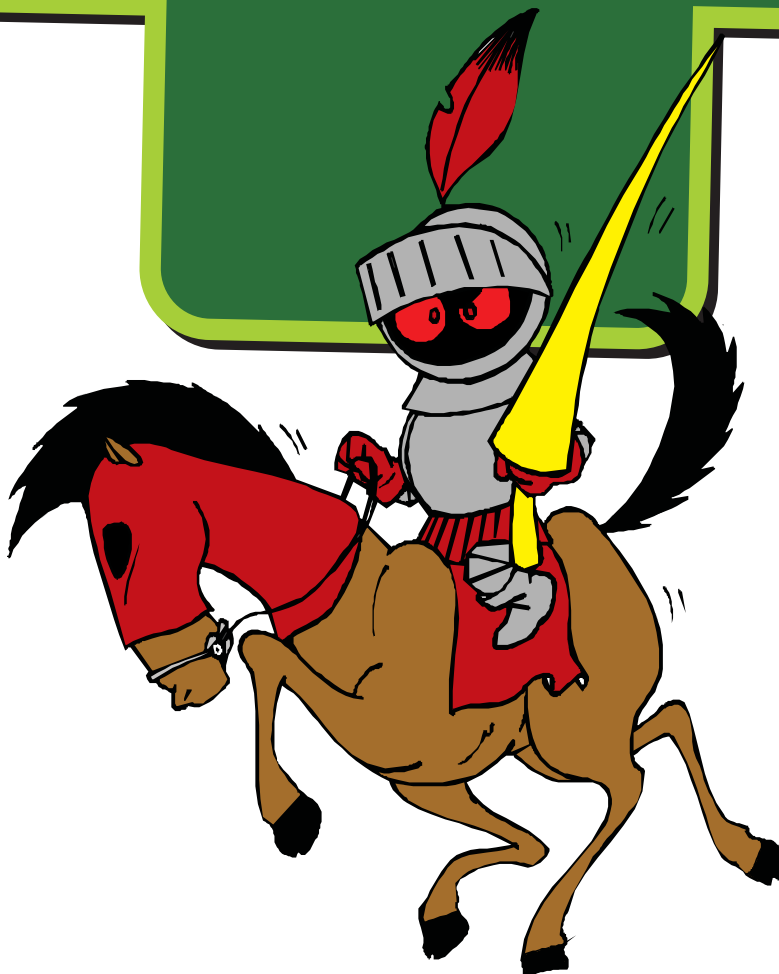


**LAS INFECCIONES DE
TRANSMISIÓN SEXUAL
(ITS)**



Las **Infecciones de transmisión sexual (ITS)** no tienen por qué formar parte de la Sexualidad ya que existen estrategias y herramientas para mantenerlas al margen de nuestra vida. **Para que las ITS, no ocupen espacio dentro de tu sexualidad**, lo principal es que **planifiques** tus relaciones sexuales y **te informes**. Esto no significa que te tengas que convertir en una persona experta en ITS y conocer las características de las diferentes enfermedades. Es suficiente con que **conozcas en general sus mecanismos de transmisión, los síntomas** que deben hacer sospecharlas, **cómo prevenirlas**, y en caso de padecer alguna **qué hacer y dónde acudir**. Ahí van algunas ideas que te pueden ayudar:

¿QUÉ SON LAS ITS?

- Son Infecciones que normalmente se adquieren a través de prácticas sexuales con una persona infectada. Otras ITS no se adquieren exclusivamente a través de relaciones sexuales, pero pueden transmitirse por ese medio a la pareja.
- Están causadas por organismos que viven en los fluidos corporales, como la sangre, el semen, y las secreciones vaginales. A través de éstos fluidos pueden pasar de unas personas a otras.
- Pueden afectarnos repetidamente porque no generan inmunidad y no hay vacunas contra ellas.

¿CÓMO SE MANIFIESTAN LAS ITS?

Los síntomas más frecuentes que deben hacerte pensar en que has contraído una ITS son:

- Secreciones de la vagina, pene y/o ano, anómalas por su color, olor o cantidad.
- Molestias en los genitales.
- Picor o molestias al orinar.
- Heridas, úlceras, ampollas, verrugas, etc. alrededor de la vagina, ano o pene.

