

**GUÍA DE  
SEXUALIDAD**

## ÍNDICE

Por qué una guía de sexualidad.....	3
Derechos sexuales y reproductivos.....	4
Métodos anticonceptivos .....	5
El embarazo no deseado .....	9
La píldora del día después .....	13
Centros de planificación familiar .....	14
Enfermedades de transmisión sexual .....	22
El alcohol y la sexualidad .....	26
Las drogas en la sexualidad .....	27
Investigación sobre la sexualidad .....	29
Bibliografía .....	32

## **¿Por qué Una guía de sexualidad?**

**¡Hablemos de sexo!** Si eres joven tienes derecho a decidir y ejercer con autonomía tu vida tanto sexual como reproductiva.

Prevenir enfermedades de transmisión sexual o embarazos no deseados, vivir la sexualidad de forma libre, saludable y placentera, sin temores es un derecho para un óptimo desarrollo de tu salud sexual. Para ello debes tener información y atención adecuada, que responda a tus necesidades y expectativas.

Uno de los primeros obstáculos para el correcto desarrollo de la salud y derechos sexuales es el desconocimiento y la desinformación sobre los recursos a los que puedes dirigirte. Para ello, te ofrecemos esta guía. A través de ella, podrás informarte sobre cualquier cuestión relativa a tus relaciones afectivo-sexuales.

Recuerda: ¡las dudas que te surjan, no te las guardes! ¡¡Infórmate!!

Desde la Secretaría de Juventud de UGT- Madrid sabemos que España está a la cabeza en las estadísticas de embarazos no deseados en adolescentes, por ejemplo. Se calcula que sólo en la franja de los 15 a los 19 años se producen por año en España, aproximadamente, unas 18.000 gestaciones imprevistas. Consecuencia de ello la falta de información respecto a los métodos anticonceptivos, como ha quedado expuesto en la guía, como anticipo queda el reflejo de que todavía sigue habiendo un 13,5% de jóvenes que dice que el preservativo masculino sea útil para prevenir el embarazo y el 25% de los adolescentes entre 14 y 16 años no emplea ningún método anticonceptivo en sus relaciones sexuales.

Y el panorama en la Comunidad de Madrid, además de girar en esta línea, muestra también la complicación de la evidente falta no solo de planes de información y prevención entre los y las jóvenes, sino que carece de centros de prevención y planificación Familiar suficiente para el acceso a todos los y las jóvenes que lo necesiten.

Consideramos que la sexualidad, y también la prevención de problemas en las relaciones sexuales, así como evitar embarazos no deseados, debería ser atendida de manera digna por el gobierno de esperanza Aguirre. Por ello, y para ti, ponemos en esta guía una compilación de información, prevención y una completísima guía de los escasos centros que la comunidad pone a disposición de los jóvenes.

## DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

- **Derecho a la vida**, la vida de ninguna mujer puede ser puesta en peligro por causa de embarazo o parto.
- **Derecho a la libertad y seguridad de la persona**, ninguna mujer debe ser objeto de prácticas como la mutilación genital femenina, el embarazo forzado, la esterilización o el aborto forzado.
- **Derecho a la igualdad y a estar libres de todas las formas de discriminación**, incluyendo el ámbito de la vida sexual y reproductiva.
- **Derecho a la privacidad**, todos los servicios de salud sexual y reproductiva deben ser confidenciales.
- **Derecho a la libertad de pensamiento**, en las cuestiones relativas a la sexualidad y la reproducción.
- **Derecho a la información y a la educación**, incluyendo el acceso a una información completa de los beneficios, riesgos y efectividad de los métodos de planificación familiar.
- **Derecho a optar por contraer matrimonio o no y a formar y planificar una familia**, ninguna mujer puede ser obligada a contraer un matrimonio contra su voluntad.
- **Derecho a decidir tener hijos o no tenerlos y cuando tenerlos**, garantizando el acceso de las personas a métodos efectivos de anticoncepción.
- **Derecho a la atención de la salud y a la protección de la salud**, que incluye el derecho a no ser objeto de prácticas tradicionales que sean nocivos/ perjudiciales para la salud.
- **Derecho a los beneficios del progreso científico**, incluyendo las técnicas apropiadas en salud reproductiva.
- **Derecho a la libertad de reunión y asociación**, que incluya el derecho a sensibilizar a los Gobiernos para que prioricen la salud y los derechos sexuales y reproductivos.
- **Derecho a no ser objeto de tortura o maltrato**, incluyendo los derechos de mujeres, hombres y jóvenes a ser protegidos de la violencia, la explotación sexual y los abusos sexuales.

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

### Anillo mensual

El Anillo mensual es un método anticonceptivo flexible y cómodo con una eficacia del 99,7% incluso tomando antibiótico.

Su uso una vez al mes le asegura niveles hormonales muy bajos durante todo el mes.



Este anillo se colocará en el interior de la vagina como si fuera un tãmpax, durante 3 semanas dejando la 4ª de descanso en la que bajará la menstruación.

### Píldora

La píldora anticonceptiva es un método hormonal aconsejable de tomar todos los días y a la misma hora durante 21, 22 ó 28 días. Es muy importante no olvidar ninguna toma, ya que su eficacia no está garantizada en estos casos, siendo esta de un 99%.

La primera píldora se toma al primer día de la menstruación. Después de estos 21 ó 22 días, se descansa una semana, durante la cual aparecerá la menstruación. Volveremos a tomar la píldora después del descanso.

### Parche

Método de uso semanal con una eficacia del 99%.

Este parche se pondrá directamente sobre la piel limpia y seca.



Su cambio será una vez por semana durante tres semanas y siempre el mismo día de la semana. En la cuarta semana no se aplica, correspondiendo a la semana de descanso que aparece la menstruación.

### Implante

Método anticonceptivo a largo plazo (3-5 años) de aplicación intradérmica, en la parte interna del brazo (menor tamaño que una cerilla) con un 99% de eficaz. La colocación del implante se realiza mediante una pequeña inserción en el brazo de la mujer, por parte de un médico. A partir de este momento, la pequeña varilla de plástico flexible libera de forma constante sólo progesteranos.



### **Preservativo**

Método barrera anticonceptivo de látex para la retención del semen en el acto sexual, junto con la protección frente a las enfermedades de transmisión sexual y del SIDA.



Posee una eficacia del 88 al 96%, pero para ello es muy importante colocarlo correctamente, ya que los fallos suelen ser debidos a una mala colocación o retirada, más que a la rotura del preservativo.

### **DIU**

Método anticonceptivo de largo plazo (3-5 años) con un 98% de eficacia. Tiene como finalidad impedir que los espermatozoides fecunden el óvulo. También dificulta la implantación en el útero si se hubiera producido la fecundación



### **Inyección hormonal**

Se trata de administrar a la mujer en forma de inyección la cantidad aproximada de hormonas de un envase de píldoras anticonceptivas.



