Movilidad humana, sexualidad y autocuidado

La sexualidad es una dimensión muy importante en nuestras vidas. **¡Todas las mujeres tenemos derecho a decidir libremente sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad!**

En contextos de **movilidad humana** los aspectos vinculados a la sexualidad, la higiene y el autocuidado de las mujeres se ven significativamente alterados.

¡Aquí te brindamos algunas orientaciones para la prevención!

Movilidad humana: *es cuando te estás trasladando de un lugar a otro, ya sea para permanecer en el lugar de destino o para entrar y salir con frecuencia.*

Higiene íntima femenina

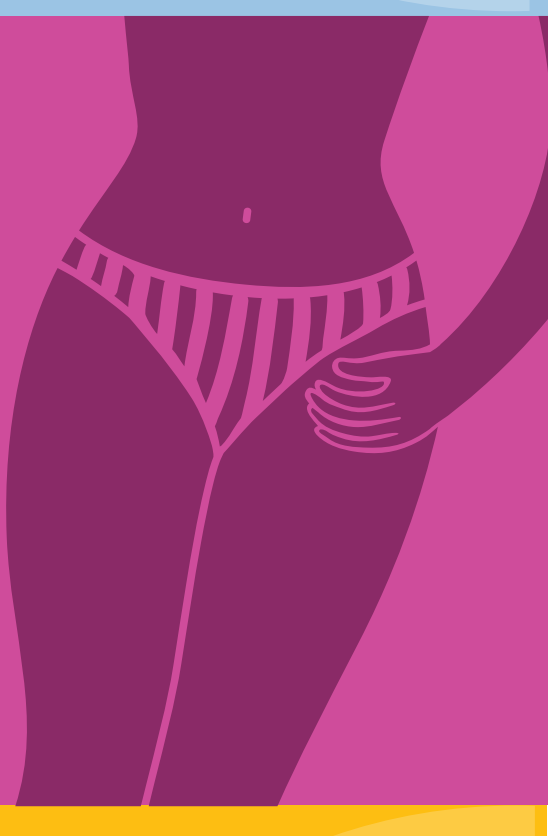
El cuidado e higiene íntima de las mujeres es un aspecto muy importante para su salud y sexualidad. Aquí te brindamos algunas orientaciones:

- Preferiblemente, lava tus manos y zona genital antes y después de tener relaciones sexuales. Procura que la persona con quien tendrás relaciones sexuales también lo haga.
- Evita el uso de productos perfumados, pueden generar irritaciones y ocultar el mal olor de una afección que requiera tratamiento.

Higiene íntima femenina

Evita:

- Duchas vaginales.
- Esponjas para limpiar la zona genital.
- Ropa interior de nylon o que no sea de algodón.
- Óvulos, cremas y medicamentos autoadministrados.
- Pantalones y ropa íntima muy ajustada.
- Humedad en tu ropa íntima.



Higiene íntima femenina

Te recomendamos:

- Límpiate siempre de adelante hacia atrás para no arrastrar gérmenes desde el ano hasta la vagina.
- Cambia la ropa interior a diario.

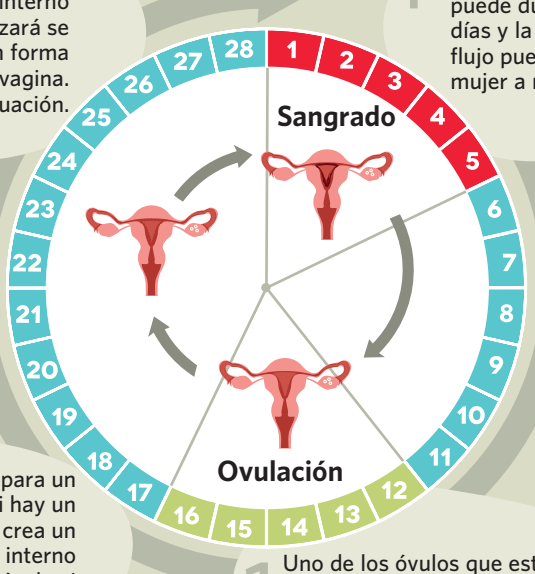
La menstruación

El período o la regla es un evento generalmente mensual, que es natural, saludable, propio de la mujer y evidencia que su sistema reproductivo tiene capacidad para gestar hijos o hijas. La primera menstruación (o menarquia) aparece normalmente entre los 8 y 18 años.

Desde la primera regla hasta la última, las mujeres menstrúan cada cierto periodo de tiempo, más o menos regular, a lo largo de los años. Este ciclo dura en la mayoría de las mujeres entre 21 y 35 días.

La menstruación se debe manejar sin ningún tipo de miedo o vergüenza.

El ciclo de la menstruación



1 Uno de los óvulos que están en el ovario se madura y se desprende, ingresa a las trompas de falopio y luego al útero (OVULACIÓN).

2 El útero prepara un albergue por si hay un embarazo, se crea un revestimiento interno que recibirá al óvulo si es fecundado por un espermatozoide.