¿QUÉ HACER ANTE LA SOSPECHA DE ITS?

- Afrontarlo, no mirar hacia otro lado como si no pasara nada. Buscar atención médica. Acude, lo antes posible, a tu médico de cabecera o a recursos especializados (Consulta Joven, Centro Dermatológico).
- No automedicarse.
- No interrumpir el tratamiento porque desaparecen los síntomas.


¿SI TE DIAGNOSTICAN UNA ITS?

- Los tratamientos para las ITS no suelen ser dolorosos ni costosos. Cuanto antes te pongas en tratamiento existen menos riesgos de tener problemas permanentes.
- Sigue las prescripciones del personal médico.
- Avisa a tu pareja o a las personas con las que has tenido relaciones sexuales recientemente. Infórmalas de tu enfermedad y de la posibilidad que tienen de padecerla, incluso si no presentan síntomas. Recomienda que acudan al médico. Ellas también tienen derecho a tratarse.

¿CÓMO PREVENIR LAS ITS?

- En las relaciones sexuales con penetración vaginal y anal, es necesario utilizar preservativos. La eficacia de estos aumentan si se utilizan junto a cremas espermicidas.
- En las relaciones sexuales orales (felación y cunnilingus), también existe riesgo de infección para la persona que estimula con su boca los genitales de la otra.
- Si quieres disfrutar de estas prácticas sexuales, sin que suponga un riesgo para tu salud, debes, en el caso de los chicos, utilizar preservativos, y en el caso de las chicas un preservativo abierto, o un cuadrado de papel film transparente de cocina que sirva de barrera entre la boca y los genitales femeninos.
- Evita mantener relaciones sexuales si tú o tu pareja tienen síntomas que pueden hacer pensar en una ITS.
- Mantén una buena higiene corporal de todo el cuerpo, incluido la zona genital.

SEXO SEGURO

Nivel de riesgo	Tipo de conducta sexual	Qué puedes contraer	Cómo reducir el riesgo
Riesgo muy bajo	Besos con lengua	Resfriados, gripe y hepatitis B.	Con la vacuna de la hepatitis B. Si no te enrollas con alguien cuando estás enfermo(a).
Riesgo Bajo	Masturbación mutua	Nada si no tienen cortes en las manos ni lesiones en los genitales. Pero si las tienes y lo haces con alguien que tienes VIH, corres el riesgo si el semen o el flujo vaginal infectado penetra en tu corriente sanguínea	Usando látex o plástico film transparente de cocina
Riesgo Moderado	Sexo oral a un hombre	Herpes, sida, hepatitis B, gonorrea, sífilis, condilomas	Usando un condón (con o sin sabor)
	Sexo oral a una mujer	Herpes, sida (el riesgo es menor que en un hombre, pero sigue siendo posible), hepatitis B, gonorrea, sífilis, condilomas.	Usando un condón femenino, cuadro de látex o plástico film transparente de cocina.
Alto Riesgo 	Coito vaginal	Herpes, sida, hepatitis B, gonorrea, sífilis, clamidia, condilomas. Y el embarazo.	Usando condones y espermicida.
	Sexo anal	Herpes, sida, hepatitis B, gonorrea, sífilis, clamidia, condilomas.	

VIH / SIDA, UNA ITS APARTE

¿Qué es ser seropositivo?

Una persona que obtiene un resultado positivo y confirmado de la prueba del VIH.

¿Qué es el período ventana?

Tiempo que transcurre desde la última práctica de riesgo hasta que te puedas realizar la prueba del VIH, siendo éste, por lo general, de tres meses.

¿Quién debe realizarse la prueba?

Toda persona que haya tenido **prácticas o comportamientos de riesgo**.

¿Cuáles son las prácticas o comportamientos de riesgo?

- Relación sexual con penetración anal, vaginal y/u oral sin preservativo.
- Compartir agujas y/o jeringuillas e instrumentos cortantes y/o punzantes.

