

Nuestra sexualidad está en nuestro cuerpo, tiene que ver con ser mujeres u hombres, con el placer, los afectos, la comunicación, el deseo y mucho más. Aquí tienes algunas preguntas para orientarte en el territorio de tu sexualidad.

### ¿Ser mujer u hombre: qué significa? ¿qué supone? ¿hay una forma correcta de serlo?

La identidad sexual es aquello que cada cual se considera a sí mismo-a: mujer u hombre. Esto es sólo un punto de partida, ya que lo que pensamos, sentimos o hacemos no tiene que quedar condicionado por la definición que culturalmente se hace de una u otro, hay infinitas maneras de ser mujer u hombre. A veces nuestra identidad no coincide con lo que las demás personas identifican.



### ¿Qué me pasa con otras personas? ¿y a otras personas conmigo?

La sexualidad además de placer puede ser relación con otras personas. Y esa relación puede darse en forma de atracción, deseo, enamoramiento, cariño, excitación, amistad y más. Coincidir en deseos e intenciones es estupendo, pero muchas veces no coincidiremos, por lo que es importante poder expresar lo nuestro y conocer lo de la otra persona para relacionarnos bien.



0 10 50 100

### ¿A quiénes deseo? ¿Con quién fantaseo? ¿Con quién mantengo relaciones sexuales? ¿De quiénes me enamoro? ¿con quién quiero ser pareja?

La respuesta a estas preguntas te habla de si la orientación de tu deseo es homosexual (hacia personas de tu mismo sexo), heterosexual (hacia personas del otro sexo) o bisexual (hacia personas de uno y otro sexo). Fíjate que son sólo tres palabras para hablar de una enorme variedad de orientaciones, tantas como personas, ya que puede que cada una de estas preguntas tenga una respuesta diferente y que varíen a lo largo de la vida.



### ¿Y qué hago? ¿cómo me lo monto? ¿cual es la mejor manera de pasarlo bien?

Hay miles de maneras de buscar tu placer y de relacionarte de manera placentera, respetuosa y saludable con otras personas. Masturbación, besos, caricias, coitos, abrazos, juego... son sólo algunas de las posibles. Explorar, y si es con otras personas, preguntar, expresar, negociar y permitirte descubrir, te hará saber qué es lo que te gusta en cada momento. Algunas de estas prácticas requieren un poco más de preparación, como te contamos en la parte de atrás de este mapa.



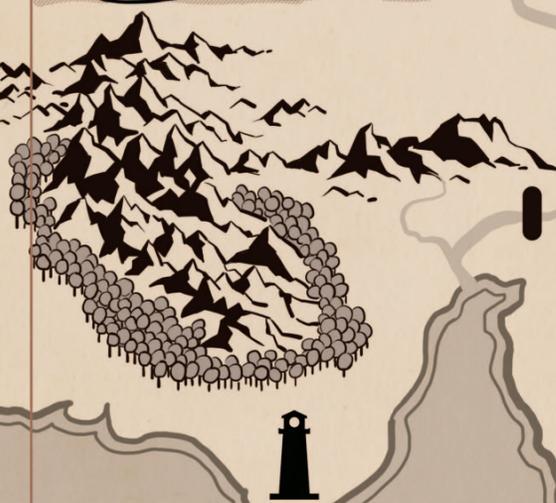
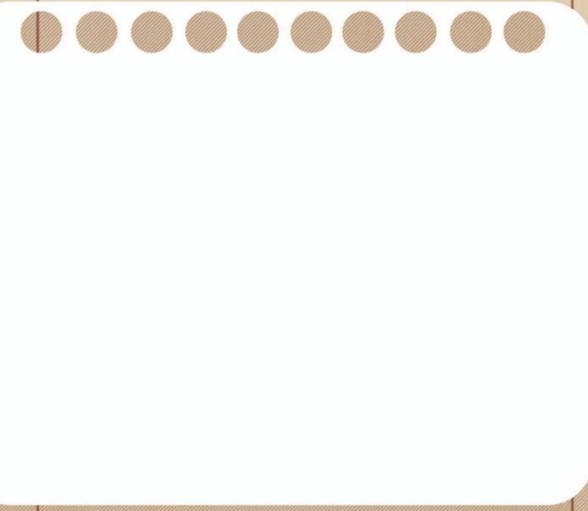
### ¿Dónde me pasa todo esto? ¿mi cuerpo importa?

Todo esto ocurre en nuestro cuerpo. Un cuerpo sexuado, un cuerpo con piel, hormonas, genitales, manos, boca, olfato... Un cuerpo con una forma, tamaño, color, peso, gestos únicos. Un cuerpo que puede gozar y que puede dolerse. Un cuerpo que es más que una imagen. Un cuerpo que recoge todo lo que vive y que te cuenta qué necesitas. Un cuerpo que cambia a lo largo de toda la vida. Un cuerpo con infinitas posibilidades.



