



Forma adecuada de colocar y retirar el diafragma.

Preservativo o condón

Es una funda de goma lubricada que se coloca cuando el pene está erecto. Hay que colocarlo de forma que quede espacio libre en la punta para que se deposite el semen. La mayoría de los que puedes adquirir en farmacias llevan ya incorporado un pequeño depósito para es-



te fin. El hombre, una vez que ha eyaculado, debe sujetarlo por la base con la punta de los dedos para evitar que se desenrolle y salga el semen. Debe retirar el pene antes de que haya desaparecido del todo la erección.

Este método es casi el único que existe para los hombres. No está mal que ellos



Preservativo o condón

también se responsabilicen del embarazo que pueden causar. La ventaja fundamental es que carece de efectos secundarios. Resulta suficientemente seguro si se utiliza correctamente.

Dispositivo intrauterino (espiral)

Los dispositivos intrauterinos son pequeños objetos que se introducen en el útero. Tienen tres efectos:



Dificultan el paso de los espermatozoides hacia las trompas.

Aumentan la movilidad de éstas, dificultando la fecundación.

Impiden la anidación del óvulo en el supuesto de que haya habido fecundación.

Es bastante seguro. Te lo tiene que colocar el médico y permanece entre dos y cinco años, según la clase de DIU que utilices.

El problema de este método son los efectos secundarios. No es muy recomendable para mujeres que nunca han tenido un embarazo, ni para las que han tenido más de cinco. Puede haber rechazo al ser colocado. Es normal que durante los tres primeros meses tengas reglas más abundantes y quizás algo más molestas de lo habitual. Después de transcurrido este tiempo, todo volverá a la normalidad, aunque es posible que tengas alguna pérdida (manchas) entre períodos. Esto no tiene mayor importancia.





Varios tipos de dispositivos intrauterinos.



Dispositivo intrauterino colocado.

Antes de la colocación hay que comprobar que no tienes ninguna infección del útero o vagina. El médico te lo colocará cuando estés menstruando, ya que entonces hay seguridad de que no estás embarazada y, además, el cuello del útero está más abierto.

Cuando tienes el DIU puesto debes controlar más estrechamente que nunca cualquier pequeña infección vaginal, ya que, al haber contacto entre la vagina y el útero a través del hilo del DIU, puede haber complicaciones. Si sientes escozor en la vagina o flujo maloliente, debes ir al médico. No es conveniente usar tampones durante la regla, pues



podrían enrollarse en el hilo. Después de cada regla puedes comprobar, introduciendo tus dedos en la vagina, que el hilo permanece en su sitio, y, por tanto, también el DIU. Se trata de un método eficaz y cómodo.

La píldora

Es un medicamento compuesto por dos sustancias: estrógenos y progesterona sintéticos similares a las hormonas femeninas. Estas sustancias se expanden a través de la sangre por todo el cuerpo, impidiendo que los ovarios produzcan un óvulo. Por tanto, no puede haber fecundación. Es el método más seguro y no interfiere para nada en las relaciones sexuales.

Sin embargo hay que tener en cuenta:

Que las mujeres con trastornos circulatorios y cardiovasculares (desde varices hasta hemorragia cerebral) no deben tomarla.

Tampoco las que tienen trastornos de





Varios tipos de píldoras.

hígado o vesícula, ni las que padecen diabetes.

Hay que tomarla siempre bajo control médico.

Normas para su uso correcto:

No tomarla sin previo examen médico.

Los envases suelen ser de 21 pastillas: hay que tomar la primera el 1.º ó 5.º día de la menstruación, y las siguientes cada día a la misma hora, aproximadamente.

Al terminar el envase, se descansa durante siete días, fecha a partir de la cual se debe empezar a tomar el siguiente envase. Durante esos siete días aparece la menstruación.