¿Cuáles son los requisitos para la transmisión del VIH?

- Ser una persona seropositiva.
- Secreción de fluido transmisor del VIH.
- Contacto directo del VIH con la sangre o mucosas de otra persona.

¿Cuáles son los fluidos transmisores del VIH?

- Sangre.
- Semen y líquido preseminal.
- Flujo vaginal.
- Leche materna.

¿Cuáles son las vías de transmisión del VIH?

- Transmisión sexual (penetración anal, vaginal y oral sin preservativo).
- Transmisión sanguínea (compartir agujas, jeringuillas y objetos punzantes y/o cortantes).
- Transmisión de madres a hijos o hijas, antes, durante y después del parto.

¿Cuáles son las vías de NO transmisión del VIH?

- Besos, abrazos, caricias...
- Picaduras de insectos (mosquitos, piojos, etc.).
- Donar sangre.
- Transfusiones de sangre.
- Derivados sanguíneos como las gammaglobulinas.
- Tos, estornudos, lágrimas, sudor.
- Compartir ropas, baños, piscinas, alimentos, bebidas o útiles de comida.
- Convivencia en las escuelas, trabajo, familia, discotecas, pubs, etc.

¿Cómo se previene el VIH?

No teniendo prácticas o comportamientos de riesgo y utilizando correctamente el preservativo.

Un breve apunte sobre la salud sexual

Vivir nuestra sexualidad libre de riesgos de infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados es fundamental, pero no es suficiente para valorar que la vivimos saludablemente.

Imagínate que una persona tuviera una relación sexual:

- sin sentirse preparada, pensando que no está haciendo lo correcto...
- sin conocer su cuerpo, lo que le gusta, lo que no y sin atreverse a decírselo a su compañero o compañera...
- sin riesgos de END (Embarazos No Deseados), ni contagios, pero tuviera otras conductas sexuales sin elegir las libremente, sino porque su pareja le presiona...
- en la que su compañero o compañera realice prácticas sexuales en su cuerpo que no le apetezcan, no le resultan agradables ni placenteras, y no se atreva a decírselo por miedo a qué dirá o a defraudarla/o...

¿Crees que en estas situaciones las personas podemos vivir saludablemente nuestras relaciones afectivo-sexuales?

VIVIMOS NUESTRAS RELACIONES AFECTIVO-SEXUALES SALUDABLEMENTE CUANDO LAS PERSONAS QUE NOS RELACIONAMOS LO HACEMOS:

- con gusto,
- sintiéndonos preparadas,
- conociéndonos, valorándonos y queriéndonos a nosotras mismas,
- eligiendo qué, cómo, cuándo, dónde y con quien,
- diciendo lo que sí te apetece y lo que no: en todo momento "puedes decir que "sí" al tipo de relación sexual que tú quieras practicar y "no" a lo que no quieras".
- Recuerda que al margen de lo que digan algunas personas, muchas veces por fardar o porque creen que así van a ser más valoradas, "no es nada fuera de lo común tener relaciones sexuales, ni tampoco es extraño decidir no hacerlo".
- teniendo información adecuada para protegernos a nosotras mismas y a las demás personas,
- con comunicación, respeto y compartiendo las responsabilidades.

**VIVIR NUESTRA SEXUALIDAD
LIBRE DE RIESGOS DE ITS Y END
ES NUESTRA RESPONSABILIDAD**

**LAS INFECCIONES DE
TRANSMISIÓN SEXUAL NO
DISTINGUEN SI ERES
HOMOSEXUAL, MUJER,
JOVEN, HOMBRE, BISEXUAL,
ALTA, HETEROSEXUAL... LES
DA IGUAL. **NO DISCRIMINAN.****

**SI TÚ NO TE PROTEGES Y NO
PRACTICAS EL SEXO SEGURO,
PUEDES CONTRAER UNA ITS.**

**RECUERDA QUE, EXCEPTO EL PRESERVATIVO O
CONDÓN, NINGÚN OTRO MÉTODO ANTICONCEPTIVO
PROTEGE DE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN
SEXUAL NI DEL CONTAGIO DEL SIDA.**