violento cuya difusión ilícita pone en grave riesgo la salud sexual y los derechos sexuales de las personas afectadas, puedes solicitar su retirada inmediata en el Canal Prioritario de la Agencia Española de Protección de Datos.

<https://www.aepd.es/canalprioritario>

## CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA SEXUAL ONLINE:

Difundir contenidos sexuales que se han generado en un contexto íntimo y de confianza supone vulnerar los **#DerechosSexuales** de la otra persona y los **#BuenosTratos** que requiere cualquier relación sexual: el respeto a la intimidad compartida, el cuidado mutuo, el consentimiento y la corresponsabilidad. También obtener imágenes de otras personas sin su consentimiento o modificarlas a través de IAs.

Estas formas de violencia tienen graves consecuencias emocionales, psicológicas y sociales para la víctima. Su intimidad, su cuerpo y su sexualidad se ven expuestos a la mirada y al juicio de muchas personas sin su consentimiento. Puede que estos contenidos lleguen a personas conocidas, amistades, familiares, o incluso hacerse virales. Esto suele suponer una gran presión... *¿te imaginas que te pasase a ti?*



Si recibes imágenes de carácter sexual de otra persona o si las ves en las redes sociales... **¡bórralas, no las difundas!** Lo mejor que puedes hacer es avisar a la víctima (si la conoces) para que pueda actuar lo antes posible.



**Ofrece tu ayuda** a la persona que está siendo agredida. Es probable que se sienta mal (miedo, culpa, vergüenza, humillación) y es importante que sepa que no está sola.



**Re-compartir y re-enviar también es participar** y contribuir a una mayor viralización. No sigas la corriente a las personas que agreden **¡Rompe la cadena!** Además, piensa que puedes estar siendo partícipe de una situación delictiva.

## ¿QUÉ PUEDO HACER SI ME PASA?

Si has sido víctima de violencia sexual digital, recuerda: **¡no es tu culpa!** La responsabilidad es de la persona que lo ha hecho. Tiene que ser un momento duro, en el que puede ser difícil concentrarse, pero seguir estos pasos puede ayudarte:

**Documenta**, registra y guarda toda prueba de violencia: correos, mensajes o fotos. Haz capturas de pantalla y guarda los hipervínculos de los sitios webs donde se encuentra el material.

**Bloquea** al remitente de los mensajes si te están chantajeando, cambia las claves de tus cuentas y silencia tus redes sociales. Esta decisión es personal, pero puede ayudar a proteger tu salud mental: **leer todo lo que la gente comenta... ¡no suele venir bien!**

66

Si la violencia se ha producido a través de alguna red social **denuncia en la plataforma**.

**No aceptes** ningún tipo de **Chantaje** o extorsión. El miedo a que la situación empeore puede llevarte a ceder, pero casi nunca es la mejor opción. Es probable que muchas de las amenazas no sean reales. Además, estas conductas no suelen parar, así que si cedes te irán pidiendo más y más.

Siempre que alguna relación online te genere inseguridad o malestar **háblalo** con alguien de confianza. Si han difundido tus fotos o te están chantajeando es importante que lo sepan personas que puedan acompañarte y cuidarte. Aunque sientas vergüenza... recuerda que **¡no es tu culpa!** y que contarle va a ayudar a mejorar la situación.

Puedes interponer una **denuncia ante la Ertzaintza** en cualquier comisaría o a través de sus diferentes portales web. En la web del Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) tienes más información: <https://www.incibe.es/ciudadania/ayuda/denuncia>

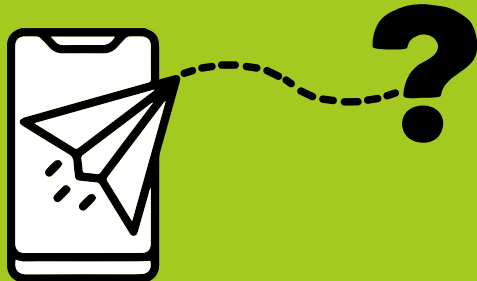


## #FOTOPOLLAS #DICKPIC

Mandar fotos de genitales sin consentimiento puede generar incomodidad o malestar en la persona que los recibe. Y es que... piénsalo un poco... *¿por qué iba a querer ver tus genitales si no te lo ha pedido o no habéis hablado sobre ello?* ¿cuál es tu motivación para hacer eso? ¿piensas recibir una foto similar a cambio? ¡Tú flipas!