Si un día te olvidas de tomar la pastilla a la hora de costumbre, debes tomarla en las doce horas siguientes y tomar la de ese día a la acostumbrada. Si pasan más de doce horas, la seguridad ya no está garantizada. Continúa con el envase, pero utiliza un método complementario ese mes.

Durante la semana de descanso entre caja y caja sigues estando protegida.

En caso de vómitos o diarrea fuerte en las horas siguientes a la toma de la píldora, es conveniente tomar otra.

Debes avisar al médico de que estás tomando la píldora en el caso de que hayas de ser intervenida quirúrgicamente.

Existen medicamentos que no debes tomar a la vez que la píldora: Ampicilina (antibiótico), Rifampicina (antituberculoso), barbitúricos y antiépilépticos. Consulta a tu médico. El alcohol en grandes cantidades está contraindicado porque interfiere la acción de la píldora.



A partir de los treinta y cinco años y especialmente en mujeres fumadoras y obesas, se desaconseja este método.

Lo que es fundamental es utilizar este sistema con control médico serio y durante períodos no superiores a cinco años.

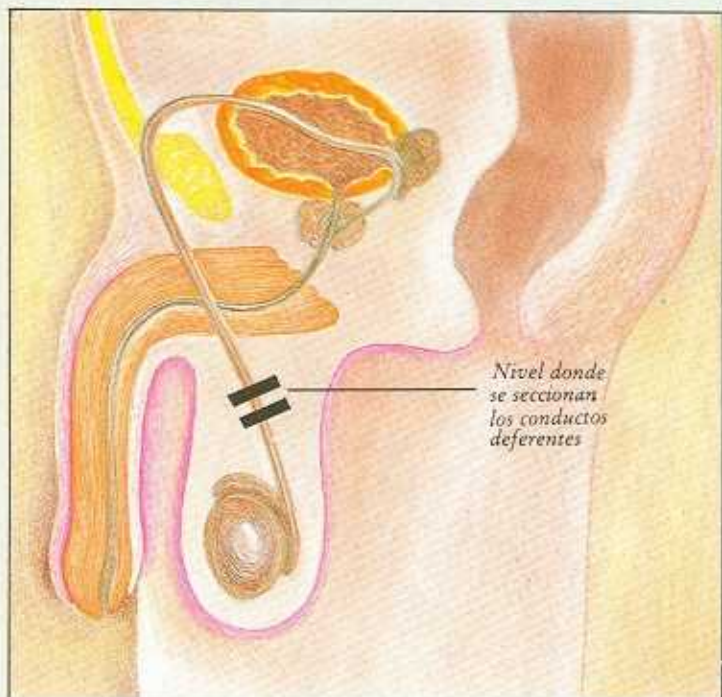
La esterilización: un método definitivo

Ha sido despenalizada en junio de 1983.

La esterilización masculina se llama vasectomía y la femenina ligadura de trompas.

La vasectomía consiste en quitar una pequeña parte del tubo que lleva los espermatozoides desde los testículos, donde se forman, de manera que el líquido que se emite en la eyaculación no lleva espermatozoides. No tiene efectos secundarios. No interfiere en la relación sexual, ni en la capacidad de erección, libido, etc. Se trata de una intervención sencilla, que puede molestar durante un