3 Entre el día 21 y 35, si no hubo fecundación, este revestimiento interno que no se utilizará se expulsa, saliendo en forma de sangre por la vagina. Esta es la menstruación.

4 La menstruación puede durar de 1 a 7 días y la cantidad de flujo puede variar de mujer a mujer.

¿Qué experimentamos cuando tenemos la menstruación?

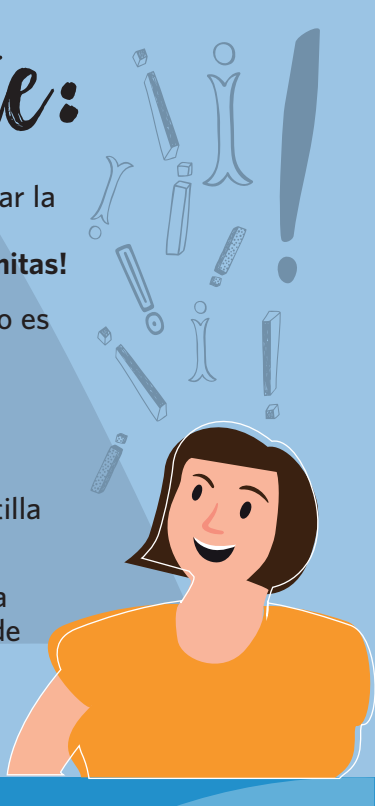
La menstruación es un proceso natural en las mujeres. No debe generar ni vergüenza, ni temor, ni desagrado. Cuando tenemos la regla ocurren algunos cambios hormonales que cada mujer vive de forma diferenciada. Algunas cosas que pueden ocurrir son las siguientes:

- Cambios en el estado de ánimo (sentirse más activas o más calmadas, sensibles o irritables).
- Cólicos.
- Dolor de cabeza.
- Calambres.
- Estreñimiento o diarrea.

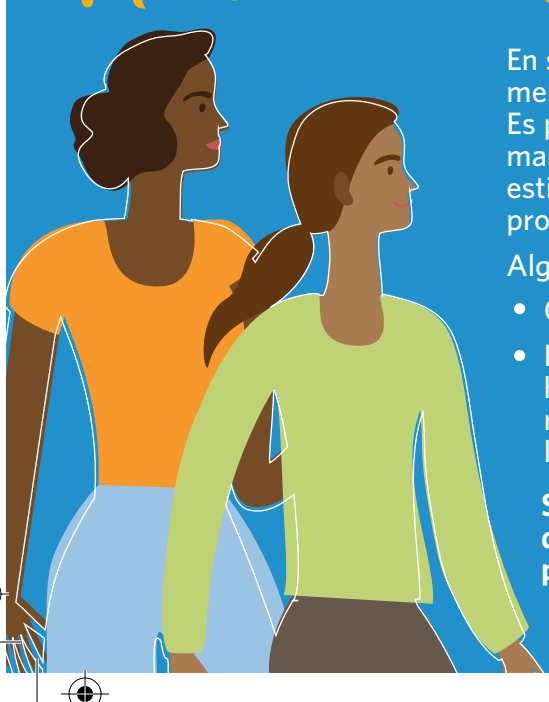
Lo más frecuente es que estos síntomas aprendemos a manejarlos e incorporarlos a la normalidad de nuestras vidas.

Atenta a lo siguiente:

- No hay ninguna razón para descalificar, subvalorar o ridiculizar la opinión o actuación de las mujeres o sus cambios de ánimo a partir del hecho de tener la regla o menstruación. **¡No lo permitas!**
- Si tu regla o menstruación dura más de lo normal, el sangrado es muy abundante, los dolores son inmanejables y persistentes, debes acudir a un centro de salud.
- Si sientes mucho dolor o cólicos puedes colocar una botellita con agua caliente en tu vientre, encima de la ropa para no quemar tu cuerpo. Si no eres alérgica, puedes tomar una pastilla para el dolor.
- Mantener relaciones sexuales consentidas con la regla es una decisión personal, debe tomarse en cuenta que la presencia de sangre en la vagina aumenta el riesgo de transmisión de ITS/VIH, por lo tanto, se recomienda el uso correcto del condón.



Menstruación y movilidad humana



En situaciones de **movilidad humana**, el manejo de la menstruación puede tener algunas complicaciones. Es posible que se presenten irregularidades como manchas, o que se adelante o se atrase de la fecha estimada incluso podría estar ausente por un tiempo prolongado.

Algunas dificultades pueden ser:

- Conseguir toallas sanitarias, tampones, etc.
- Encontrar baños seguros y privados tanto para la higiene personal como para lavar la ropa, toallas reusables, copa menstrual, etc., y deshacerse de la basura.

Si estás en esta condición, busca apoyo, habla de tus necesidades con otras mujeres para que puedan ayudarte.