## #SEXTINGCONCABEZA

Cuando las imágenes salen de tu dispositivo pueden terminar donde sea y no puedes controlarlo, así que el **#sexting** siempre implica un riesgo, porque conlleva una pérdida de control sobre lo que envías. Si aún así piensas practicarlo, el siguiente paso es preguntarte si te apetece hacerlo y si la idea te hace sentir bien. Si la respuesta es sí, comprueba que también sea la de la otra persona: ¡el **#consentimiento es clave!** También, ten en cuenta las consecuencias no deseadas que puede tener y ¡**protégete!**



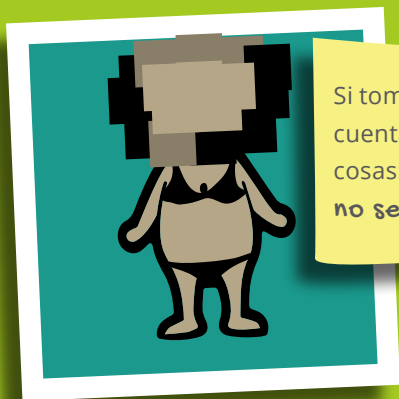
## #TIPSPARASEXTEAR DE FORMA MAS SEGURA



Cuando saques fotos o videos **recuerda no dar más información de la que te gustaría**. Si quieres que no se reconozca tu identidad evita mostrar tu rostro, tatuajes, piercings u otras marcas particulares.

**Tampoco muestres objetos personales** como pulseras, pendientes o colgantes, ni escenarios reconocibles como tu habitación donde se puedan ver posters, marcos con otras fotos, tu ropa...

68



Si tomas una imagen que te gusta y te das cuenta de que aparece alguna de estas cosas: ¡puedes pixelarlas para que no sean reconocibles!

**Pon una marca de agua** con el nombre de la persona a quien le mandes la foto si la conoces. Ponlo en el centro de la imagen para que no se pueda recortar de las esquinas.





Si reciclas #nudes  
(envías la misma foto)

**edítala** para cada persona diferente  
a quien se la envíes.



Asegúrate de conocer las opciones de seguridad y privacidad de la app, web, red social, chat o plataforma que vayas a utilizar ¡antes de usarla!  
**Utiliza herramientas seguras y anónimas** que borren las imágenes en unos minutos, que bloqueen las capturas de pantalla o que no guarden automáticamente la imagen en el móvil.



Whatsapp o los perfiles públicos de redes sociales no son buenas herramientas para compartir contenidos íntimos, aunque utilices DM (mensajes privados).

69

**Borra** siempre los contenidos que te lleguen y pide que también los borren.

Si quieres conservar algún contenido en tu móvil, utiliza alguna aplicación de **encriptación** con contraseña para tener tus #nudes protegidos en caso de robo o pérdida del móvil.

Activa la imaginación y recuerda que...

*¡hay muchas formas de seducir y de desear!*

# #CUIDADOSSEXUALESDIGITALES

## #AUTOCUIDADOS:

Investiga las funciones de seguridad y las opciones de privacidad de las redes sociales y otras plataformas online que utilizas ¡La información es poder!

Párate un momento a pensar qué contenidos quieres subir y comparte sólo aquello que quieres que se conozca públicamente sobre ti.

Utiliza contraseñas distintas y seguras para cada red social. Utiliza correos diferentes para los estudios y las RRSS.

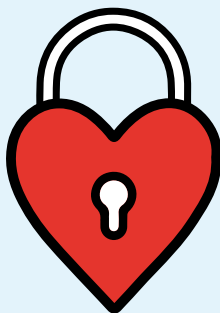
Al aceptar solicitudes de amistad ten en cuenta a qué información va a acceder esa persona en tu perfil y si quieres que la tenga.

Si tienes imágenes íntimas en tu móvil protégete con contraseñas seguras.