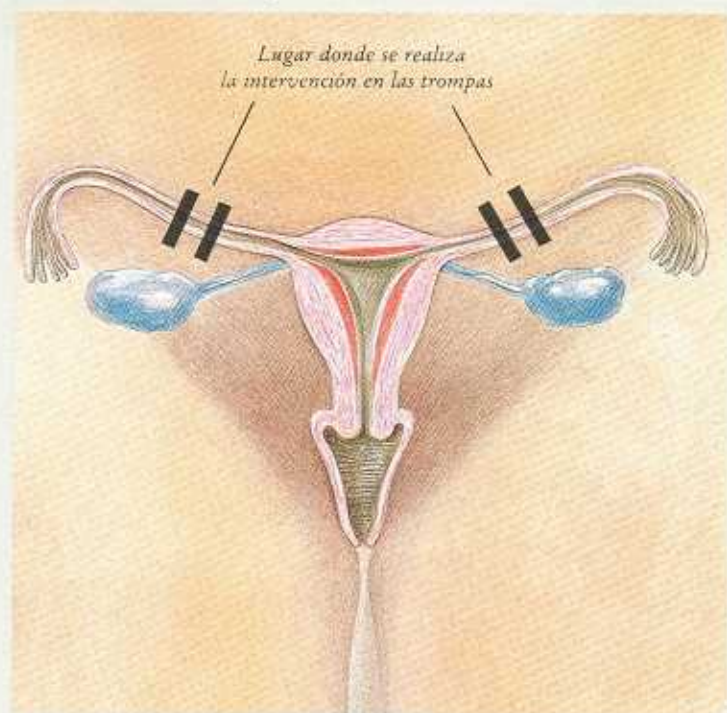




Vasectomía.

par de días. Hasta pasadas varias semanas el semen continuará teniendo espermatozoides, por lo que debe utilizarse en estas primeras semanas otro anticonceptivo complementario. Está en experimentación la forma de hacer reversible este método, y en algunos casos se consigue.





Ligaduras de trompas.

Ligadura de trompas. Consiste en cauterizar o cortar las trompas de falopio, de manera que queda cerrado el paso a los óvulos y espermatozoides. Actualmente, la intervención es sencilla y sólo requiere un par de días de hospitalización.

La mujer continúa con su ciclo hormo-



nal, sus reglas y sus óvulos, lo único que ocurre es que, al encontrar éstos el camino cerrado, se reabsorben. No interfiere en la libido, ni en las relaciones sexuales.

Si tienes ya varios hijos, o la idea muy clara de que no deseas tener más, puedes utilizar este sistema y te evitarás muchos problemas.

Existe una posibilidad para casos excepcionales y de mucho apuro: *la píldora del día siguiente*. Es un compuesto hormonal fuerte que, tomado o inyectado durante las cuarenta y ocho horas siguientes a un coito efectuado sin protección, impide la anidación del óvulo en el caso de que haya sido fecundado. Debe recetarlos un médico/a y ser utilizado sólo muy excepcionalmente, pues la dosis de hormonas es muy alta y puede haber efectos secundarios. En caso de violación, aparte de la denuncia que hagas en comisaría, debes acudir a un centro médico para que te reconozcan y certifiquen el hecho. Puedes pedir que te receten dicho medicamento.



Exige información a tu médico/a

Piensa detenidamente qué método te interesa más utilizar en cada etapa de tu vida. Una vez tomada la decisión, defiende tu derecho a vivir una sexualidad sana, sin miedo a consecuencias no deseadas.

Señalamos a continuación tres publicaciones que pueden suministrarte información complementaria:

DEXEUS, Santiago: «Anticonceptivos y control de la natalidad». La Gaya Ciencia. Barcelona, 1977.

NANCY McKEITH y OTRAS: «Manual de la Salud de la Mujer», Ed. La Sal, Barcelona, 1983.

INTEGRAL MONOGRAFICO N.º 10: «Todos los métodos naturales de control de la concepción».

CASTELLS, Eugeni: «El derecho a la contracepción. Los métodos anticonceptivos y sus indicaciones». Ediciones Rol, Barcelona, 2.ª edición corregida, 1982.



SEXUALIDAD

¿Qué es la sexualidad?

Eso que te inquieta, que tantas veces te preocupa; algo que te atrae, que te gusta o que no te acaba de convencer. Se trata de algo difícil de definir. Tiene que ver con la salud. Con tu cuerpo. Con tu estado de ánimo. Con tus ideas. Con las de otras personas. Con el sexo.

Es una parte importantísima en nuestra vida. ¿Quién no ha tenido alguna vez «problemas sexuales»?