### **Espermicidas**

Los espermicidas se clasifican como métodos de barrera química... Tienen una doble objetivo por un lado el ingrediente activo o agente espermicida inmoviliza o mata a los espermatozoides, y por el otro, la emulsión que contiene la sustancia activa forma una barrera que bloquea la apertura del cérvix. Deben ser siempre utilizados en combinación con otros métodos anticonceptivos, ya que por si solos tienen muy poca eficacia.



### **Diafragma**

Método anticonceptivo indicado en la mujer para prevenir el embarazo no deseado, cuenta como medida eficaz si se usa en forma correcta en cada acto sexual.

La mujer insertará el diafragma en su vagina, colocándolo sobre el cuello uterino, poco antes de una relación sexual, y debe dejarlo en su lugar por lo menos 6 horas después de dicha relación sexual.



### Preguntas frecuentes:

- ¿El preservativo, solamente falla si se rompe o se mueve en la relación sexual?

Los preservativos si se ponen correctamente, en principio no debería haber ningún problema.

Otros fallos pueden venir si los coitos son muy prolongados, relaciones por vía anal o un almacenamiento incorrecto (por ejemplo en la cartera de hombre o en el pantalón) puede provocar rotura.

- ¿Y si el preservativo se me queda dentro de la vagina?: Después de la eyaculación el pene pierde volumen y firmeza, por lo que el condón se queda grande y puede salirse y quedarse en la vagina si no se retira inmediatamente. Si se quedase dentro y no pudiera retirarse con los dedos, hay que acudir inmediatamente a un centro de salud para que saquen el condón y proporcionen las medidas necesarias para evitar un posible embarazo no deseado.

- ¿Cuál es el mejor método anticonceptivo? En la elección de anticonceptivo hay que tener en cuenta la eficacia, coste y circunstancias personales. Los métodos más usados son el preservativo, la píldora y el DIU.

- Cómo se coloca y usa un preservativo La eficacia del preservativo depende de su colocación y uso. El pene debe estar muy erecto para que el preservativo pueda ser colocado.

Una vez abierto el envase para no dañar el condón, se debe coger por la punta, colocarse encima del glande e ir desenrollándose poco a poco hasta la base del pene. Mientras se coloca con una mano, con la otra hay que mantener cogida la punta del preservativo para que quede un espacio que facilite la salida del semen arriba. Durante el coito, es importante comprobar que el condón sigue en su sitio. Finalizado el coito, hay que tener cuidado al sacar el pene de la vagina para evitar que el preservativo se quede dentro, ya que al eyacular el pene pierde erección y el preservativo se queda grande.

- ¿Qué días son menos seguros, de acuerdo a la infertilidad, si estoy tomando la píldora anticonceptiva?

No hay ningún día menos seguro si te tomas la píldora, ya que la píldora impide la ovulación y por lo tanto no hay óvulo que fecundar.

- ¿El anillo vaginal produce inapetencia sexual?

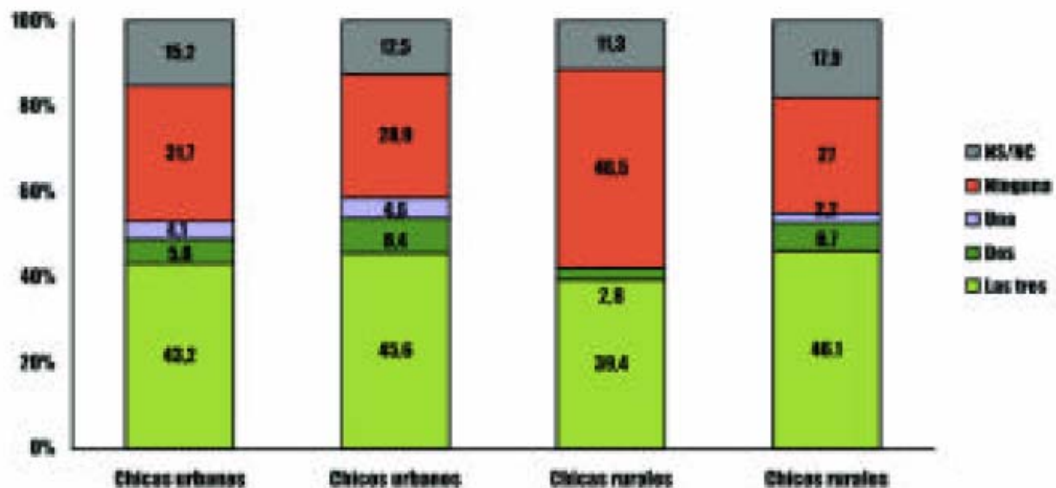
La inapetencia sexual es menos marcada en este caso, puesto que con el anillo los niveles hormonales son bajos y los efectos secundarios son menores.

- ¿Los preservativos femeninos se pueden usar más de una vez?

Sí que se podrían usar 2 ó 3 veces más, pero empleando lubricante, ya que pierden su lubricación con el uso.

- ¿El 3% restante al 100% de la eficacia del preservativo, a qué se debe?  
Este 3% se debe a fallos del anticonceptivo por fabricación o por una utilización incorrecta del mismo.
- ¿Teniendo el DIU puesto, puedo usar vibrador?  
Sí, aunque de los pequeños.
- ¿Una vez que se ha eyaculado se puede seguir con la penetración, si mi erección se mantiene?  
No es aconsejable, pues el semen puede salirse del condón o romperse. Lo mejor es cambiarse el preservativo.

***USO DEL PRESERVATIVO EN LAS TRES ÚLTIMAS RELACIONES SEXUALES CON PENETRACIÓN EN JÓVENES DE 18 A 29 AÑOS POR SEXO Y ÁMBITO.***



## EL EMBARAZO NO DESEADO

En la actualidad el embarazo no buscado y no deseado en adolescentes es uno de los problemas que más consecuencias tienen en los jóvenes que comienzan sus relaciones sexuales.

Estos tipos de embarazos son en líneas generales un impacto negativo sobre la condición personal, emocional y económica de los jóvenes y su entorno familiar y social.

Aunque este problema ha ido mejorando con la introducción de los temas de sexualidad en los colegios, no se ha generalizado a toda la enseñanza, por lo que el nivel de embarazo no deseado en la adolescencia se considera que sigue siendo alto.

La carencia de información sexual es un hecho vigente hoy en día, el reflejo de esto se muestra en la tabla mostrada abajo, un 13,5% de jóvenes no dice que el preservativo masculino sea útil para prevenir el embarazo, porcentaje que se incrementa hasta el 24% en el caso de las mujeres rurales de 18 años en adelante.