### ¿Y algo más? ¿qué pasa con lo que no está aquí y a mí me pasa?

Es imposible que nombremos aquí la sexualidad de todo el mundo, ya que es tan rica, diversa y compleja como cada una de las personas que existen. En este espacio estaría todo lo que a ti se te ocurra o te vaya pasando a lo largo de la vida:



De entre todas las posibilidades que ofrece tu sexualidad, algunas prácticas conllevan riesgo de embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual como el vih-sida. Aquí te recordamos cuales son y cómo protegerte si las mantienes.

Un embarazo se produce a partir de la unión de un óvulo y un espermatozoide y sólo se unen a través del coito pene-vagina. El resto de prácticas sexuales no representan riesgo de embarazo, aunque sí pueden tener riesgo de infecciones de transmisión sexual (ITS), como ves en el cuadro de al lado. Eso sí, desde el momento que en la vagina se introduce un pene se establece la posibilidad de embarazo: aunque sólo se meta "la puntita", aunque el chico se retire antes de correrse (marcha atrás), en cualquier día antes, después e incluso durante la regla, en cualquier postura, aunque sea la primera vez, aunque se haya usado el preservativo un rato si pero otro rato no... en cualquiera de estas situaciones podría producirse un embarazo. Esto es así porque pueden introducirse espermatozoides en la vagina por el líquido preseminal y no sólo por la eyaculación, y porque, aunque el óvulo esté presente sólo un tiempo limitado de todo el ciclo menstrual, es difícil apreciar su presencia o no sin un conocimiento muy profundo del propio cuerpo.

Así, para prevenir embarazos no deseados, puedes mantener relaciones sexuales que NO incluyan al coito pene-vagina o emplear alguno de los métodos anticonceptivos existentes.

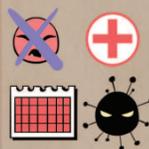
### Características de los métodos anticonceptivos

- Mecanismo anticonceptivo: anovulatorio / de barrera
- Requiere de atención sanitaria
- Uso permanente / temporal / según el momento del coito
- Protege de infecciones de transmisión sexual / no protege de ITS

Algunos de estos métodos están financiados por osakidetza.

### PILDORA ANTICONCEPTIVA

La píldora son hormonas sintéticas en dosis diarias que sustituyen el ciclo hormonal femenino e inhiben la ovulación. Su uso requiere de atención sanitaria para descartar problemas de salud y elegir el tipo de píldora más conveniente. Es muy eficaz para proteger de embarazos no deseados, siempre que no haya errores en su uso. Tiene posibles efectos secundarios como dolores de cabeza o disminución del deseo sexual. Desde el momento que cesa su toma vuelve la posibilidad de embarazo.



**DIAFRAGMA Y CAPUCHÓN CERVICAL.**  
Son anticonceptivos libres de hormonas.



AGENTE INFECCIÓN	NOMBRE	¿DÓNDE ESTÁ?	PRÁCTICAS SEXUALES DE RIESGO DE INFECCIÓN
<b>NECESITAN ENTRAR DIRECTAMENTE AL TORRENTE SANGUINEO PARA CONTRAER O TRANSMITIR</b>			
<b>VIRUS</b>	<b>VIH / SIDA</b>	SANGRE - LÍQUIDO PRESEMINAL - SEMEN - FLUIDO VAGINAL	PENETRACIÓN ANAL / VAGINAL - CONTACTO BOCA GENITAL
	<b>VPH / PAPILOMA HUMANO</b>	PIEL - MUCOSA INFECTADA - VERRUGAS GENITALES	PENETRACIÓN ANAL / VAGINAL - CONTACTO BOCA GENITAL
	<b>VHC / HEPATITIS C</b>	SANGRE	PENETRACIÓN ANAL / VAGINAL
	<b>VHB / HEPATITIS B</b>	SANGRE - SEMEN - FLUIDO VAGINAL	PENETRACIÓN ANAL / VAGINAL - CONTACTO BOCA GENITAL
	<b>VHA / HEPATITIS A</b>	HECES	CONTACTO BOCA ANO
<b>SÓLO POR CONTACTO CON PIEL Y MUCOSAS INFECTADAS</b>			
<b>BACTERIAS</b>	<b>SIFILIS</b>	CHANCRO O PIEL - MUCOSA INFECTADA	PENETRACIÓN ANAL / VAGINAL - CONTACTO BOCA GENITAL / CONTACTO BOCA ANO
	<b>GONORREA</b>	SECRECIONES DEL PENE - VAGINA - ANO - GARGANTA	PENETRACIÓN ANAL / VAGINAL - CONTACTO BOCA GENITAL / CONTACTO BOCA ANO
	<b>CLAMIDIA</b>	SECRECIONES DEL PENE - VAGINA	PENETRACIÓN ANAL / VAGINAL
<b>PÁRASITO</b>	<b>LADILLAS</b>	CONTACTO DIRECTO PELO PÚBICO	CONTACTO ÍNTIMO PIEL CON PIEL ZONA PÚBICA

Acude a tu centro de salud ante la sospecha de infección de transmisión sexual.