La sexualidad la sentimos, la vivimos, pero no es fácil hablar de ella. Porque no hay normas iguales para todos/as. Porque cada uno/a la vive de una manera.

Podemos hacernos una idea de lo que es la sexualidad diciendo lo que no es.



La sexualidad no es únicamente:

Un instinto biológico que sirve para la reproducción. Desde que nacemos somos sexuados. El bebé siente placer al chupar. Desde muy pequeños/as los/as niños/as se «masturban» —disfrutan acariciando sus genitales—. También las personas muy mayores tienen impulsos sexuales.

El coito: la penetración del pene en la vagina. Hay muchas otras formas de expresar la sexualidad. Hay caricias, besos que nos hacen disfrutar y comunicarnos con otra persona. Todas las sensaciones que entonces tenemos son sexuales.

Tener relaciones sexuales con personas de otro sexo. Se puede conseguir placer con el propio cuerpo o con personas del mismo sexo, porque también de esta forma se pueden obtener sensaciones gozosas. Incluso con la imaginación. Casi todo el mundo tiene fantasías sexuales.



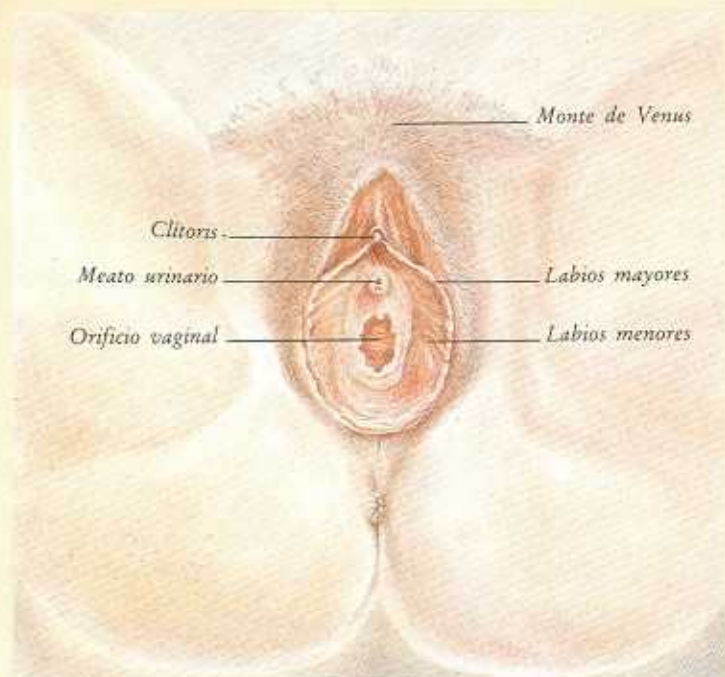
Tenemos derecho al placer

Muchas mujeres han sido educadas como si no tuvieran posibilidad de disfrutar con su sexo, como si éste sólo sirviera para tener hijos y ser utilizado por los hombres. Pero las mujeres, como los varones, pueden disfrutar de su sexualidad, que, gracias a los anticonceptivos, no está forzosamente unida a la reproducción.

La idea de que el único órgano sexual de la mujer es la vagina todavía está muy extendida, pero las mujeres, además de vagina, tienen clítoris. Es un pequeño órgano recubierto por un pliegue de los labios menores y que es muy sensible. Muchas mujeres lo conocen y lo tienen siempre en cuenta en sus juegos sexuales. Pero hay todavía muchas que no conocen su existencia ni sus posibilidades.