## #CUIDADOSDELASOTRASPERSONAS:

Respecta la intimidad y los derechos sexuales de otras personas: **¡No difundas imágenes de nadie sin su consentimiento!**

No seas cómplice. No difundas. Apoya a la víctima y **¡rompe la cadena!**





## ... COMO FUENTE DE (DES)INFORMACIÓN

Imagínate que te quieres sacar el carnet de conducir... ¿utilizarías como guía para aprender las películas de la saga *Fast & Furious*? ¿itarías las prácticas con el GTA y luego saldrías a hacer lo mismo por la carretera? ¡No! ¿verdad? Porque... ¿cuánto tardarías en tener un accidente o en hacerte daño a ti o a otras personas?

¡Con el porno pasa lo mismo! Es un producto audiovisual en el que podemos ver representadas prácticas sexuales: un tipo de ficción cuyo objetivo no es educar, sino producir fantasías sexuales para ganar dinero.

Las **fantasías sexuales** son pensamientos que ponen nuestra mente en clave erótica y que nos resultan excitantes, pero esto no quiere decir que las queramos poner en práctica en la vida real. Incluso, muchas veces, estos pensamientos son irrealizables.

Las **fantasías** pertenecen al **terreno de la imaginación**, las **conductas** al **terreno de la realidad**: ¡son dos planos totalmente diferentes! Una cosa es lo que piensas y otra lo que haces... ¿te imaginas un mundo donde cada persona hiciera cada cosa que se le pasa por la cabeza? ¡Muy loco! ¿No? Recuerda que en los pensamientos sexuales no hay límites, pero en las conductas sí: los **#DerechosSexuales** (pág. 8) y los **#BuenosTratos** (pág. 20)

## #PORNOESFICCIÓN

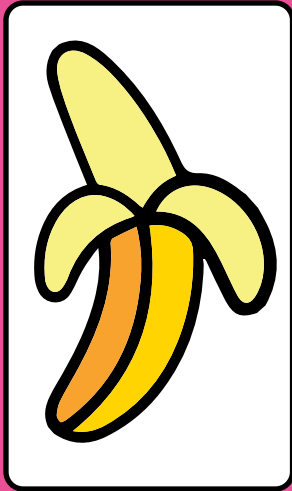
Sabemos que el porno es una ficción. Sin embargo, puede afectar a las expectativas que se tiene acerca de los cuerpos, el placer o las relaciones porque ¡ofrece un imaginario sexual distorsionado y simplista!

¿Qué nos cuenta de la sexualidad?

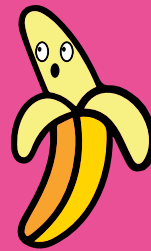


Nos dice que el placer se centra en los genitales y nos muestra penes enormes y vulvas simétricas y depiladas, cuando en la vida real todos los genitales tienen formas y tamaños distintos.

72



Los penes de los actores miden entre 18 y 22 cm



Los penes estándar miden entre 12 y 17 cm)

## #PORNOESFICCIÓN

Un pene más grande no es sinónimo de más placer ni más hombría.

El pelo no es algo sucio ¡está ahí para proteger!



Aunque muestra prácticas muy diversas, la penetración se suele convertir en el centro de las representaciones.

## #PORNOESFICCIÓN

Recuerda que la penetración es una práctica más y que cada persona tiene unas zonas erógenas y unos gustos particulares (pág: 23)

No des nada por hecho. No puedes adivinar lo que le gusta o le apetece a la otra persona. La única forma de saberlo es preguntar, hablar, comunicarse...



A pesar de mostrar un sexo tan centrado en lo genital y en la penetración, casi nunca aparecen métodos de protección frente a embarazos no planificados e ITS.

## #PORNOESFICCIÓN

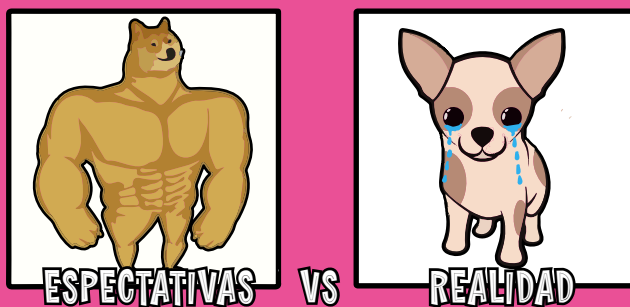
Los actores y las actrices sí toman sus precauciones fuera de cámara.