Por otra parte, sólo entre el 30 y el 40% de jóvenes afirma que el preservativo femenino, el DIU o el diafragma son útiles para prevenir el embarazo.

Entre los chicos menores de 18 años, el porcentaje que afirma que el DIU o el diafragma son útiles para prevenir el embarazo está alrededor del 20%. Asimismo, destaca que un 18% de jóvenes declare que la marcha atrás es un método eficaz para prevenir el embarazo, porcentaje que se eleva al 24,5% en el caso de las mujeres urbanas de menos de 18 años. Es decir, que una de cada cuatro chicas menores de 18 años urbanas considera que la marcha atrás es útil para prevenir el embarazo.

Haciendo uso del estudio que a continuación se expone los jóvenes españoles, cada vez se inician antes en el sexo, apenas hablan con sus padres sobre el tema y la mayoría usa el preservativo en su primera relación. Son algunas de las conclusiones del último estudio de Anticoncepción Siglo XXI, que revela algunos datos alarmantes.

El 25% de los adolescentes entre 14 y 16 años no emplea ningún método anticonceptivo en sus relaciones sexuales. Los expertos culpan a la falta de información.

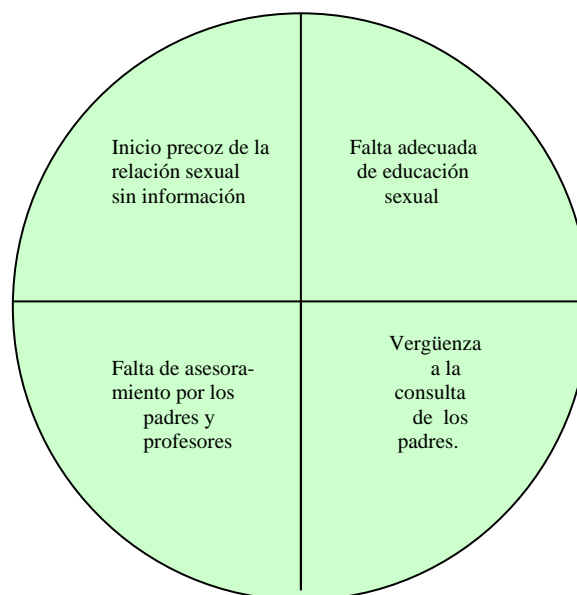
El estudio también revela que el colegio es la principal fuente de información sobre sexo, usada por más de la mitad de los jóvenes. El 17% prefiere consultar las dudas a sus amigos.

Pero la sexualidad sigue siendo un tabú en las familias, porque sólo una minoría (el 14%) habla sobre el tema con sus padres. No obstante, una mayoría confiesa que les gustaría tratar el asunto con su familia.

**CONOCIMIENTOS DE LOS JÓVENES SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y SOBRE LA UTILIDAD DE ESTOS PARA PREVENIR EL EMBARAZO Y DEL VIH/SIDA.**

	Lo conocen	Creen que es útil para prevenir el embarazo	Creen que es útil para prevenir el VIH/SIDA
Preservativo masculino	98,8	86,5	87,9
Preservativo femenino	63,8	40,0	30,8
Marcha atrás	77,0	18,2	3,7
DIU	62,9	42,4	5,1
Diafragma	59,1	29,7	6,0
Ogino	30,0	7,0	2,0
Pildora	92,8	77,3	5,3

**FACTORES QUE INTERVIENEN EN LOS EMBARAZOS NO DESEADOS DE LA JUVENTUD.**



## RECUERDA

- El embarazo puede producirse en cualquier día del ciclo menstrual de la mujer. No creas que no puedes quedarte embarazada en tu primera relación sexual o durante la menstruación, no es verdad.
- Utiliza precauciones. Antes de la eyaculación, los hombres expulsan líquido preseminal, sustancia que también contiene espermatozoides. Por tanto no es necesario que se produzca una eyaculación dentro de la vagina para que exista embarazo.
- Elige tu método. Existen muchos métodos preventivos y seguros.
- Píldora postcoital. La píldora postcoital no es un anticonceptivo, sino un método de emergencia para evitar un posible embarazo no deseado.

### Preguntas frecuentes:

- ¿Me puedo quedar embarazada sin que haya penetración?  
Si el pene no llega a introducirse en la vagina, el embarazo es prácticamente imposible. Sin embargo, no hace falta que la penetración sea total para que haya riesgo de embarazo. Si existe penetración aunque no se llegue a eyacular, sí que puede darse un embarazo si el líquido preseminal ha sido introducido dentro.
- ¿Es segura la “marcha atrás”?  
No. La “marcha atrás” es uno de los métodos menos seguros para evitar embarazos y enfermedades de transmisión sexual, ya que durante la fase de excitación sexual, antes de la eyaculación, está el líquido preseminal.
- ¿Es muy arriesgado “hacerlo a pelo”?  
Aunque se usen medios naturales para controlar la reproducción, practicar sexo sin usar métodos anticonceptivos implica tanto riesgo de embarazo como de transmisión de enfermedades sexuales.
- ¿Si tengo la regla puedo quedarme embarazada?  
Sí, existe riesgo de embarazo aún estando con la regla. Es cierto que las posibilidades son menores, pero las sigue habiendo.
- ¿En la primera relación sexual la mujer no se queda embarazada?  
En cualquier relación sexual que haya penetración hay riesgo de embarazo, aunque esta sea la primera.
- ¿Con la penetración anal se puede producir un embarazo no deseado?  
No

## LA PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS

La píldora del día después es un combinado de hormonas que varía el ciclo reproductor de la mujer, impidiendo un posible embarazo.

Su eficacia es casi del 100% cuando se toma en las 24 horas posteriores al coito de riesgo.

Este tipo de píldora debe administrarse en las 72 horas desde el momento en el que se produjo la relación de riesgo (sin ningún tipo de protección, rotura del preservativo...). Posteriormente a esta primera dosis, se administra otra a las 12 horas. Sólo se podrá administrar con receta médica.

La píldora del día después no se recomienda como método anticonceptivo habitual, ya que es un método sólo de emergencia.

Este tratamiento no previene de ningún tipo de enfermedad de transmisión sexual.

### **Preguntas frecuentes:**

Teniendo la regla el preservativo se rompió y al día siguiente me tome la píldora del día después, pero no me baja la regla, ¿puedo estar embarazada?

Siempre que tengas relaciones sexuales con penetración vaginal sin utilizar un método anticonceptivo o si éste falla (rotura del preservativo), existe riesgo de embarazo. Para estos casos existe el método anticonceptivo de emergencia ( píldora postcoital). Este aumenta su eficacia cuanto más próximo a la relación de riesgo se tome y disminuye su eficacia cuanto más cerca esté de las 72h (plazo máximo para tomarla); en este caso su eficacia es menor del 100%.

