

Cartilla 10

*Disfrute sano,
placentero y
responsable de la
sexualidad*



©Defensoría del Pueblo, 2013
©Plan Nacional en Materia de Derechos Sexuales y Reproductivos
©Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA)

Centro Financiero Latino,
pisos 26, 27, 28 y 29
Av. Urdaneta. Caracas.
0212 5053078 / 5053074

PÁGINA WEB:
www.defensoria.gob.ve

Gabriela del Mar Ramírez
**DEFENSORA DEL PUEBLO
DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA**

REDACCIÓN Y EDICIÓN:
Dirección de Materias
de Especial Atención.
Dirección General de Promoción y
Divulgación en Derechos Humanos.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:
Carlos Herrera

ILUSTRACIONES:
Iván Lira

CORRECCIÓN:
Marianny Sánchez

PRODUCCIÓN EDITORIAL
Coordinación de Publicaciones
de la Defensoría del Pueblo

AGRADECIMIENTO ESPECIAL:

Por la participación en grupos focales a los y las estudiantes de las siguientes instituciones:

- Liceo Simón Bolívar
- Grupo de la Brigada Juvenil Pérez Bonalde
- Grupo del Ministerio del Poder Popular para la Juventud
- Escuela Comunitaria Luisa Goiticoa
- Unidad Educativa Distrital Hernández Parra
- Escuela Técnica Comercial Robinsoniana Juan España
- Escuela Técnica de Seguridad y Defensa Civil Jorge Murad Sayeed
- Unidad Educativa Paují

DEPÓSITO LEGAL: lf92420133232038

ISBN: 978-980-6648-32-6

Se terminó de imprimir en agosto de 2013
Caracas, Venezuela

Cartilla 10

Disfrute sano, placentero y responsable de la sexualidad



Fondo de Población
de las Naciones Unidas



**DEFENSORÍA
DEL PUEBLO**

Conocer, explorar y estar alerta a las señales de cambio de tu cuerpo son factores clave para vivir intensamente tu vida sexual.

La sexualidad convoca el placer, la salud y la vida, debes cuidarla y disfrutarla de manera responsable.

Las y los adolescentes que decidan vivir una sexualidad sana, placentera y responsable deben tener en cuenta que existen riesgos en el momento de la práctica sexual, que pueden llevarte a atentar contra tu salud y la de tu pareja.



Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

Son causadas por hongos, bacterias, parásitos y virus. Se transmiten de una persona infectada a una sana a través del contacto sexual (vaginal, oral, anal), contacto con la piel infectada y el intercambio de fluidos corporales (semen, fluido vaginal y sangre), representando un riesgo para tu salud integral y la de tu pareja.

Algunas de las ITS son:

| ITS | SÍNTOMAS |
|----------|---|
| Clamidia | Es una infección causada por un tipo de bacteria, se cura con tratamiento. Algunos síntomas son ardor al orinar, ganglios inguinales grandes y dolorosos, en las mujeres fluidos vaginales y sangrado vaginal fuera de la menstruación, en los hombres líquido blanco o amarillento que sale por el pene. |

ITS

SÍNTOMAS

Herpes genital

La causa un virus, no se cura. Se pueden presentar pequeñas y dolorosas ampollas en los genitales y la boca, picazón y ardor antes de que aparezcan las ampollas, desaparecen y pueden aparecer pero todavía se tiene herpes. Algunas personas no presentan síntomas.

Hepatitis B

Es un virus que permanece en sangre, se trata pero no se cura. Muchas personas no presentan síntomas o estos son leves como gripe, cansancio, coloración amarillenta de la piel (ictericia), dolor en el abdomen, orina oscura, excremento de color blanco. Este virus se puede prevenir con la colocación de la vacuna contra hepatitis B (3 dosis).

ITS

SÍNTOMAS

Virus de Papiloma Humano (VPH)

Es un virus que no tiene cura, pueden no presentar ningún síntoma o aparecer pequeñas verrugas a nivel de los genitales y el ano, que no desaparecen sin tratamiento, se puede sentir ardor y picazón alrededor de los genitales.

Gonorrea

Es causada por bacterias, se debe cumplir tratamiento, puede presentarse con ardor al orinar acompañado de secreción espesa amarilla o blanca que sale por la uretra o por la vagina, las mujeres pueden tener calambres en la parte baja del abdomen.