Recuerda que protegerte frente a consecuencias no deseadas es cuidar tu salud sexual y que la seguridad está relacionada con el placer.



Exagera la realidad: los tiempos, los ritmos, las posturas, las eyaculaciones, los orgasmos... **¡No puedes esperar que tu cuerpo funcione de la misma forma!** Asumir las expectativas que propone el porno como reales genera muchos malestares porque si nos comparamos... **¿sentimos presión? ¿salimos perdiendo?**

Ten en cuenta que tu satisfacción sexual está condicionada por las expectativas que te has creado antes de tener relaciones sexuales y el resultado que obtienes: cómo han sido en realidad. Si lo que pasa no se ajusta a lo que habías pensado es probable que sientas frustración. Además, la hipervigilancia y autoevaluación continua de tu desempeño sexual dificulta tanto la relajación y la concentración en las sensaciones agradables que siente tu cuerpo, como la conexión con la otra persona.



74

Échale un ojo a este video:

<https://www.youtube.com/watch?v=q64hTNEj6KQ&t=3s>



## #PORNOSFICCIÓN

En el porno pasan muchas cosas que se omiten una vez se edita el video. Además, existen diferentes trucos para simular ciertas prácticas. Las posturas acrobáticas no están pensadas para que sean cómodas y placenteras, sino para sorprender a la audiencia. Recuerda que las personas que ves en las escenas están fingiendo el placer.

No te tomes el sexo como un examen que tengas que aprobar con nota... ¿no tienes ya suficientes? Si te sobrecargas de expectativas aparecerá la presión por no cumplirlas. Esto no va de representar un papel, ni de esconder los miedos e inseguridades (¡qué todas las personas tenemos!), ni de fingir nada: se trata de pasárnoslo bien, disfrutar y compartir placeres, conocernos y conectar.



Olvida muchísimas cosas que sí pasan en nuestras vidas y cuerpos reales:

LOS BESOS EL TONTEO  
EL CANSANCIO LAS VERGÜENZAS  
LAS CARICIAS BEBER AGUA  
Las inseguridades LA PROTECCIÓN  
LA TORPEZA LAS DUDAS LA MENSTRUACIÓN  
LAS RISAS *Las ganas de ir al baño*  
HABLAR SOBRE LO QUE GUSTA Y LO QUE NO  
LOS PROBLEMAS CON LA PENETRACIÓN  
EL PELO EN EL PUBIS LA TERNURA  
Cuando no llega el orgasmo  
*los pelos en la boca* LA CELULITIS  
QUE SE VAYAN LAS GANAS EL LUBRICANTE  
*Los penes flácidos*  
LOS PEDOS VAGINALES  
LOS CALAMBRES  
EL LIGUE

75

## #PornoEsFicción

Pasa del guión del porno y sigue el tuyo propio: habla de lo que te gusta, te apetece o te raya y escucha a la otra persona. El sexo compartido tiene que ver con explorar a la vez, observando como van respondiendo los cuerpos, identificando las sensaciones agradables y dejando de lado las que no lo son.

Ríete de los imprevistos y no tengas miedo de mostrar tu vulnerabilidad: ¡seguro que la persona que tienes enfrente se siente parecida a ti!



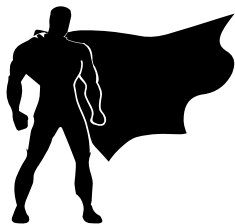
Presenta unos roles de género muy estereotipados con expectativas diferentes para chicos y chicas.

# ELLOS:



Aparecen como sujetos activos y dominantes. Asumen el rol de tomar la iniciativa, de insistir o convencer. De sus cuerpos, se valoran sus penes: su tamaño y capacidad para mantener la erección y eyacular. De su actitud, se premia la fuerza, la potencia y una forma agresiva de practicar sexo: desde lo que popularmente se conoce como rol del “empotrador” hasta dar bofetones, asfixiar o tirar del pelo a las mujeres con las que mantienen relaciones.

