

28 de Mayo

Día de acción por la Salud de las Mujeres

un material educativo del instituto andaluz de la mujer

para reflexionar

para debatir

Si en algún momento de tus relaciones de amistad con tus amigas y amigos, te sientes atraída por algún chico y se plantea tener relaciones sexuales

TIENES QUE TENER MUCHO CUIDADO, porque...

> Te puedes quedar embarazada > Puedes contraer alguna enfermedad

El hecho de que te quedes embarazada te puede causar un sufrimiento para toda la vida y es un problema para muchas personas

Quedarte embarazada tiene una gran trascendencia en tu vida

Madres, padres, profesoras y profesores ¿hemos insistido lo suficiente en la prevención y en la educación sobre la anticoncepción?

La prevención de los embarazos en adolescentes es una materia prioritaria

En el momento que empieces a salir con chicos, con chicas, es necesario que:
> busques información sexual
> conozcas los medios para prevenir los embarazos
> te plantees relaciones sin riesgos

Este momento implica lo mismo a chicas que a chicos

Si no deseas estar embarazada:
...Porque no quieres,
Porque no tienes medios,
Porque eres muy joven,
Porque no tienes trabajo,
Porque estás estudiando,
Porque no eres autónoma,
Porque no te sientes preparada,

Tienes que poner los medios para no quedarte embarazada

INFÓRMATE
teléfonos gratuitos >> 900-200 999 900-232 232
www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer
informacion.sexual.iaj@juntadeandalucia.es

A menudo te puedes encontrar sola para salir del laberinto del embarazo o de una enfermedad de transmisión sexual

LA EDUCACIÓN... tiene que conseguir que las chicas y los chicos tengan mejor información sobre su salud sexual

> **SIDA**
las mujeres son la cara oculta del SIDA en el mundo
> **PREVENCIÓN**
uso del preservativo
> **EMBARAZO PRECOZ**
relaciones sexuales más seguras

Día de acción por la Salud de las Mujeres

28 de Mayo

un material educativo del instituto andaluz de la mujer



Instituto Andaluz de la Mujer
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

para saber

Vivir la sexualidad, además de un derecho, supone una forma de relacionarse con las demás personas, de sentir nuestro cuerpo y de desarrollar nuestra capacidad para el placer.

La sexualidad es un aspecto fundamental para el desarrollo integral del ser humano, por tanto debemos insistir en una correcta **Educación Sexual** tanto en la familia como en la escuela.

para prevenir

> Las relaciones sexuales deben basarse en la igualdad, el respeto y la responsabilidad.

> Frente a pensamientos habituales como "la primera vez no pasa nada", "a mí no me va a pasar, no voy a tener tan mala suerte", etc. **SÍ** pasa la primera vez, **SÍ** te puede pasar a ti, **SÍ** puedes tener tan mala suerte...

para saber

Gozar de **Salud Sexual** exige el desarrollo de unas relaciones sexuales **Satisfactorias, Sanas y Saludables**.

A pesar de que la juventud dispone hoy de mayor acceso y más información que nunca sobre temas sexuales y métodos anticonceptivos, todo indica que no es suficiente: una de cada diez mujeres jóvenes españolas se queda embarazada sin desearlo.

para prevenir

> Debes proponer sexo seguro sin avergonzarte, y negarte a tener prácticas de riesgo sin protección o a hacer algo que no deseas.

> Es importante fomentar la participación de las y los jóvenes en los programas informativos y formativos, de esta manera se sentirán que se les escucha, que se les valora y que se les respeta.

para saber

Casi la mitad de los 37,2 millones de personas adultas que viven con el VIH en el mundo son mujeres. Diariamente se infectan por el VIH 6000 jóvenes de 15 a 24 años de edad y 2000 niños y niñas menores de 15 años.

En nuestro país las mujeres tienen un peso cada vez mayor en la epidemia ya que han aumentado los casos en las mujeres por transmisión heterosexual, aunque han disminuido los nuevos casos diagnosticados en todos los grupos de transmisión.

para prevenir

> El VIH **se transmite** solo por la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna de las personas infectadas.