Higiene menstrual

Los productos disponibles en el mercado para el manejo de la regla varían en costo. Los más comunes son:

- **Toallas de tela reutilizables:** son absorbentes y se acomodan entre la piel de la zona vaginal y la ropa interior. Se lavan y se secan para volverlas a usar.
- **Toallas desechables:** son las más comerciales, se adhieren a la ropa interior y generalmente deben cambiarse al menos cada 4 horas.
- **Los tampones:** pequeñas compresas de algodón que se introducen en la vagina acomodándose en el fondo de ella y absorben la sangre.
- **La copa menstrual:** es de silicona, se usa al fondo del canal vaginal recogiendo la sangre directamente. Se lava y se puede volver a usar.

Higiene menstrual

- El uso de cualquiera de esos productos (toallas, tampones o copa menstrual) debe incluir buenas prácticas de higiene (lavado de manos antes y después) y aseo general de tus genitales.
- Anota el primer día en el calendario de tu menstruación y los días que dura, llevar un registro te ayudará a prepararte. Cada cuerpo es diferente.
- Cuando notes algún indicio de la llegada de la regla, prepárate. Estos cambios pueden ser manchas o cambios de olor y textura en el flujo vaginal.
- Puedes usar papel higiénico o protector diario cuando evidencies algún cambio físico que te alerte la inminente llegada de la regla y así evitar manchar tu ropa.

Menstruación y fertilidad

¡Alerta!

Debes saber que antes de la llegada de la primera regla ya puedes ser fértil y quedar embarazada en cualquier momento, incluso en tu primera relación sexual, si no usas métodos anticonceptivos seguros.

Como un método de prevención de embarazo, algunas mujeres evitan tener relaciones sexuales en los días fértiles (método del ritmo), sin embargo, **NO es recomendable**, porque es poco seguro.

¿Cómo evitar un embarazado no deseado?

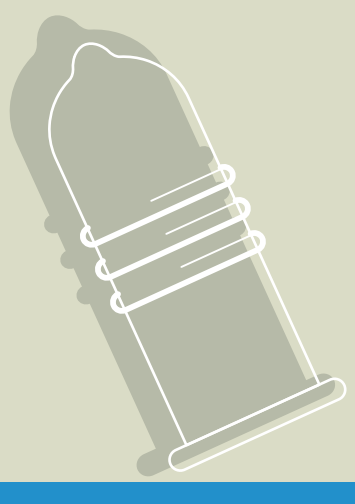
La mejor manera de evitar un embarazo no deseado es utilizando métodos anticonceptivos. Mencionamos aquí los más comunes.

- Condones masculinos y femeninos.
- Píldoras o pastillas anticonceptivas.
- Inyecciones anticonceptivas.
- DIU o T de cobre.
- Implantes.

Algunos de estos métodos se encuentran en farmacias y/o centros de salud. A partir de los 14 años puedes acceder a ellos, recibiendo orientación en un centro de salud.

No necesitas el permiso de tu pareja. **¡Es tu decisión!**

Prevención de Infecciones de Transmisión Sexual y VIH/SIDA



El único método para prevenir las infecciones de transmisión sexual y el VIH es el preservativo o condón (masculino o femenino) el cual debe usarse de principio a fin durante una relación o acto sexual vaginal, anal u oral.

¡No te confundas! La higiene íntima femenina cotidiana cuando se tiene la regla y cuando se van a tener relaciones sexuales, es fundamental para la salud de la mujer; sin embargo, esta práctica no previene las infecciones de transmisión sexual ni el VIH/SIDA.

¿Cómo prevenir el embarazo y el VIH/SIDA en caso de violencia sexual?

Si viviste una situación de violencia sexual (violación), debes acudir lo más pronto posible a un centro de salud, y estar muy atenta a lo siguiente:

- No te bañes, ni laves o cambies antes de acudir a la revisión médica.
- No te deshagas de la ropa.
- Debes recibir anticoncepción de emergencia antes de las primeras 72 horas luego del hecho.
- Debes recibir tratamiento contra el VIH/SIDA y las Infecciones de Transmisión Sexual en las primeras 72 horas.
- Explica con detalle lo ocurrido y solicita apoyo psicológico y legal.

Una violación es un atentado terrible contra la dignidad e integridad física, emocional y psicológica de niñas, niños, adolescentes y mujeres. Nunca, absolutamente nunca es responsabilidad de las víctimas.

¡Todo lo que sucede en nuestro cuerpo debe ser una decisión propia!

¡Conocer y apoyarnos mutuamente como mujeres nos ayuda a enfrentar de mejor manera las situaciones difíciles!

¡No estás sola!

Acude a las organizaciones sociales e instituciones públicas que pueden brindarte orientación y apoyo.

UNFPA

ONUSIDA
PROGRAMA CONJUNTO DE LAS NACIONES UNIDAS SOBRE EL VIH/SIDA

Nosotras nos cuidamos

Higiene femenina, menstruación, sexualidad y movilidad humana

UNFPA

Fondo de Población de Naciones Unidas - Venezuela