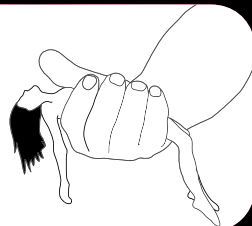
76



# ELLAS:



Se representan como sujetos mucho más sumisos y pasivos. Sus cuerpos son ofrecidos en forma de catálogo y su placer aparece normalmente supeditado al de ellos: da la impresión de que están ahí para complacer sus deseos. Muchos contenidos muestran actos de agresión física, que ellas parecen desear y disfrutar. Además, en muchos contenidos se las insulta y humilla, incluido en los propios títulos de los videos que se refieren a ellas como “putas”, “guarras” o “zorras”. Su placer está muy teatralizado: siempre gimen, gritan o chillan.



## #PORNOESFICCIÓN

Pensar que a “todas las chicas” o a “todos los chicos” les gustan las mismas cosas en el sexo es tan absurdo como pensar que nos tienen que gustar la misma comida, música, serie o videojuego.

Las representaciones estereotipadas que presenta el porno solo generan malentendidos, malestares y violencias. Reproducirlos vulnera muchos de los derechos sexuales: el derecho a la equidad, la autonomía, la integridad, la seguridad sexual y el derecho al placer de las mujeres. Además, también anula la capacidad de los hombres de mostrarse vulnerables, comunicativos y empáticos.

Ser representada como un objeto de consumo sexual al que le excitan las conductas violentas es una 🤡, pero ser un “pene con patas”... es una extraña forma de ganar ¿no? Acabar con estos roles sexistas es una tarea colectiva y urgente: ¿qué responsabilidades y compromisos vas a asumir tú para que se produzca este cambio?

78

*¡La sexualidad debe vivirse en igualdad y el placer debe ser compartido!*



Exotiza a las personas no blancas a través de categorías diferenciadas en las que las representaciones están cargadas de estereotipos racistas.

## #PORNOESFICCIÓN

Ni las mujeres asiáticas son más sumisas y serviciales, ni las árabes llevan siempre hiyab en sus encuentros sexuales, ni las negras y latinas son más salvajes o hipersexuales. Los penes negros tampoco son siempre gigantescos. Todas estas representaciones sólo hablan de un sistema de poder racista y colonial que sigue aún vigente: **¡son mitos que las personas blancas proyectan sobre las que no lo son!**



Propone una mirada muy heteronormativa. Las plataformas ofrecen en su versión estándar porno heterosexual, dentro del cual aparecen categorías como “lesbianas”, donde se proyecta una mirada muy estereotipada del sexo entre mujeres, pensada para el placer masculino. La bisexualidad entre mujeres está permitida, mientras que entre hombres sigue siendo tabú. Si queremos ver sexo entre hombres, las plataformas ofrecen en paralelo su versión para “público gay”, con representaciones que reproducen relaciones de poder y roles opuestos parecidos a los del porno hetero: dominación/sumisión - activo/pasivo. *\*El porno tampoco facilita la visibilidad de identidades no normativas.*



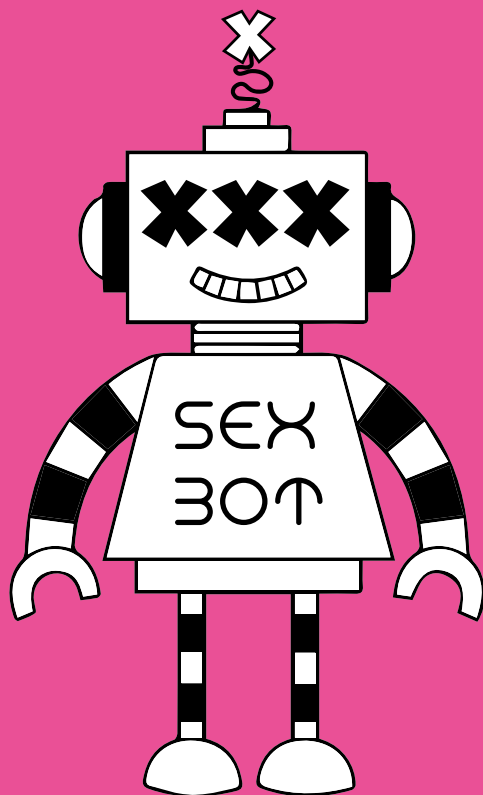
## #PORNOESFICCIÓN

Existen orientaciones diferentes (heterosexualidad, homosexualidad, bisexualidad, pansexualidad, asexualidad) y todas las personas tienen derecho a vivir libremente la suya según sus preferencias.