En las circunstancias que nos mencionas existe una baja probabilidad de que se haya producido embarazo ya que la relación de riesgo tuvo lugar durante tu ciclo menstrual durante el cual es más difícil que se produzca embarazo y además tomaste la postcoital en las primeras 24h. de riesgo. Pero una baja probabilidad no descarta la posibilidad de que se haya producido, así que como ya han transcurrido más de 15 días de la relación de riesgo puedes hacerte un test de embarazo de farmacia cuyo resultado es fiable.

## CENTROS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Los Centros de Planificación Familiar son servicios que facilitan asesoramiento y asistencia médica en materia de sexualidad y anticoncepción.

Los servicios que prestan:

- Orientación para la elección del método anticonceptivo que mejor se adapte a tus necesidades.
- Reconocimientos ginecológicos, citologías y exploración de las mamas, muy importantes para el diagnóstico precoz de cáncer genital y de mama.
- Pruebas de embarazo.
- Diagnóstico y tratamiento de enfermedades de transmisión sexual.
- Anticoncepción de emergencia. Prescripción de la píldora poscoital o de las 72 horas.
- Información sobre el aborto.

La Consulta Joven y el Centro Joven de Anticoncepción y Sexualidad

Se crean para dar respuesta a las demandas que plantean los adolescentes, que no encuentran un lugar propio dentro de los servicios sanitarios y que son muy reacios a acudir a ellos.

Teléfono de Información Sexual

Es un servicio gratuito de información sexual que han puesto en marcha una serie de ayuntamientos y la Comunidad de Madrid. Tiene como fin contestar a todas las

preguntas relacionadas con la sexualidad y cuenta con profesionales expertos en estos temas. El número es 900 70 69 69, el servicio es anónimo y confidencial, el horario es de lunes a viernes de 16 a 20 h y los fines de semana de 10 a 22 horas.

### Preguntas frecuentes:

-¿Qué hago si se me rompe un condón en el acto sexual?

Debes de acudir lo antes posible, dentro de las 48 horas siguientes a la realización del acto de riesgo, a un centro de salud (urgencias hospitalarias o centro de planificación familiar) para que puedan recetarte 'píldora del día después' y evitar así un posible embarazo.

Cuanto antes se tome la píldora postcoital mejor, ya que con el paso de las horas va perdiendo efectividad.

<b>MADRID CAPITAL</b>	
<p><b>CENTRO</b>  “CIS de Centro”  C/ Navas de Tolosa, 10 1ªplanta  (28013)  Telf: 91 588 96 60 / 61</p>	<p><b>ARGANZUELA</b>  “ CIS de Arganzuela”  Pº de la Chopera, 10. Casa del Reloj (28045)  Telf: 91 588 62 32 / 86/ 64/ 80/ 84</p>
<p><b>RETIRO/ SALAMANCA</b>  “CIS de Retiro”  C/Gobernador, 39 (28014)  Telf: 91 360 15 30</p>	<p><b>TETUAN</b>  “CIS de Tetuán”  C/Aguileñas, 1 1º(28029)  Telf: 91 5886675</p>
<p><b>CHAMBERÍ</b>  “CIS de Chamberí”  C/ Rafael Calvo,6 (28010)  Telf: 91 588 67 84 / 83</p>	<p><b>FUENCARRAL/EL PARDO / ARAVACA</b>  “ CIS de Fuencarral”  Avda Monforte de Lemos, 38 (28029)  Telf: 91 588 68 71 / 73</p>
<p><b>LATINA</b>  “CIS de la latina”  Pº de Extremadura, 147 (28011)  Telf: 91 464 99 72</p>	<p><b>VILLAVERDE</b>  “ CIS de Villaverde”  C/ Rafael Ibarra, s/n (28026)  Telf: 91 4609850</p>
<p><b>CIUDAD LINEAL</b>  “CIS de Ciudad Lineal”  C/ Parque Arriaga, s/n (28017)  Telf:91 4061578</p>	<p><b>VILLA DE VALLECAS</b>  “CIS de Vallecas”  Pza. Sierra de Dador, 1 2ª (28031)  Telf: 91 3807910</p>
<p><b>VICÁLVARO/ MORATALAZ</b>  “CIS de Vicálvaro”  C/ Calahorra, 11 bis(28032)  Telf: 91 775 32 60 / 62</p>	<p><b>Centro del INSALUD</b>  C.O.F de Hortaleza  C/ Mar Báltico, s/n (28033)  Telf: 91 748 91 97 / 92 07</p>

<b>C.O.F de Usera</b> Avd. Arenas del Rey, s/n (28041) Telf: 91 317 11 03	<b>CARABANCHEL</b> “ CIS de Caranbanchel” C/ Eugenia de Montijo, 90 (28025) Telf: 91 360 22 00
---	---

El horario de estos centros es de 8 de la mañana a las 14 de la tarde y de 16 de la tarde a 20 de la tarde.

Las edades de atención por la píldora del día después es de 15 a 24 años, excepto en los de la Latina, Retiro, Puente de Vallecas que es a partir de los 18 años.

### CENTROS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR EN LA COMUNIDAD DE MADRID

<b>ALCALA DE HENARES</b> "Ambulatorio Luis Vives" C/ Luis Vives, s/n (28803) Tel: 91 888 07 12 Horario: mañana	<b>ALCOBENDAS</b> Consulta Joven "Casa de la Juventud" C/ Soria, 43 (28100) Tel: 91 654 04 55 Horario: mañana y tarde. Limite: Hasta 25 años.
<b>ALCORCÓN</b> <b>Centro Laín Entralgo</b> Avda. de la Libertad, 2 (28950) Horario: mañana	<b>ARANJUEZ</b> "Ambulatorio de Aranjuez" C/ Abastos, s/n (28300) Tel: 91 891 11 04 Horario: mañana
<b>ARGANDA DEL REY</b> Centro de planificación de Arganda del Rey Consulta de Planificación Familiar (Municipal) C/ Cuesta de los Poetas, s/n (esquina C/ Belén, 19) Tel: 91 870 08 80 Horario: mañana	<b>BOADILLA DEL MONTE</b> "UBOF. Centro de Salud de Boadilla del Monte" C/ Ronda, s/n (28660) Tel: 91 632 00 24 Horario: Martes y jueves por la mañana.
<b>CIEMPOZUELOS</b> "CPF. Centro de Salud de Ciempozuelos" C/ San Sebastián, 30 (28350) Tel: 91 893 21 26 - 91 893 21 25 Horario: mañana y tarde. Zona que cubre: Ciempozuelos, San Martín, Titulcia.	<b>COLMENAR VIEJO</b> Centro de Planificación Familiar (INSALUD) C/ Guadalquivir, s/n (28770) Tel: 91 845 37 11 / 93 Horario: mañana y tarde.