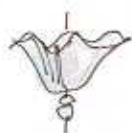
Además de los órganos genitales, hay otras partes de nuestro cuerpo capaces de hacernos disfrutar: los pechos, las ro-





Organos genitales externos femeninos

dillas, los muslos, las manos, la nuca, las orejas, las nalgas, el cuero cabelludo... etc. Todas las zonas son sensibles. Sólo es necesario descubrirlas, relajarse, buscar el placer, dejarse llevar... Dar y recibir caricias. También es muy excitante observar el placer de la otra persona. Buscar distintas formas de procurárselo y participar en él. Y somos muy

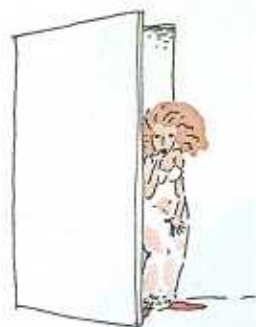


capaces; sólo hay que quererlo, quitarse el miedo, decirle al otro lo que nos gusta y estar dispuesta a descubrir un mundo nuevo.

La frigidez

Es no gozar sexualmente. No tener nunca ganas.

Durante mucho tiempo se ha pensado que las mujeres eran frías. No podían tener orgasmo ni disfrutar con el sexo... Lo que pasa realmente es que «dejarse usar» por el marido los sábados por la noche y a oscuras resulta muy aburrido, que también los hombres están reprimidos y no saben cambiar su juego. No saben qué hacer, ni cómo... Lo que pasa es que hablamos muy poquito cuando hacemos el amor, que no nos atrevemos a decir lo que nos gusta y lo que no nos gusta. Lo que pasa, es que nos dijeron que el sexo es malo, que es una obligación y que sólo consiste en que el hombre se desahogue...



Hay muy pocas mujeres con trastornos psíquicos graves que no puedan gozar, tener orgasmo. El orgasmo es cuando todo estalla y el cuerpo entero disfruta intensamente.

Antes se creía que las mujeres «decenas» no debían sentirlo. Ultimamente se ha convertido en una obligación. Ni lo uno ni lo otro. Se puede tener un orgasmo o no tenerlo y disfrutar igualmente. Puede haber temporadas en que disfrutes más y otras en las que menos. Todo es posible. Todo vale, excepto quedarte con una sensación desagradable, de angustia... es decir, mal. Si te quedas así a menudo, busca ayuda.

La sexualidad cambia con el tiempo, las circunstancias, la compañía, el estado de ánimo... No hay normas ni comportamientos «normales» o «anormales». Hay personas con distintas apetencias, sensibilidad, circunstancias...

Busca lo que te gusta. Atrévete. Expresa tus deseos. Habla de tus experiencias



con otras mujeres. No arrincones el sexo en el cuarto oscuro.

Los Centros de Planificación Familiar y de Salud o de Orientación Familiar, además de informarte acerca de los métodos anticonceptivos que puedes utilizar, asesoran acerca de los problemas relacionados con la sexualidad.



«En este momento no es posible definir íntegramente la sexualidad de forma aceptable para todos los países, pero cualquier persona tiene derecho a recibir información sexual y a optar por unas relaciones sexuales tanto para el placer como para la procreación.»

«En el contexto de los esfuerzos para aumentar los conocimientos sobre las cuestiones sexuales, habría que recurrir a los medios de comunicación social (radio, TV, periódicos y revistas populares). Estos medios de comunicación son los más eficaces para transmitir información al mayor número posible de personas.»

Conclusiones y recomendaciones de la sesión de trabajo sobre sexualidad efectuada por un grupo de expertos de la Oficina Regional Europea de la OMS (Copenhague, 9 y 10 de noviembre de 1983).





**Fundación
para la Promoción
de la Mujer**

**Tels: 62-1800/62-1066/62-2011
Fax: 62-1855 Apartado 8926, Zona 5 Panamá**



MINISTERIO DE ASUNTOS SOCIALES

Instituto de la Mujer



MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

Diseño: Rosaura Marquinez, Eugenia Alcorta. Fotografías: Consuelo Cueto, Teresa Mialet. Ilustraciones científicas: Justo Barboza. Ilustraciones narrativas: Asun Balzola. Impresión: Monterreina. Madrid. D. L.: M. 37.659-1993. N.I.P.O.: 378-92-010-3.