### ANILLO VAGINAL, PARCHE, INYECCIÓN HORMONAL E IMPLANTE SUBDÉRMICO

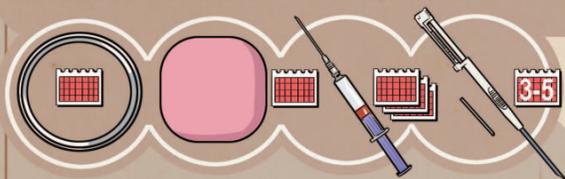
Son también métodos hormonales que impiden la ovulación y con las mismas características de la píldora salvo su uso y duración.

**T- mensual** En el anillo vaginal, las hormonas están en un aro de plástico flexible que se introduce en la vagina, donde pasan a la sangre a través de la mucosa vaginal. La primera vez que se usa se introduce en la vagina al inicio de la menstruación, donde permanece 3 semanas. Se está sin aro durante una semana en la que vendrá el sangrado menstrual y se introduce un aro nuevo al final de la misma, y así mes tras mes. Puntualmente puede sacarse de la vagina pero nunca más de 2 horas.

**T- mensual** En el caso del parche anticonceptivo, el uso es semanal y las hormonas se absorben a través de la piel: se pone un parche diferente cada semana durante 3 semanas en el glúteo, abdomen o parte externa del brazo y se para una semana (3 parches en total al mes).

**T- mensual/trimestral** Para la inyección hormonal, las hormonas pasan directamente a la sangre a través de una inyección, que puede ser mensual o trimestral. La inyección la pone personal sanitario.

**T-3 a 5 años** El implante subdérmico o "barrita" consiste en un pequeño tubo de plástico que se inserta por el personal médico en la zona interna del brazo, donde libera las hormonas durante 5 años.



### CONDÓN MASCULINO

El condón es una funda, generalmente de látex, que se coloca en el pene en erección antes del contacto con vagina, ano o boca y se retira con la eyaculación o el cese del contacto. Es eficaz frente a embarazos no deseados porque no permite el paso de los espermatozoides, y frente a las ITS porque evita el contacto con zonas lesionadas o el intercambio de fluidos portadores de la infección.

No precisa de ninguna atención sanitaria previa, solo requiere una buena conservación hasta su uso (sin calor ni dañarlo), tenerlo a mano y usarlo durante el coito. Se puede adquirir en multitud de sitios, es barato y fácil de aprender a usar. Es compatible con lubricantes de base acuosa y espermicidas. Es el único método no permanente que usan los hombres directamente sobre su cuerpo, aunque tanto chicas como chicos pueden adquirirlo, llevarlo encima e introducirlo en la relación sexual antes del coito sin disminuir el placer de la misma.



### CONDÓN FEMENINO

Consiste en una funda de poliuretano, que se introduce en la vagina antes de la relación coital. Puede introducirse hasta ocho horas antes. También protege de embarazos no deseados e infecciones, aunque es más caro y está disponible en menos sitios que el condón masculino.



El preservativo masculino y femenino son las formas de protección más eficaces frente a las ITS



### DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU O T DE COBRE)

Es un pequeño dispositivo que se coloca dentro del útero y protege de embarazos no deseados por varios mecanismos, principalmente dificultando el paso de los espermatozoides e impidiendo la anidación del óvulo fecundado. Algunos DIUs tienen hormonas de modo que pueden inhibir la ovulación también. Tiene que ser colocado y retirado por personal médico. En ocasiones pueden producirse sangrados menstruales más abundantes o entre menstruaciones.



### ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

Consiste en el uso de tratamientos específicos para situaciones puntuales de emergencia en las que no haya habido un anticonceptivo eficaz. Pueden ser hormonales, en forma de píldoras que se toman hasta 72 horas después del coito de riesgo o hasta 120 horas, impidiendo la ovulación o la fecundación. Cuanto antes se tomen, mejor es su eficacia. Son dispensadas por personal sanitario (farmacia, centro de salud). También existe el DIU de emergencia, que puede ponerse hasta 120 horas después del coito desprotegido.



### MÉTODOS PERMANENTES

Son métodos permanentes la ligadura de trompas y la vasectomía.

## RECURSOS DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA EN BILBAO

**Asociación T4.**  
Atención psicológica, asesoramiento en sexualidad, orientación e información en tratamientos de VIH.  
c/ Alameda de Urquijo 28 4º A. Tfno: 94 422 12 40

**Módulos de asistencia psicosocial en Bilbao:**  
Asesoramiento e implantación de métodos anticonceptivos, revisiones ginecológicas, información IVEs, asesoramiento problemas sexualidad y de pareja.  
• Auzolan. c/ La Naja Tfno: 94 416 36 22  
• Rekalde. c/ Camilo Villabaso 24. Tfno: 94 444 98 59/60.  
• Deusto-San Ignacio. plaza Aoiz s/n. Tfno: 94 475 94 72  
**Módulo de ITS Etxaniz:**  
Consulta sobre infecciones de transmisión sexual.  
Plaza Bombero Etxaniz 1, ambulatorio primera planta.  
Tfno: 94 600 69 69

**Comisión ciudadana anti-sida de Bizkaia.**  
Prueba diagnóstica de VIH rápida y gratuita.  
c/ Dos de Mayo nº 6 1º dcha. Tfno: 94 479 57 79



Patrocinado por



Diseñado y elaborado por la Asociación T4 de Bilbao