**CENTROS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR EN LA COMUNIDAD DE MADRID**

<p><b>ALCALA DE HENARES</b>          "Ambulatorio Luis Vives"          C/ Luis Vives, s/n (28803)          Tel: 91 888 07 12          Horario: mañana</p>	<p><b>ALCOBENDAS</b>          Consulta Joven          "Casa de la Juventud"          C/ Soria, 43 (28100)          Tel: 91 654 04 55          Horario: mañana y tarde.          Limite: Hasta 25 años.</p>
<p><b>ALCORCÓN</b>  <b>Centro Laín Entralgo</b>          Avda. de la Libertad, 2 (28950)          Horario: mañana</p>	<p><b>ARANJUEZ</b>          "Ambulatorio de Aranjuez"          C/ Abastos, s/n (28300)          Tel: 91 891 11 04          Horario: mañana</p>
<p><b>ARGANDA DEL REY</b>          Centro de planificación de Arganda del Rey          Consulta de Planificación Familiar (Municipal)          C/ Cuesta de los Poetas, s/n (esquina C/ Belén, 19)          Tel: 91 870 08 80          Horario: mañana</p>	<p><b>BOADILLA DEL MONTE</b>          "UBOF. Centro de Salud de Boadilla del Monte"          C/ Ronda, s/n (28660)          Tel: 91 632 00 24          Horario: Martes y jueves por la mañana.</p>
<p><b>CIEMPOZUELOS</b>          "CPF. Centro de Salud de Ciempozuelos"          C/ San Sebastián, 30 (28350)          Tel: 91 893 21 26 - 91 893 21 25          Horario: mañana y tarde.          Zona que cubre: Ciempozuelos, San Martín, Titulcia.</p>	<p><b>COLMENAR VIEJO</b>          Centro de Planificación Familiar (INSALUD)          C/ Guadalquivir, s/n (28770)          Tel: 91 845 37 11 / 93          Horario: mañana y tarde.</p>

**COLLADO VILLALBA**

Centro de Salud.Consulta de Ginecología  
C/ Madroños, 5 (28400)  
Tel: 91 850 88 98  
Horario: mañana y tarde.  
Zona que cubre: Alpedrete, Becerril,  
Cercedilla, Collado Mediano,  
Guadarrama, Los Molinos, Moralarzal,  
Navacerrada.

**COSLADA**

"Centro Municipal de Salud de Coslada"  
Avda. de la Constitución, s/n (28820)  
Tel: 91 627 82 58 / 00  
Zona que cubre: Velilla de San Antonio,  
Mejorada del Campo, San Fernando de  
Henares.  
Horario: mañana (L-V) y tarde (L)  
Limite: Hasta 25 años

**FUENLABRADA**

Centro de Salud CUZCO (INSALUD)  
Cuzco, nº 10-12  
Tel: 91 609 85 95  
Horario: mañana y tarde

Centro de Salud NARANJO ( INSALUD)  
C/ Avilés, nº2  
Tel: 91 607 68 45  
Horario: mañana y tarde

Centro de Salud FRANCIA (INSALUD)  
C/ Francia, nº 38 post.  
Tel: 91 608 35 80  
Horario: mañana y tarde

Centro de Orientación para la Salud  
Casa de la Juventud  
Plza. de Poniente, s/n  
Tel: 91 697 04 04  
Horario: L (mañana)  
L, M, y J (tarde)

**GETAFE**

"Centro Municipal de Salud. Planificación  
Familiar"  
C/ Perales, 6 1ª planta  
Tel: 91 682 11 61/681 51 76  
Horario: mañana (L-V) y tarde los  
miércoles.  
Para menores de 23 años.

**HUMANES**

Centro de Salud Humanes INSALUD  
Consulta Joven  
C/ Ferrocarril, s/n  
Tel: 91 604 07 32  
Horario: mañana y tarde

**LEGANÉS**

Centro de Salud Pizarro(INSALUD)  
Consulta Joven  
C/ La Luna, nº 1  
Tel: 91 693 97 58  
Horario: mañana y tarde

Centro de Salud PALOMARES(INSALUD)  
Consulta Joven  
C/ Palomares, 16  
Tel: 91 693 12 12  
Horario: mañana y tarde

Centro de Salud "Mercacetro" (INSALUD)  
Consulta Joven  
Plza. De la Comunidad  
Tel: 91 688 09 33  
Horario: mañana y tarde

Centro de Salud Jaime Vera(INSALUD)  
Consulta Joven  
Avda. Europa, s/n  
-----

	Horario: mañana y tarde
<b>MAJADAHONDA</b> "Ambulatorio de Majadahonda" Avda. Guadarrama, 4 (28220) Tel: 91 639 61 01 Horario: mañana y tarde	<b>MÓSTOLES</b> "Ambulatorio de Especialidades de Móstoles" C/ Coronel de Palma, s/n (28934) Tel: 91 613 33 08 Horario: mañana
<b>NAVALCARNERO</b> "COF. Centro de Orientación Familiar" C/ Doctora, 10 (28600) Tel: 91 811 29 11 - 811 28 02 Horario: mañana Urgencias: Tarde Zona que cubre: Cadalso de los Vidrios.	<b>NAVAS DEL REY</b> "Centro de Salud" Avda. del Generalísimo, 25 (28695) Tel: 91 865 01 75 Horario: mañana
<b>PARLA</b> Centro de Salud Pintores C/ Cuenca, s/n (28980) Tel: 91 698 24 11 Horario: mañana (L-V) y tardes (Martes). Limite: Hasta 25 años.	<b>POZUELO DE ALARCON</b> "Centro de Salud Pozuelo II" C/ Camino de las Huertas, 6 (28223) Tel: 91 352 47 47 Horario: mañana y tarde.
<b>RASCAFRÍA</b> "Centro de Salud" C/ Ribera de Artiñuelo, s/n (28740) Tel: 91 869 11 06 / 18 65 Horario: mañana	<b>RIVAS VACIAMADRID</b> "Centro de Salud" Avda. Parque de Asturias, s/n (28521) Tel: 91 666 17 11 Horario: mañana y tarde
<b>LAS ROZAS</b> "Centro de Salud" Príncipe de Asturias, 8 (28230) Tel: 91 637 65 30 Horario: mañana y tarde. Urgencias: 24 horas.	<b>SAN AGUSTÍN DE GUADALIX</b> "Centro de Salud de San Agustín de Guadalix" Avda Madrid, s/n (28750) Tel: 91 843 52 48 Horario: mañana y tarde.
<b>SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES</b> "Centro Municipal de Servicios San Sebastián de los Reyes" C/ Federico García Lorca, s/n (28700) Tel: 91 654 09 32 / 06 78 Horario: mañana (L-V) y tarde los lunes. Limite: Hasta 25 años.	<b>SAN FERNANDO DE HENARES</b> "Centro Municipal de Salud de San Fernando de Henares" Plaza de Fernando VI, 1 (28830) Tel: 91 673 25 11 / 95 Horario: mañana (L-V) y tarde los jueves.