La heterosexualidad, además de una orientación, es una norma social. Por eso, hablamos de heteronormatividad para referirnos a una institución (valores, normas y creencias) que designa a la heterosexualidad como la única orientación sexual natural, normal, aceptable y válida y que, por tanto, niega, descalifica, discrimina e invisibiliza otras orientaciones. Nos hace que presupongamos la heterosexualidad en las personas... ¿pensamos que todo el mundo es hetero hasta que se demuestre lo contrario? **¡esto huele un poco a rancio!** Aceptar y respetar tu orientación y las de las demás personas es fundamental para el bienestar propio y colectivo.



Los personajes que aparecen en escena simulan ser máquinas sexuales: **¡siempre excitadas, siempre dispuestas!** El sexo parece algo fácil e inmediato, donde el #consentimiento no es importante. Y es que, si a todo el mundo le apetece sexo, en cualquier lugar o situación, da la sensación de que no hace falta preguntar y esperar la respuesta de la otra persona antes de empezar una acción sexual. Las escenas ignoran por completo la comunicación de deseos, sentimientos, emociones, límites...



## #PORNOESFICCIÓN

En nuestras vidas reales no todo es tan fácil como se presenta en el porno y la comunicación y los consensos son claves para tener relaciones compartidas sanas, seguras y satisfactorias.



Contiene categorías (como “borrachas”, “drogadas”, “dormidas” o “inconscientes”) que hacen referencia a estados en los que una persona no puede dar su **#consentimiento**, por lo que son violencia sexual. También hay escenas donde no se respetan los noes y las protagonistas son forzadas, sometidas y humilladas.

## #PORNOESFICCIÓN

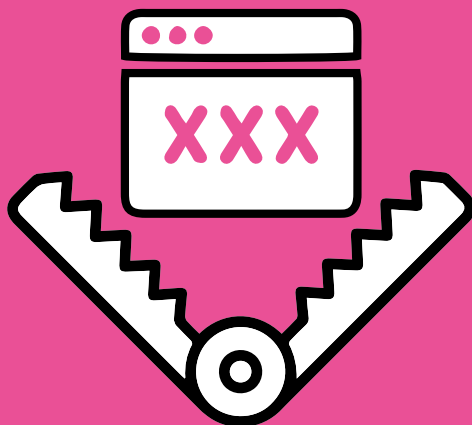
Las agresiones sexuales son un delito porque las personas tienen derecho a vivir sus sexualidades libres de toda violencia.

Que el porno represente violencia sexual no quiere decir que puedas hacerlo: ¡también ves películas de asesinatos y... no te pones a asesinar!

Las relaciones sexuales tienen que estar basadas en los **#BuenosTratos** (pág. 20).



La industria pornográfica es una de las más rentables de la sociedad actual... ¿cómo puede ser que a ti te ofrezcan los contenidos de forma gratuita? Además de comerciar con tus datos, son un gancho para que al final quieras acceder a contenidos de pago. Ten en cuenta que esta industria es poco ética en lo que muestra, pero también en cómo funciona fuera de la pantalla. Muchos de sus materiales son “pirata” y se difunden contenidos ilegales. Las condiciones laborales de actrices y actores son malas y cada vez se les exigen prácticas más extremas para seguir grabando. Piénsalo... ¿quieres contribuir a que esta industria se siga enriqueciendo más y más?



## #PORNOESFICCIÓN

Si quieres consumir contenidos en los que se muestre una sexualidad explícita asegúrate de que se haya grabado en unas condiciones éticas, que respeten los derechos sexuales de las personas que aparecen en escena.

¡No te creas lo que te cuenta el porno!

Muestra expectativas difíciles de alcanzar y hace que muchas experiencias sexuales acaben en decepción porque las cosas no salen como esperamos.

¡Hay tantas formas de vivir la sexualidad como personas hay en el mundo!

83

Recuerda que la **#comunicación** es clave para compartírnos y que los **#buenostratos** son clave para la convivencia.