ITS

SÍNTOMAS

Tricomoniasis

Es un hongo que se cura con tratamiento. Los síntomas que presenta son: picazón y flujo amarillento y verdoso de mal olor en la vulva e irritación y picazón en el pene.

Sífilis

Es una bacteria, pasa por varias etapas, en la primera aparecen una o más llagas de color rojizo-café en la boca, genitales, senos o dedos. No duelen, pueden durar unas semanas y luego desaparecen, pero la persona sigue infectada si no se ha tratado. En la segunda y tercera etapa puede avanzar y presentar salpullido, manchas en la planta de los pies y palmas de las manos. Se tiene que recibir tratamiento en los primeros síntomas para evitar que avance.

Tú puedes evitar las ITS

- La decisión de tener o no prácticas sexuales es tu derecho, sin presión ni violencia.
- Decide realizarte exámenes médicos periódicamente de detección de ITS.
- Conversa con tu pareja para saber si alguno de los dos ha tenido ITS, o si se han hecho pruebas de ITS. La comunicación es importante.
- Observa tu cuerpo y el de tu pareja ante alguna señal de cambio.
- Usa un condón para cada práctica sexual (vaginal, anal u oral).
- Si estás embarazada, acude a tus controles prenatales para evitar cualquier riesgo.

Riesgos que facilitan las ITS

- *No usar condón en cada práctica sexual oral, vaginal o anal.* Este es el principal comportamiento de riesgo, ya que el preservativo es el único mecanismo que puede evitar este tipo de infecciones.
- No acudir a consulta médica cuando se observa algún síntoma.
- Usar agujas, hojillas, tijeras o piercings contaminados, o transfusiones de sangre sin controles efectivos, entre otros.
- Las ITS también pueden transmitirse de la madre infectada a su bebé durante el embarazo, el parto o la lactancia materna.

A continuación te indicamos algunos de los síntomas más frecuentes, en especial en tus genitales:

| SEÑALES DE ALERTA DE ITS | |
|---|--|
| LAS ADOLESCENTES | LOS ADOLESCENTES |
| Flujo vaginal anormal, fuerte olor, picazón, ardor | Secreción por el pene no derivada de la excitación |
| Dolor en la parte baja del vientre y durante prácticas sexuales | Dolor u ardor al orinar o eyacular |
| Verrugas: una o varias | Verrugas: una o varias (Pene, ano o garganta) |
| Llagas o úlceras (vagina, ano o garganta) | Llagas o úlceras (pene, ano o garganta) |

**Si presentas algunos de estos síntomas acude al especialista.
NO TE AUTOMEDIQUES**

Consecuencias de las ITS

- ▶ Si la infección no es diagnosticada o tratada, la transmite a su pareja sexual.
- ▶ Las infecciones pueden lesionar los órganos sexuales causando esterilidad.
- ▶ Algunas infecciones, como VIH, hepatitis B y sífilis ponen en riesgo tu vida si no son diagnosticadas y tratadas a tiempo.
- ▶ Generán deformidades, malformaciones, anemias y hasta la muerte del feto al nacer.
- ▶ Algunos tipos de VPH se asocian con el cáncer de cuello uterino, cáncer vulvar y cáncer del pene.

El VIH y el SIDA

El VIH es el Virus de Inmunodeficiencia Humana, mientras que el SIDA es el Síndrome De Inmunodeficiencia Adquirida y constituye la etapa final de la infección causada por el VIH.

El VIH entra en el cuerpo de los seres humanos y se multiplica, causando la disminución de las defensas del organismo contra las otras enfermedades. Cuando te infectas, en la mayoría de los casos no presentas ningún síntoma, desde ese momento eres seropositivo o portador del VIH y puedes transmitirlo.

Cuando manifiestas los síntomas tienes SIDA y puedes llegar a morir.

El VIH puede transmitirse:

**El VIH PUEDE
TRANSMITIRSE POR**



**Tener prácticas
sexuales con varias
parejas
sin protección.**

**El VIH PUEDE
TRANSMITIRSE POR**



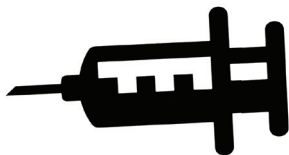
**Secreción vaginal,
semen
y menstruación**