<p><b>SAN LORENZO DE EL ESCORIAL</b>  "Centro de Salud San Lorenzo"  C/ San Juan, 13  Tel: 91 890 74 13 / 14  Horario: mañana y tarde.</p> <p>"Centro de Salud de El Escorial"  C/ Gerardo Gil, s/n (28280)  Tel: 91 890 15 46 / 70 00  Horario: mañana y tarde. Urgencias: 24 horas.</p>	<p><b>SAN MARTÍN DE LA VEGA</b>  "Centro Municipal de Salud de San Martín de la Vega"  Plaza de la Constitución, 5 (28330)  Tel: 91 894 53 53 / 04  Horario: mañana los martes y jueves.</p>
<p><b>SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS</b>  "Centro de Salud de San Martín de Valdeiglesias"  C/ Bola, 1 (28680)  Tel: 91 861 02 73  Horario: mañana lunes, martes, jueves y viernes.  Zona que cubre: Pelayos de la Presa.</p>	<p><b>TORREJÓN DE ARDOZ</b>  Centro Municipal El Parque.  Consulta de Planificación  C/ Hilados, s/n (28850)  Tel: 91 677 44 80  Horario: mañana</p>
<p><b>TORRELODONES</b>  "Centro de Salud de Torrelodones"  Avda. de la Dehesa, s/n (28250)  Tel: 91 859 14 74/04 85  Horario: mañana lunes, martes, miércoles y viernes.</p>	<p><b>VALDEMORO</b>  "Centro de Salud de Valdemoro"  C/ Parla, 14-16 (28340)  Tel: 91 895 50 00  Horario: mañana y tarde.</p>
<p><b>VILLANUEVA DE LA CAÑADA</b>  "Centro de Salud"  C/ Era de Móstoles, s/n (28691)  Tel: 91 815 51 26  Horario: mañana lunes y miércoles.  Zona que cubre: Villanueva de la Cañada, Brunete, Quijorna, Villanueva del Pardillo y Villafranca.</p>	<p><b>VILLAVICIOSA DE ODON</b>  "Centro de Salud"  Avda Príncipe de Asturias,173 (28670)  Tel: 91 616 50 80 / 49 09 / 38 53/01 63  Horario: mañana y tarde.</p>

### Más información

- ▶ **Asesoría de Sexualidad para jóvenes.** Centro Regional de Información y Documentación Juvenil. C/ Gran Vía, 10. Tel.: 91 720 12 40. Horario: mañana [asesoriasexualidad@madrid.org](mailto:asesoriasexualidad@madrid.org)
- ▶ **Centro de Orientación Familiar de la Comunidad de Madrid.** COF de Vallecas. C/ Peña Gorbea, 4. Tel.: 91 477 88 98. Horario: mañana
- ▶ **Teléfono de Información Sexual:** 900 70 69 69. Horario: L a V de 16 h a 20 h.. Fines de semana de 10 h. a 22 h.
- ▶ **Centro Joven de Anticoncepción y Sexualidad.** C/ San Vicente Ferrer, 86. Tel.: 91 531 03 00 / 66 55

### Centro Joven de Anticoncepción y Sexualidad

Tlf: 91 531 03 00 / 66 55

▸ **Centro Sanitario Sandoval.** C/ Sandoval, 7. Tel.: 91 445 23 28/25 62. Horario: mañanas. Prevención y tratamiento de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS).

**Información elaborada por la ASESORÍA DE ORIENTACIÓN SEXUAL:**

Informa, orienta y asesora en materia de sexualidad y/o anticoncepción a jóvenes, profesionales, asociaciones e instituciones.

Horario: de lunes a viernes de 9 a 14 h.

Tel. 91 720 12 40

[asesoriasexualidad@madrid.org](mailto:asesoriasexualidad@madrid.org)

**Centro Sanitario Sandoval**

Tlf: 91 445 23 28 / 25 62

## ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

- **Sífilis:** enfermedad de transmisión sexual (ETS) provocada por la bacteria *Treponema pallidum*.

Es transmitida casi siempre por contacto sexual, pudiéndose transmitir al feto durante el embarazo, por lo que habrá que utilizar el preservativo para prevenirla.

- **Gonorrea:** infección contagiosa, causada por un microbio alojado en la humedad de los órganos, que favorece su crecimiento. Es transmitida por contacto sexual.

El método de prevención más efectivo es el preservativo.

- **Chlamydia:** Está es causada por una bacteria que afecta a la uretra en los hombres, y al cuello uterino en las mujeres. Es transmitida por contacto con mucosas de la vagina, boca, ojos, uretra o recto.

Para este tipo de enfermedad, como para toda las demás es la utilización de un método de barrera( preservativo).

- **Tricomonas:** parásito protozoo que puede sobrevivir algunas horas en ropas y toallas húmedas, pero lo más frecuente es que se transmita por contacto sexual.

Los condones siguen siendo la mejor protección y la más confiable.

- **Condilomas:** verrugas genitales que aparecen como consecuencia de infecciones por el virus HPV (de las siglas en inglés Human Papilloma Virus - Virus Papiloma Humano).

El preservativo como método de prevención ha demostrado ser una técnica de prevención eficiente.

- **Herpes genital:** causada por un virus (herpes virus hominis). Es transmitida por contacto sexual, normalmente vaginal, anal u oral-genital.

Para evitar el contagio lo primero que debería de hacer el afectado es comunicar a su pareja que tiene esta enfermedad, permitiendo con ello usar barreras protectoras (preservativos), método más eficaz para prevenir este tipo de enfermedades.

- **Hepatitis C:** transmisión menos frecuente por vía sexual. Se recomienda tener relaciones sexuales con protección (preservativo).
- **Hepatitis B:** muy contagiosa por vía sexual, implicando con ello el empleo de

protección en los actos sexuales.

- **SIDA** enfermedad infecciosa causada por un virus denominado Virus de la Inmuno Deficiencia Humana. Esta enfermedad se puede trasmitirse de una persona a otra de tres maneras:
  - *Sanguínea:*
    - Sangre contaminada
    - Intercambiarse máquinas para rasurar
    - Utilizar las mismas jeringas
    - Hacerse tatuajes
  - *Perinatal*
    - Una mujer embarazada infecta a su bebé
  - *Sexual*
    - Relaciones sexuales sin protección con personas infectadas

Por lo tanto las secreciones que portan el virus de la Inmuno Deficiencia Humana son el semen, las secreciones vaginales, la sangre y la leche materna.