> Es recomendable realizarse la prueba del VIH cuando se tengan dudas sobre prácticas sexuales de riesgo. También están indicadas en mujeres embarazadas o en el momento en que te propongas ser madre.

para saber

Únicamente el 12,7% de adolescentes de entre 15 y 17 años, que reconoce mantener relaciones sexuales, utiliza anticonceptivos. Anualmente unas 43.000 chicas menores de 21 años se quedan embarazadas sin desearlo.

El aumento de los embarazos en adolescentes, así como el aumento de las interrupciones voluntarias del embarazo se deben, según algunos estudios, a la poca, nula o inadecuada educación sexual que reciben.

para saber

La edad de contagio y la situación de VIH positivo desconocido se sitúa a edades más tempranas, por lo que las mujeres y hombres jóvenes siguen siendo el grupo de atención preferente respecto a la prevención.

Los grupos de jóvenes no solamente son las víctimas, sino que ellos y ellas son también fundamentales para lograr una solución a largo plazo.

para prevenir

> El VIH no se transmite por darse la mano, besarse o abrazarse. Ni por compartir duchas, lavabos o W.C., instalaciones deportivas, piscinas, transportes, lugares de trabajo y colegios.

> No deben compartir objetos que puedan entrar en contacto con la sangre como jeringuillas, cuchillas de afeitado, agujas y pendientes que se usan para perforar las orejas o instrumentos que se usan para tatuajes, acupuntura, piercing, etc.

para prevenir

> En las relaciones de pareja la decisión y elección de un método anticonceptivo debe ser compartida. La responsabilidad de un embarazo no deseado no es exclusiva de las mujeres.

> Hay que consultar las dudas acudiendo a las consultas de Orientación Sexual para jóvenes de los Centros de Salud. También se puede solicitar información en las Asesorías Forma Joven de los centros educativos.

para saber

Las mujeres son físicamente más vulnerables a la infección por el VIH que los varones. La transmisión de hombre a mujer es 2 veces superior que a la inversa, tanto por la mayor exposición de mucosa genital femenina durante el coito como por la mayor concentración de virus en el esperma que en el fluido vaginal.

También las mujeres son más vulnerables socialmente porque en ocasiones disponen de una menor información sexual, tienen dificultad para conocer la exposición al riesgo, no poseen el control sobre los medios de prevención y están expuestas a la violencia.

para prevenir

> Se deben conocer los mecanismos de transmisión del VIH y las prácticas sexuales de riesgo.

> Es importante fomentar la autonomía, la autoestima y la capacidad de decisión y control de las mujeres.

para saber

Un embarazo no deseado supone un impacto psicológico para una mujer de cualquier edad y la decisión de interrumpir un embarazo, no es nada fácil. La interrupción voluntaria del embarazo no es un método anticonceptivo.

La píldora poscoital es un anticonceptivo de emergencia de uso excepcional, y por tanto no debe usarse como método anticonceptivo habitual.

para prevenir

> No hay que precipitarse. Hay muchas maneras de disfrutar de las relaciones sexuales. La penetración es una posibilidad más, pero no la única.

> El uso del preservativo representa en la juventud el método idóneo para prevenir los embarazos. Úsalo correctamente, las gotitas expulsadas antes de la eyacuación pueden producir embarazos.

para saber

No existe ningún motivo para prohibir el acceso o la permanencia en la escuela de alumnado o profesorado afectado por el virus del VIH

En los lugares donde las tasas de infección por VIH han dejado de aumentar o están en retroceso, se debe fundamentalmente a que la juventud, ha cambiado su comportamiento desarrollando conductas y actitudes más responsables y saludables.

para prevenir

> El VIH **no se transmite** por lágrimas, sudor, tos, estornudos, alimentos, ropas, cubiertos, muebles, teléfonos o por objetos de uso común en la vida escolar, laboral y social. Las picaduras de mosquitos u otros insectos tampoco lo transmiten

> El preservativo es un método eficaz para prevenir la transmisión sexual de VIH y de otros microorganismos responsables de las enfermedades de transmisión sexual.