**El VIH PUEDE
TRANSMITIRSE POR**



**Consumo de drogas
(alcohol y estimulantes)
que disminuyen
la percepción de riesgo**

**EI VIH PUEDE
TRANSMITIRSE POR**



**Compartir jeringas,
agujas u objetos
cortantes que tengan
contacto con la sangre**

**EI VIH PUEDE
TRANSMITIRSE POR**



**Práctica sexual
vaginal, oral o anal
sin protección**

**EI VIH PUEDE
TRANSMITIRSE**



**De la madre al bebé,
durante el embarazo,
el parto o el
amamantamiento**

**EI VIH PUEDE
TRANSMITIRSE POR**



**Transfusión
de sangre,
generalmente
no aprobada**

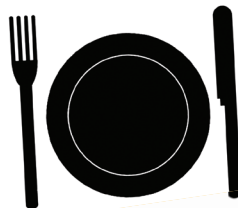
El VIH no se transmite:

**EI VIH NO
SE TRANSMITE POR**



Abrazos y caricias

**EI VIH NO
SE TRANSMITE POR**



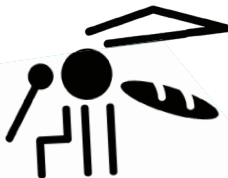
**Compartir
cubiertos y vasos**

**EI VIH NO
SE TRANSMITE POR**



**Usar el mismo baño
o piscina**

**EI VIH NO
SE TRANSMITE POR**



**Picaduras
de insectos**

**EI VIH NO
SE TRANSMITE POR**



**Besos, saliva,
lágrimas, orina
ni sudor**

Previendo el VIH...

- ▶ Manteniendo sexo seguro en todas las prácticas sexuales.
- ▶ Realizando transfusiones de sangre solamente en instituciones de salud reconocidas oficialmente.
- ▶ No compartiendo jeringas, agujas y objetos cortantes que entren en contacto con la sangre.
- ▶ Toda embarazada debe hacerse el examen de VIH. En caso de resultar positivo, debes acudir a un centro de salud para que te informes sobre cuáles exámenes y tratamientos debes recibir.

**Usa condón en cada práctica sexual,
evita contraer ITS/VIH Sida**

¿Cómo saber si tengo VIH?

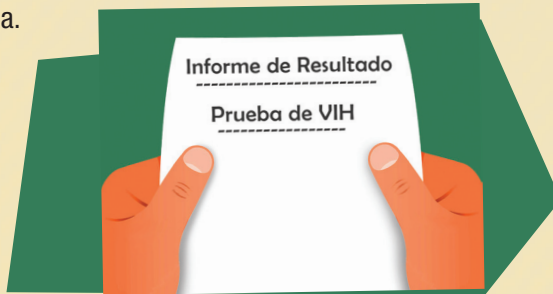
Realízate el examen de VIH en un centro de salud. Esta prueba es conocida como *Elisa* y revela la presencia de anticuerpos del VIH adquirido. Recién adquirido el virus, la prueba puede dar negativa debido al llamado “periodo ventana” por lo que debes repetírtelo cada tres meses hasta un año después.

PARA SABER MÁS

El período que se produce desde la entrada del virus al organismo hasta que los anticuerpos son detectados en la sangre se llama "período ventana". Durante este tiempo, el VIH está activo; por ello, aunque la prueba no pueda detectar los anticuerpos producidos por el organismo, el virus sí puede ser transmitido a otra persona

¿Qué hacer si tienes VIH?

- ▶ Es una noticia que emocionalmente te afecta, debes afrontarla y tomar medidas para continuar con tu vida.
- ▶ Busca apoyo de tu familia, amigos y amigas.
- ▶ Debes iniciar un control médico con exámenes y tratamientos.
- ▶ Debes llevar una vida saludable con buena alimentación y ejercicio.
- ▶ Debes utilizar el condón para no exponerte a más infecciones ni transmitir el virus.
- ▶ Actualmente, si vives con VIH, existen terapias anti-retrovirales (ARV) como tratamiento, que te ayudan a tener una mejor calidad de vida.




**Infórmate,
es tu derecho**



Directorio de instituciones donde buscar información:

Maternidad Concepción Palacios



- ▶ Servicio Integral de Adolescentes: Planificación familiar, embarazo de alto riesgo, ginecología.
- ▶ Dirección: Av. Principal de San Martín. Caracas.
- ▶ ☎ 0212.451.84.19/ 451.42.31
- ▶  Maternidad Concepción Palacios

Centro de Estudios de la Mujer




Universidad Central de Venezuela / CEM UCV:

- ▶ Realiza, promueve y fomenta la investigación, la formación, la difusión y la interacción con la sociedad sobre la problemática de la mujer, sus derechos y la equidad e igualdad de género.
- ▶ Servicios: Orientación psicológica y legal relacionada a la violencia contra las mujeres, talleres, charlas, foros, asesoramiento en temas sobre la problemática de la mujer.
- ▶ Página web: www.cem-ucv.org.ve.
- ▶ Dirección: Centro Comercial Los Chaguaramos, piso 10, Ofic. 10-4. Los Chaguaramos, Caracas 1041A, Venezuela
- ▶ ☎ (0212)-334.5456 / (0212)-693.3286


Cruz Roja Venezolana

- ▶ Atención psicológica
- ▶ Dirección: Avenida Andrés Bello. Edif. Cruz Roja, Caracas.
- ▶  Cruz Roja de la Juventud Venezuela
- ▶  (0212)-05712266/3154

Prosalud:

- ▶ Información en educación sexual sobre: anticoncepción, embarazo adolescente, infecciones de transmisión sexual (ITS), salud sexual, derechos sexuales, proyecto de vida, diversidad sexual, violencia, doble protección.
- ▶ Página web: www.prosalud.org.ve.
- ▶  @ProsaludV
- ▶  Prosalud Venezuela
- ▶ Blog Anticoncepción:
<http://www.prosaludprevencionend.blogspot.com/>
- ▶ Blog ITS:
<http://www.jovenesits.blogspot.com/>
- ▶  0800- PROSALUD / 0800- 7767258 gratuito, anónimo y confidencial.

0800- MUJERES -INAMUJER

- ▶ Servicio telefónico gratuito, nacional y confidencial. Es una línea de atención telefónica inmediata, directa y nacional, que presta orientación psicológica y legal a mujeres y familiares que estén viviendo algún tipo de violencia dentro o fuera de la familia. Su horario de atención es de lunes a domingo de 7:00 AM a 7:00 PM. Actualmente se está trabajando para ampliar el servicio de atención a 24 horas.
- ▶  Llama 0-800-mujeres 0-800-6853737 ó *112 (Movilnet).

Asociación Civil Niña Madre:

- ▶ Servicios: Programas de maternidad y paternidad responsable, atención en salud sexual y salud reproductiva, atención psicológica, formación laboral.
- ▶ Página Web:
www.ninamadre.org.ve.
- ▶ Dirección: Vereda 92, N°, 09, Casa Niña Madre, Coche Caracas. Distrito Capital. Venezuela.
- ▶ ☎ 0212-6812498

Asociación Civil de Planificación Familiar (PLAFAM):


- ▶ Servicios médicos (ginecología/urología/ecografía/laboratorio médico) Servicios educativos (charlas/ talleres/ temas de salud sexual y salud reproductiva, diversidad sexual, violencia basada en género).
- ▶ Página web:
www.plafam.org.ve.
- ▶ 🐦 @Plafamong
- ▶ 📘 PLAFAM Asociación Civil
- ▶ Blog del Centro Juvenil PLAFAM: <http://centrojuvenil.blogspot.com>

Asociación Ciudadana contra el SIDA (ACCSI):



- ▶ Servicios de información: Prevención del VIH y las infecciones de transmisión sexual, derechos humanos, empoderamiento, aprendizaje para vivir con VIH/SIDA, otras necesidades inmediatas de las personas que viven con VIH/SIDA y sus familias y amigas/os.
- ▶ Página web: www.accsi.org.ve.
- ▶ Dirección: Av. Rómulo Gallegos, Edif. Maracay, Piso 11, Apto 21. Urb. El Marquez. Caracas.
- ▶ ☎ 0212-2359215/ 2327938

- ▶  Accsi Vihside
- ▶  @ACCSI_VIHSIDA



Asociación Venezolana para una Educación Sexual Alternativa AVESA:

- ▶ Servicios: Atención psicológica a niños, niñas, adolescentes, mujeres y hombres víctimas de violencia basada en género.
- ▶ Dirección: Anauco, Qta. Avesa, San Bernardino, Caracas, Distrito Capital.
- ▶  0212-5510212



UNFPA Fondo de Población Naciones Unidas

- ▶ Página web: www.unfpavenezuela.org.ve.
- ▶  @UNFPA_Ve
- ▶  Unfpa Venezuela: Fondo de Población de las Naciones Unidas.

FUNDAMUJER

- ▶ Fundación para la prevención de la violencia doméstica. Información sobre reeducación para hombres maltratadores que soliciten ayuda (Gran Caracas).
- ▶  04166071273-04142438913-04143281196
- ▶ Página web: www.fundamujer.org.ve.
- ▶  FUNDAMUJER



Jovenes y VIH

- ▶ www.jovenesyvih.org
- ▶ Los jóvenes y el Vih: Salud, Sexualidad y Derechos
- ▶  @jovenesyVIHorg
- ▶  Jóvenes y VIH




La Araña Feminista

- ▶ La Araña Feminista teje la red de colectivos de mujeres socialistas de Venezuela. Este es un espacio reflexivo e informativo



sobre nuestras luchas y conquistas. La unión de nuestras voces construye el socialismo feminista.

- ▶ <http://encuentrofeminista.weebly.com/>
- ▶  La araña feminista. Colectivo de Mujeres
- ▶  @RedAracnida



Faldas en revolución

- ▶ (Feministas en Acción Libre y Directa por el Aborto Seguro)
- ▶  (0426) 1169496.
- ▶  Faldasen Revolución
- ▶  @FaldasR




Género con clase

- ▶ <http://generoconclase.blogspot.com/>
- ▶  Género con clase
- ▶  @generoconclase



Fundación para el Servicio de Asistencia Médica Hospitalaria para los Estudiantes de Educación Superior Pública (FAMES)

- ▶  Fundación FAMES
- ▶  @Fundacionfames

Unión Afirmativa de Venezuela (UNAF)

- ▶ Asociación civil sin fines de lucro que promueve el cumplimiento de los estándares internacionales de derechos humanos que protegen a las personas frente a las discriminaciones por orientación sexual.
- ▶  0212-7146737/ 0416-2794208/0414-1224807
- ▶  UNAF Asociación Civil
- ▶  @Unionafirmativa
- ▶ Blogs: <http://unionafirmativa.blogspot.com/>


Fundación Reflejos

- ▶ Información y recursos sobre la sexo diversidad y también sobre el VIH/SIDA.
- ▶ ☎ 0212-239.26.20
- ▶ contacto@fundacionreflejosdevenezuela.com
- ▶  Fundación Reflejos de Venezuela
- ▶  @radioreflejos



PROFAM

- ▶ Atención psicológica y medicina pediátrica.
- ▶ Dirección: Avenida Río de Janeiro, Caurimare, Villa Los Chiquitos. Caracas.
- ▶ ☎ 0212-2565067

MUSAS

- ▶ <http://musasvenezuela.blogspot.com/>
- ▶  Mujeres Unidad por la Salud MUSAS



Improsexual

- ▶ Somos un grupo de actores y especialistas en reproducción humana, que tenemos interés en prevenir el embarazo no previsto.
- ▶ <http://www.improsexual.com/>
- ▶  Improvisto sexual Presente
- ▶  @IMPROSEXUAL



SENIFA

- ▶  Madres Integrales SENIFA



CECODAP

- ▶ Promoción de derechos y responsabilidades de niñas, niños y adolescentes.
- ▶ <http://cecodap.org.ve/>
- ▶ ☎ (0212) 9514049 / 9526269 / 9527279
- ▶  CECODAP Organización
- ▶  @cecodap



Onusida

- ▶ <http://onusidave.wordpress.com/>
- ▶  ONUSIDA LATINA
- ▶  @ONUSIDA_VE

Venezuela Diversa. Promoción y defensa de los Derechos Humanos de las personas G.L.B.T.I.

- ▶ <http://venezueladiversaac.blogspot.com/>
- ▶  @Venediver
- ▶  Venezuela Diversa A.C

Alianza Sexo Género Diversa Revolucionaria. Contra la discriminación a las personas sexo-género diversas.

- ▶ Blog <http://asgdre.blogspot.com/>
- ▶  Asgdre Organización
- ▶  @ASGDRe

Referencias bibliográficas

ONUSIDA. Información básica sobre el VIH, (2008). Consultado el día 23 de junio de 2010. En: <http://data.unaids.org/pub/factsheet/2008/20080519_fastfacts_hiv_es.pdf>
UNFPA. Sexualidad Adolescente. (2013)



Durante la adolescencia experimentas cambios hormonales que despiertan en ti nuevos intereses, deseos y curiosidades, incluyendo tu sexualidad. Los y las adolescentes pueden decir que **NO** ante el contacto sexual o una situación que implique riesgos.



UNFPA

Fondo de Población
de las Naciones Unidas



**DEFENSORÍA
DEL PUEBLO**



9 789806 648326