Además, otras secreciones como la saliva, sudor..., presentan menos carga viral excepto si alguna de ellas contiene sangre, semen , líquido preseminal, leche materna.

Para prevenir esta enfermedad mortal habría que emplear protección, tanto para sexo oral como anal y vaginal.

## CASOS DE SIDA POR CCAA DE RESIDENCIA, CATEGORÍA DE TRANSMISIÓN Y SEXO. ACTUALIZACIÓN A 30 DE JUNIO DE 2006

	Total	Total varones	Total mujeres	Homo/bisex: varones	Heterosexual: varones	Heterosexual: mujeres
<b>Andalucía</b>	10.328	8.650	1.678	899	858	552
<b>Balears (Illes)</b>	2.200	1.717	483	444	278	154
<b>Cataluña</b>	15.235	12.249	2.986	2.913	1.776	1.072
<b>Comunidad Valenciana</b>	5.823	4.561	1.262	753	566	349
<b>Madrid (Comunidad de)</b>	17.465	13.943	3.522	2.785	1.013	1.002
<b>País Vasco</b>	5.189	3.949	1.240	337	440	335

### RECUERDA:

#### *¿Cómo evitar las ETS( Enfermedad de Transmisión Sexual)?*

Disminuiremos el riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual:

- Utilizando correctamente el preservativo.
- Evitando relaciones sexuales con personas con signos externos probable de infección (úlceras, supuraciones, etc.)
- No existe inmunidad contra la mayoría de las E.T.S., esto quiere decir que puede volver a infectarse de la misma enfermedad.

#### *Preguntas frecuentes:*

- ¿Las ETS se pueden transmitir a través del sexo oral?  
Sí. En el sexo oral aparte de producirse un intercambio de semen y flujo vaginal también puede haber intercambio de sangre por heridas o úlceras en la boca que puedan llegar a sangrar, creando una situación de riesgo.

En general, casi todas las enfermedades de transmisión sexual, pueden ser contagiadas por vía oral, por lo que no es seguro llevar a cabo este tipo de prácticas si se sospecha que puede haber posibilidad de contagio. En este caso es aconsejable practicarla con un preservativo.

- ¿Al realizar sexo oral la secreción expulsada tanto por hombre como por mujer puede ser perjudicial?  
No, siempre que el hombre y la mujer no tenga ninguna enfermedad de transmisión sexual.

- ¿Cómo no puedo correr riesgo de enfermedad, al practicar sexo oral?  
Lo más eficaz es emplear un preservativo abierto por la mitad y colocarlo sobre la vulva.

## EL ALCOHOL Y LA SEXUALIDAD

El alcohol se ha considerado por muchas personas como un poderoso estimulante y/o excitante sexual, pero tanto en hombres como en mujeres, produce efectos negativos en la conducta sexual.

En el hombre producen efectos de supresión de la erección. Así como el agotamiento en la eficacia masturbatoria y disminuye el placer intensidad del orgasmo masculino.

En las mujeres, incluso ingerido con moderación, dificulta el orgasmo.

EL hecho de que la mayor parte de las personas considera que el alcohol es estimulante, puede deberse a su efecto desinhibidor, que ha aprendido a controlar en situaciones sociales. Pero también inhibe partes del Sistema Nervioso Autónomo, implicadas en la respuesta de erección, dificulta el que esta pueda llevarse a cabo y en consecuencia dificulta la penetración y el coito.

Sin embargo, son de considerar problemas adicionales que pueden presentarse con el uso del alcohol en el funcionamiento sexual.

a) los efectos fisiológicos del alcohol puede producir algún deterioro, aunque sea esporádico, en el funcionamiento sexual, como un falta de erección o una flacidez tal que dificulte la penetración, es posible que esta situación sea vivida como un fracaso por el hombre que la padece y comiencen a desarrollarse sentimientos de ansiedad asociados a la situación de dificultad de interacción sexual.

b) el consumo continuado de cantidades de alcohol elevadas puede producir trastornos endocrinos, neurológicos y vasculares irreversibles, que reduzcan de forma permanente la respuesta sexual.

## LAS DROGAS EN LA SEXUALIDAD

Ninguna de ellas tienen efectos favorables en la sexualidad, depende de la droga ingerida se tienen los siguientes efectos:

**BARBITÚRICOS E HIPNÓTICOS:** En un principio liberan la respuesta sexual de inhibiciones, pero en dosis mayores bloquean todas las conductas, entre ellas la sexual.

**MARIHUANA:** La marihuana, al igual que el alcohol, tiene efectos depresores y las consideraciones sobre sus efectos de relajación física y mental y el sentimiento de bienestar probablemente provengan del mismo tipo de desinhibición que la producida por el alcohol.

Los efectos de expectativas y su gestión pueden depender de la habilidad de quien la consume y lo mismo que en el alcohol, pueden ser muy importantes. Un consumo persistente suele concluir con un desinterés por el sexo. En algunos casos las mujeres tienen disminución de la lubricación vaginal, lo que en ocasiones hace el coito más doloroso. Entre los efectos a largo plazo, la mayoría de los autores están de acuerdo en que la marihuana:

- Inhibe la producción de hormonas masculinas, en el mismo grado que lo hacen el alcohol o los opiáceos.
- Se ha visto una reducción en la producción de esperma, a la vez que un mayor número de espermatozoides anómalos.
- Evidencia (procedente de experimentación animal), de que suprime la ovulación y facilita irregularidades en el ciclo menstrual, además de alteraciones hormonales, aunque parece reversible.
- A dosis altas puede producir alteraciones graves en el embrión, retraso del desarrollo fetal y aumento de la probabilidad de aborto espontáneo. Atraviesa la barrera placentaria y es posible que de lugar a efectos en el feto no identificados aún.

Aparte de estos también se ha encontrado que la marihuana reduce las sensaciones.

**TABACO:** No está confirmado si el tabaco tiene efecto sobre el funcionamiento sexual. En algunos casos se ha informado de jóvenes fumadores con problemas de erección y en los que el cese en la conducta de fumar produjo una rápida recuperación de su disfunción.

**HEROÍNA Y OPIÁCEOS:** Los efectos de los opiáceos parecen ser más importantes. En el hombre, alteraciones del interés sexual, retraso en la eyaculación y fracaso en la erección. Alteración en el interés sexual de la mujer. Tanto heroína como morfina parecen generar múltiples trastornos sexuales.

**COCAÍNA:** El uso de la cocaína en las relaciones sexuales provoca la aparición de disfunciones eréctiles en el hombre, así como una importante disminución del interés e impotencia sexual. El uso de consumidores utilizan y crean que frotar la punta del clítoris con coca aumenta la sensibilidad y excitación sexual de la mujer es sorprendente, dado

el hecho de que la cocaína, en medicina, se usa como un potente anestésico local. El uso prolongado de la cocaína puede producir un deterioro del sistema nervioso central que baste para disminuir la cual.

## INVESTIGACIÓN SOBRE LA SEXUALIDAD

### – Comparativa cronológica:

Método anticonceptivo	1997	1999	2001	2003
Métodos naturales	0,9	0,7	0,6	0,3
<i>Coitus interruptus</i>	1,5	4,3	2,6	2,9
Óvulos espermicidas	0,1	0,2	0,1	0,05
Diafragma	0,3	0,2	0,4	0,08
Vasectomía	7,0	6,4	6,5	6,8
DIU	5,7	5,9	4,7	4,6
Preservativo	21,0	21,9	29,5	32
Píldora	14,3	16,5	19,2	18,3
Ligadura de trompas	5,2	4,5	5,3	5,3
Otros	0,2	—	0,2	0,8
Ninguno	43,9	39,3	30,9	28,8
Total	100,0	100,0	100,0	100,0

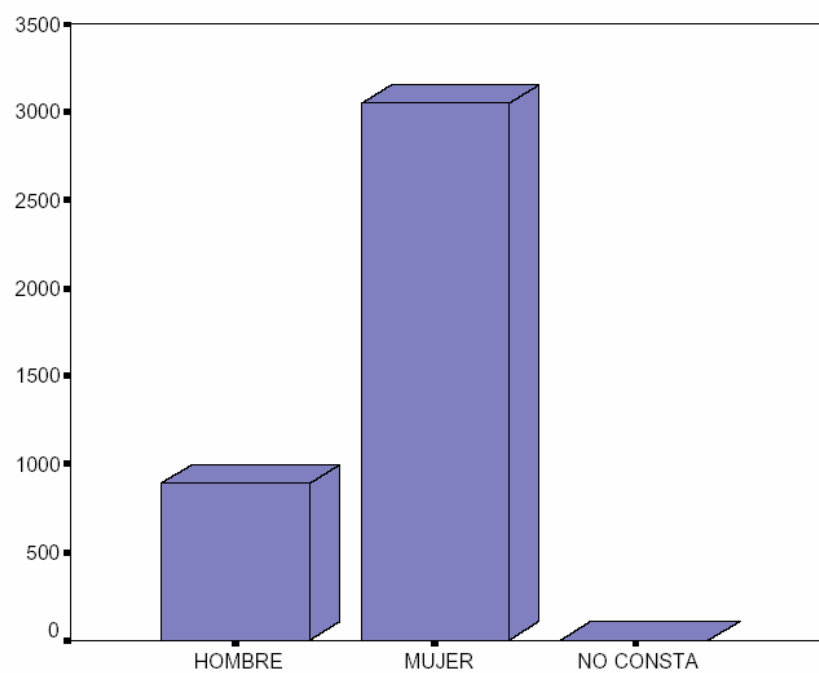
DIU: dispositivo intrauterino.

Fuente: Encuestas DAPHNE 1997, 1999, 2001 y 2003.

Al analizar el uso de métodos anticonceptivos según la edad de las mujeres, vemos que el preservativo es el más utilizado hasta los 40 años, edad a partir de la que se confía más en los métodos quirúrgicos. Los datos obtenidos de la experiencia clínica parecen indicar que esta preferencia por los métodos definitivos tiene su base en un cierto cansancio y hartazgo del uso de los métodos reversibles y que las mujeres, o sus parejas, buscan desentenderse definitivamente de los problemas relacionados con la fecundidad.

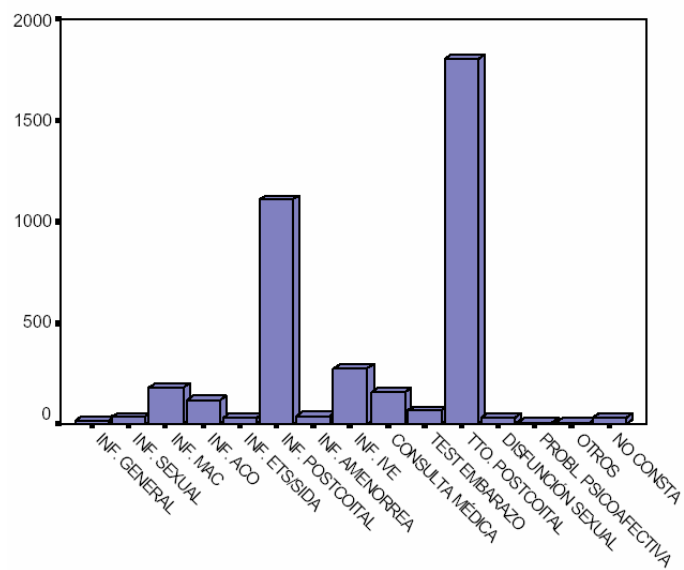
**ESTUDIO DEL CENTRO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR:****- Distribución por sexo de las visitas personales**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
HOMBRE	893	22,7	22,7	22,7
MUJER	3046	77,3	77,3	99,9
NO CONSTA	2	,1	,1	100,0
Total	3941	100,0	100,0	



**- Distribución por motivo de consulta de las visitas personales**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
INF. GENERAL	18	,5	,5	,5
INF. SEXUAL	37	,9	,9	1,4
INF. MAC	184	4,7	4,7	6,1
INF. ACO	117	3,0	3,0	9,0
INF. ETS/SIDA	34	,9	,9	9,9
INF. POSTCOITAL	1110	28,2	28,2	38,1
INF. AMENORREA	43	1,1	1,1	39,2
INF. IVE	278	7,1	7,1	46,2
CONSULTA MÉDICA	160	4,1	4,1	50,3
TEST EMBARAZO	69	1,8	1,8	52,0
TTO. POSTCOITAL	1807	45,9	45,9	97,9
DISFUNCIÓN SEXUAL	33	,8	,8	98,7
PROBL. PSICOAFFECTIVA	10	,3	,3	99,0
OTROS	9	,2	,2	99,2
NO CONSTA	32	,8	,8	100,0
Total	3941	100,0	100,0	



## BIBLIOGRAFÍA

- **“Juventud y Sexualidad”**  
Revista de estudios de Juventud  
Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales
- **“Campana de Prevención del VIH/SIDA”**  
Consejo de la Juventud de España
- **www.cje.org**
- **Gaceta Sanitaria**  
ISSN 0213-9111 *versión impresa*
- **Centro Joven de Anticoncepción y Sexualidad de Madrid**
- **“Manual de Salud Reproductiva”**
- **INE (Instituto Nacional de España)**