Échale un ojo a estos videos:

<https://www.instagram.com/p/CHYYbUZiqFC/?hl=es>

<https://www.youtube.com/watch?v=qX8BffNHEkA>



## VIOLENCIA SEXUAL:

---

### **Necesito ayuda urgente:**

Si estás en peligro o te encuentras en una situación de emergencia ponte en contacto con el **Centro de Coordinación de Emergencias de Euskadi SOS Deiak** (<https://ekim.euskadi.eus/sos-deiak-112/webekim00-derechos/es/>) **llamando al 112**. Este servicio está disponible las 24 horas del día, 365 días al año y te proporcionará ayuda rápida y eficaz.

Si llamas desde el móvil, puedes usar la **App 112 SOS Deiak**.

[https://www.euskadi.eus/web01-a2bapps/es/contenidos/informacion/app\\_sosdeiak/es\\_tecnol/index.shtml](https://www.euskadi.eus/web01-a2bapps/es/contenidos/informacion/app_sosdeiak/es_tecnol/index.shtml)

Esa aplicación permite llamar al Centro de Coordinación de Emergencias de Euskadi SOS Deiak con una geolocalización prácticamente exacta o, si no es posible, mediante un acceso sin voz (chat). También facilita a personas con dificultades auditivas o del habla comunicarse con el 112 a través de gráficos.

## **SATEVI**

Servicio Especializado de información y atención a mujeres víctimas de violencia machista **900 840 111**

<https://www.euskadi.eus/web01->

[a2gizar/eu/contenidos/informacion/satevi\\_lectura\\_facil/eu\\_teleasis/index.shtml](https://www.euskadi.eus/web01-a2gizar/eu/contenidos/informacion/satevi_lectura_facil/eu_teleasis/index.shtml)

## **Centro de Crisis 24h especializado en violencia sexual**

<https://ekim.euskadi.eus/centro-de-crisis-24h-especializado-en-violencia-sexual/webekim00-derechos/es/>

## **Centro de crisis Araba**

TXIMELETAK

Teléfono: **650 80 10 80**

<https://tximeletak24h.araba.eus/es/home>

## **Centro de crisis Bizkaia**

Teléfono 24h: **900 84 09 77**

<https://www.bizkaia.eus/es/servicios-de-atencion/inicio>

## **ERTZAINZA:**

Teléfono: **900103584**

Emergencias: **112 (SOS Deiak)**

<https://www.ertzaintza.euskadi.eus/lfr/web/ertzaintza/>

## **CONSULTAS ESPECÍFICAS DE ITS DE OSAKIDETZA:**

---

### **Consulta ITS Osakidetza**

*<https://www.osakidetza.euskadi.eus/infecciones-de-transmision-sexual/webosk00-oesintrs/es/>*

### **Consulta ITS San Sebastián**

Hospital Universitario Donostia

Pº Dr. Begiristain, 109

Teléfonos: **943 00 64 64 / 943 00 70 06**

### **Consulta ITS Bilbao**

Centro de salud Bombero Etxaniz

Plaza Bombero Etxaniz 1, 1º

Teléfono: **946 00 69 69**

### **Consulta ITS Vitoria**

Hospital Universitario Araba Txagorritxu

José Atxotegi s/n

Teléfono: **945 00 75 00**

### **Consulta ITS Mendaro**

Hospital Mendaro

Bº Mendarozabal s/n

Teléfono: **943 03 28 45**

## MÁS INFORMACIÓN SOBRE ITS Y VIH:

---

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/vih-sida/webosk00-oskenf/es/>

### **Plan del Sida e Infecciones de Transmisión Sexual**

Teléfono: **943 006464**

### **Sidálava**

Comisión ciudadana anti sida de Álava

Teléfono: **945 257766**

<https://www.sidalava.org/>

### **Bizkaisida**

Comisión ciudadana anti sida de Bizkaia

Teléfono: **609 039900**

<http://www.bizkaisida.com/>

### **Acasgi**

Comisión ciudadana anti sida de Gipuzkoa

Teléfono: **943 290722**

<http://acasgi.org/>

### **Asociación T4**

Teléfono: **944 221240**

<https://www.asociaciont4.org/>

### **Harri Beltza**

Teléfono: **943 493544**

<https://harribeltza.org/castellano/>

### **Gehitu**

Teléfono: **607 829807**

<https://www.gehitu.org/>

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco