

## Cartilla 9

# Una sexualidad protegida, tu mejor expresión de amor propio

Medidas de prevención y manejo de riesgos para adolescentes que deciden vivir una sexualidad sana, placentera y responsable



©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](http://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 9

# Una sexualidad protegida, tu mejor expresión de amor propio

Medidas de prevención y manejo de riesgos para adolescentes que deciden vivir una sexualidad sana, placentera y responsable



Fondo de Población  
de las Naciones Unidas



**DEFENSORÍA  
DEL PUEBLO**

El cuidado de tu salud sexual y salud reproductiva es una decisión fundamental para el disfrute placentero de la sexualidad.

Como adolescente tienes derecho a acceder a servicios gratuitos y confidenciales donde te den información clara, completa y oportuna; incluyendo los métodos anticonceptivos más adecuados para tu salud, la manera correcta de usarlos, así como los riesgos que implica su uso.

Los riesgos de las prácticas sexuales sin protección en la etapa de la pubertad y adolescencia pueden ser: *infecciones de transmisión sexual (ITS), embarazos no deseados, abortos inseguros.*

**Usar los métodos anticonceptivos es una decisión que demuestra autonomía**

## Métodos anticonceptivos: una decisión autónoma e informada

Los métodos anticonceptivos impiden y reducen significativamente las posibilidades de un embarazo y el contagio de Infecciones de Transmisión Sexual y Virus de Inmunodeficiencia Humana (ITS/VIH).

Contribuyen a que puedas planificar tu proyecto de vida y tu proceso de reproducción de forma voluntaria y mantener una sexualidad placentera y responsable.

4

*Una sexualidad protegida,  
tu mejor expresión de amor propio*

Tú eres responsable de tu salud sexual y salud reproductiva, por eso debes:

- ▶ Hacerte un chequeo de salud con o sin tu pareja antes de tener prácticas sexuales. A partir de los 14 años, de acuerdo al Artículo 50 de la Ley Orgánica de Protección de Niños, Niñas y Adolescentes (LOPNNA), tienes derecho a asistir a consultas médicas sin la presencia de adultas, adultos o representantes.
- ▶ Recibir información respetuosa, clara, completa y oportuna del personal de salud sobre las diferentes opciones en métodos anticonceptivos y escoger el que mejor se adapte a tus necesidades.

Los métodos anticonceptivos se clasifican en *temporales* y *permanentes* y de acuerdo a sus mecanismos sobre el proceso de reproducción. Estos pueden ser: *hormonales*, *de barrera*, *mecánicos* y *quirúrgicos*.

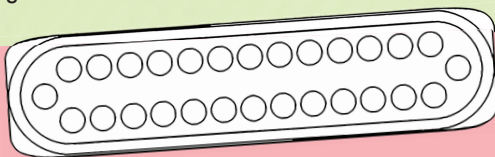
**Usar los métodos anticonceptivos es una decisión que demuestra autonomía**

A continuación mencionamos los más conocidos:

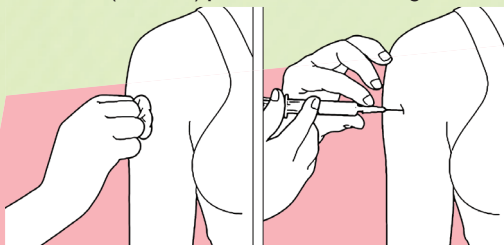
**Métodos anticonceptivos hormonales:** Son temporales, actúan por medio de hormonas especiales que impiden la ovulación, es decir, son para evitar la reproducción. Es recomendable combinar su uso

con métodos de barrera (*condón*) para evitar el contagio de ITS/VIH. Entre estos se encuentran:

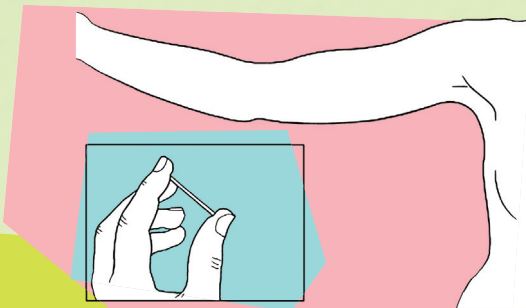
- **Pastillas o píldoras:** Es uno de los métodos anticonceptivos femeninos por vía oral más utilizados por su alta eficacia, alcanza el 98% si es tomada según las indicaciones. Es recomendable combinar su uso con métodos de barrera (*condón*) para evitar el contagio de ITS/VIH.



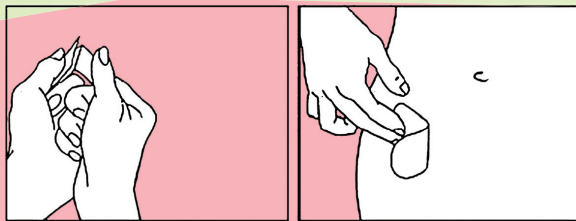
- **Inyecciones:** Es un método anticonceptivo femenino que consiste en inyectarse hormonas. Las inyecciones pueden ser mensuales o trimestrales. Su efectividad es de 98% si te la colocas adecuadamente. Es recomendable combinar su uso con métodos de barrera (*condón*) para evitar el contagio de ITS/VIH.



- **Implante subdérmico (por dentro de la piel):** Es un tubito plástico que se coloca en el brazo y segrega hormonas. Tiene duración de 3 y 5 años, y su efectividad es de 99%. Es ideal para las adolescentes que quieren disfrutar de su sexualidad. Es recomendable combinar su uso con métodos de barrera (condón) para evitar el contagio de ITS/VIH.



- **Parches transdérmicos (encima de la piel):** Son láminas de plástico adhesivas que van liberando hormonas cuando se colocan en la piel (brazos, espalda). Su eficacia es de 98% si se usa adecuadamente. Es recomendable combinar su uso con métodos de barrera (condón) para evitar el contagio de ITS/VIH.





Los anticonceptivos hormonales deben tomarse con supervisión médica, en caso de tomar otro medicamento para tratar una enfermedad ocasional los anticonceptivos pueden perder su efectividad y corres riesgos de embarazarte

**Métodos anticonceptivos de barrera:** Son barreras físicas que impiden el paso de los espermatozoides y el contacto de agentes de infección de transmisión sexual (ITS/VIH) si se usan de manera correcta.

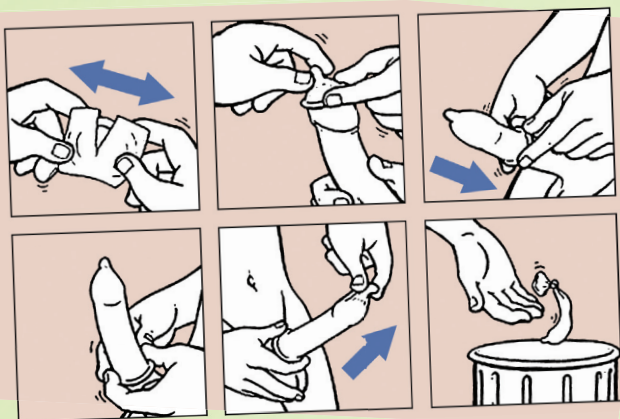
- **Condón masculino:** es una funda de látex fina y elástica para cubrir el pene, posee un espacio en el extremo cerrado llamado depósito, diseñado para contener el semen después de la eyaculación. Evita la fecundación y el contagio de infecciones de transmisión sexual. Es el método anticonceptivo más efectivo, debes usar uno para cada práctica sexual, no se reutiliza.

#### *Recomendaciones para el uso adecuado del condón:*

1. Guardar adecuadamente en sitios frescos que no tengan contacto o presión por otros objetos.
2. Verificar la fecha en el empaque de elaboración y vencimiento.
3. Verificar que el empaque conserva el aire.
4. No abrir el empaque con los dientes, uñas u otros objetos que puedan dañar el condón.
5. Utilizar lubricantes a base de agua, para no dañar el condón.
6. No usar vaselina, aceites ni cremas para lubricar.



7. Con el pene erecto, coloca el condón en el glande (cabeza del pene) sujetando la punta receptora del condón para evitar que quede llena de aire (si queda aire entre el condón y el pene, el condón puede romperse durante el coito).
8. Desenróllalo cuidadosamente cubriendo todo el pene.
9. Utilízalo durante toda la penetración.
10. Luego de eyacular, sujeta el condón en la base del pene mientras retiras el pene lentamente de la vagina o el ano. Una vez que el pene esté fuera, retira el condón cuidadosamente reteniéndole por su base para asegurarse que no haya salida del semen.
11. No lo reutilices, los preservativos son desechables.
12. Utilizar uno en cada relación.



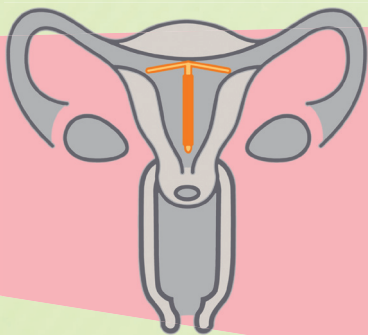
**Recuerda los condones son los únicos métodos que te brindan anticoncepción y te protegen de las ITS y el VIH Sida si se usan de manera correcta**

- **Condón femenino:** es una funda de plástico (poliuretano) que se usa para cubrir la vagina. Posee dos anillos:
  - ▶ Anillo interno: extremo cerrado que se coloca dentro de la vagina.
  - ▶ Anillo externo: queda fuera de la vagina y cubre los genitales externos (labio mayor y menor).



**IMPORTANTE**  
Nunca uses dos condones a la vez,  
puedes provocar ruptura y no te  
protegerá

- **Dispositivo intrauterino (DIU):** es un método anticonceptivo mecánico que consiste en un dispositivo de plástico, cobre o plata, que se coloca dentro del útero. Dura entre 5 y 10 años. Requiere ser indicado, colocado y monitoreado por el personal médico. Se recomienda en mujeres que hayan tenido embarazos.



Tu mejor opción: la  
doble protección.  
Anticonceptivo  
hormonal y de  
barrera

## Métodos anticonceptivos permanentes

- **Histerectomía:** es una intervención quirúrgica que se realiza en las mujeres para remover el útero y las trompas (histerectomía total). Si se deja el útero se denomina histerectomía parcial.
- **Vasectomía:** se realiza en los hombres, se cortan los conductos que transportan los espermatozoides. La Asociación Civil de Planificación Familiar (PLAFAM) explica que la vasectomía no afecta la capacidad de tener o sostener erecciones o eyacular y no tiene secuelas.

## Es contigo...

- ▶ Si falló el método que usaste...
- ▶ Si no usaste el método correctamente...
- ▶ Si lo hiciste sin ninguna protección...
- ▶ Si fue en contra de tu voluntad...

En los centros de salud públicos puedes acceder de forma gratuita a métodos anticonceptivos y condones



## Anticoncepción de emergencia

1. No es un método anticonceptivo de uso regular porque puede afectar tu salud y no resulta efectivo.
2. Es sólo para casos de emergencia.
3. Es una pastilla que se toma después de una práctica sexual vaginal sin protección.
4. Tiene una efectividad del 85%.
5. Se usa dentro de los 3 primeros días después de la práctica sin protección.
6. Puede ocasionar náuseas y dolor de cabeza.
7. No produce abortos.
8. Puede ser usada máximo dos (2) veces al año por su alta concentración de hormonas.
9. Luego de usarla opta por un método regular.
10. No protege de ITS/VIH Sida.

**Es necesario que acudas a especialistas, te pongas en control con el método anticonceptivo y de protección de ITS más acorde para ti**

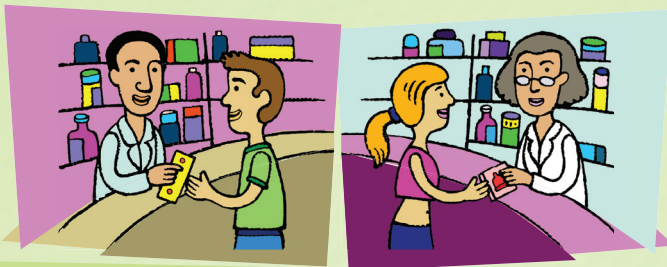
## Anticoncepción: responsabilidad de dos

- ▶ Colaborar con la compra del método hormonal.
- ▶ Recordar la toma o la colocación del método anticonceptivo.
- ▶ Preguntar a tu pareja si desea que te acompañe a la consulta médica, ésta es una decisión libre y voluntaria.

12

*Una sexualidad protegida,  
tu mejor expresión de amor propio*

- ▶ Siempre compra, lleva contigo y usa el condón.
- ▶ Evita las relaciones sexuales sin protección.
- ▶ El momento de colocar el condón puede ser creativo y divertido.



## Sabías que no te protegen de ITS/VIH Sida, embarazos no deseados:

1. Coito interrumpido.
2. Los lavados vaginales (vinagre, limón, cloro y otras sustancias).
3. Las prácticas sexuales durante la menstruación (puede haber ovulación).
4. Amamantar (periodo de lactancia).
5. Realizar prácticas sexuales (coito) de pie.
6. Realizar prácticas sexuales sin haber tenido la primera menstruación (puedes estar en proceso de tu primera ovulación).
7. La primera práctica sexual con penetración.
8. Brincar varias veces después de la práctica sexual (coito).
9. Que la luna esté llena.
10. Eyacular fuera de la vagina (coitus interrupto); porque en la excitación masculina se segrega líquido pre-seminal que contiene espermatozoides.



Conocer nuestro cuerpo y procesos ayuda a prevenir riesgos

INFORMARTE SOBRE EL USO DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS TE AYUDA A DISFRUTAR TU SEXUALIDAD

Acudir anualmente a servicios médicos de salud sexual y reproductiva es proteger tu salud

UN EMBARAZO NO DESEADO CAMBIA TU PROYECTO DE VIDA

UNA INFECCIÓN DE TRANSMISIÓN SEXUAL puede frustrar el disfrute pleno de tu SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA



## Qué aprendimos hoy...

¿Cómo crees que el uso del condón sería divertido y placentero?

---

---

---

¿Para qué se utiliza el condón? ¿Cuándo debe usarse el condón?

---

---

---

## Referencia bibliográfica

VARIOS. *Mi primera Biblioteca de Iniciación Sexual y Efectiva*.  
Asociación Española de Sexología Clínica. Editorial Libsa,  
Madrid, España, 2003.





Combate los mitos acerca de la sexualidad con información clara, correcta y oportuna, utilizando la tecnología, manuales, libros, revistas y conversando con especialistas en el área que desde un ámbito de educación y respeto, te informen y aclaren tus dudas.



**UNFPA**

Fondo de Población  
de las Naciones Unidas



**DEFENSORÍA  
DEL PUEBLO**



9 789806 648326